

**ADAPTASI ALAT UKUR *DIFFICULTIES IN EMOTION*
REGULATION SCALE-POSITIVE (DERS-POSITIVE)
KE DALAM BAHASA INDONESIA**

S K R I P S I



oleh

**Layli Wahidati Aminun Nisa
NIM. 220401110003**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

**ADAPTASI ALAT UKUR *DIFFICULTIES IN EMOTION*
REGULATION SCALE-POSITIVE (DERS-POSITIVE)
KE DALAM BAHASA INDONESIA**

S K R I P S I

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

**Layli Wahidati Aminun nisa
NIM. 220401110003**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

**ADAPTASI ALAT UKUR *DIFFICULTIES IN EMOTION REGULATION*
SCALE-POSITIVE (DERS-POSITIVE) KE DALAM BAHASA INDONESIA**

SKRIPSI

oleh

Layli Wahidati Aminun Nisa
NIM. 220401110003

Telah disetujui pada tanggal, 12 Mei 2026

oleh:

Dosen Pembimbing

Tandatangan Persetujuan

Dosen Pembimbing 1

Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si.
NIP.199109082019032008




Dosen Pembimbing 2



Aprilia Mega Rosdiana, M.Si.
NIP.199004102020122004



Malang, 12 Mei 2026
Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Fina Hidayati, M.A.
NIP. 198610092015032002

ADAPTASI ALAT UKUR *DIFFICULTIES IN EMOTION REGULATION SCALE-POSITIVE (DERS-POSITIVE)* KE DALAM BAHASA INDONESIA

S K R I P S I

Oleh

Layli Wahidati Aminun Nisa
NIM. 220401110003

telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan
Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi
pada tanggal, 10 Juni 2026

Susunan Dewan Penguji
Penguji Utama

Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si.
NIP. 197008132001121001

Ketua Penguji

Aprilia Mega Rosdiana, M.Si.
NIP. 199004102020122004

Sekretaris Penguji

Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si.
NIP. 199109082019032008

Tandatangan Persetujuan









NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

ADAPTASI ALAT UKUR *DIFFICULTIES IN EMOTION REGULATION SCALE-POSITIVE* (DERS-POSITIVE) KE DALAM BAHASA INDONESIA

Yang ditulis oleh:

Nama : Layli Wahidati Aminun Nisa
NIM : 220401110003
Program : S1 Psikologi

saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 11 Mei 2026
Dosen Pembimbing 1,



Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si.
NIP. 199109082019032008

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

ADAPTASI ALAT UKUR *DIFFICULTIES IN EMOTION REGULATION SCALE-POSITIVE* (DERS-POSITIVE) KE DALAM BAHASA INDONESIA

Yang ditulis oleh:

Nama : Layli Wahidati Aminun Nisa
NIM : 220401110003
Program : S1 Psikologi

saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Malang, 2 Mei 2026
Dosen Pembimbing 2,



Aprilia Mega Rosdiana, M.Si.
NIP. 199004102020122004

SURAT PENYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Layli Wahidati Aminun Nisa
NIM : 220401110003
Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **ADAPTASI ALAT UKUR *DIFFICULTIES IN EMOTION REGULATION SCALE-POSITIVE* (DERS-POSITIVE) KE DALAM BAHASA INDONESIA**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak fakultas psikologi Univesitas Islam Negeri Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benanya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 11 Mei 2026
Penulis,



Layli Wahidati Aminun Nisa
NIM. 220401110003

MOTTO

“Feelings are much like waves, we can’t stop them from coming, but we can choose which one to surf”

-Jonatan Martensson-

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT, yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang atas segala karunia dan nikmatnya yang sangat melimpah dan tiada henti, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya dengan sebaik-baiknya. Karya Tulis sederhana ini saya persembahkan kepada orang-orang yang sangat berarti di hidup saya.

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Kepada Bapak Puji Laswiyono dan Ibu Solimatun

Karya Tulis sederhana ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, sebagai wujud penghormatan atas segala doa yang tanpa henti selalu di panjatkan untuk kesuksesan penulis, setiap perjuangan yang tidak pernah diperlihatkan sebagai beban, atas segala waktu, keikhlasan, dukungan, uang bulanan, nasihat, serta cinta dan kasih sayang yang sudah diberikan kepada penulis tanpa pamrih, demi cita-cita dan kebahagiaan penulis sebagai anak.

Kepada Diri ku Sendiri

Karya Tulis ini sebagai bukti bahwa saya Layli Wahidati Aminun Nisa sudah berhasil menuntaskan segala tugas pembelajaran di perkuliahan yang selama ini penuh tantangan dan tangisan.

Kepada Almamater Tercinta UIN Malang

Dengan penuh rasa syukur dan penghormatan, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada almamater tercinta, UIN Malang, yang telah menjadi ruang belajar, dan berproses selama kurang lebih empat tahun, serta memberikan ilmu dan pengalaman yang berharga bagi penulis.

-TERIMAKASIH-

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP., selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Siti Mahmudah, M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, MA selaku Ketua program studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si. selaku Dosen Pembimbing 1 dan juga selaku Dosen Wali, yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan berbagi pengalaman yang berharga kepada penulis selama penyusunan skripsi dan selama penulis menjalankan perkuliahan S1.
5. Ibu Aprilia Mega Rosdiana, M.Si. selaku Dosen Pembimbing 2, yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan berbagai pengalaman

berharga selama penyusunan skripsi dan selama penulis menjalankan perkuliahan S1.

6. Kedua orang tua penulis, Terimakasih banyak atas segala doa yang tiada henti di panjatkan, atas seluruh kasih sayang yang tidak pernah berkurang, motivasi, perjuangan, pengorbanan, kebahagiaan, dan segala bantuan tanpa pamrih yang terus diberikan kepada penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
7. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen fakultas Psikologi, yang telah membantu penulis dan memberikan banyak ilmu serta pengalaman selama perkuliahan dari semester 1-8 ini. Terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya.
8. Seluruh teman-teman di angkatan 2022, yang berjuang bersama-sama untuk meraih mimpi. Terimakasih atas semua kebersamaan, kenangan, serta kehadiran yang telah menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan penulis. Untuk setiap pertemuan dan cerita yang terukir, penulis mengucapkan terimakasih.
9. Terimakasih disampaikan untuk seluruh responden yang sudah mau meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian. Terimakasih disampaikan atas waktunya dan jawabannya yang sangat berharga untuk penelitian ini. Semoga Allah SWT selalu melancarkan perjalanan hidup kalian.
10. Terimakasih penulis sampaikan untuk Kota Malang, kota yang telah menjadi rumah kedua sekaligus saksi perjalanan penulis selama menempuh pendidikan. Di kota ini, penulis belajar tentang perjuangan, pertemuan, kehilangan,

kebahagiaan, dan arti bertahan dalam setiap proses kehidupan. Banyak langkah, cerita, serta kenangan yang terukir selama berada di kota ini. Terimakasih Malang dan segala isinya yang telah menjadi bagian dari proses tumbuh dan perjalanan ini.

11. Terimakasih disampaikan kepada semua pihak yang sudah ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil.
12. Last but not least, Terimakasih penulis sampaikan kepada diri sendiri, Layli Wahidati Aminun Nisa. Terimakasih atas segala perjuangan, kesabaran, dan keberanian untuk tetap bertahan hingga sampai pada titik ini. Terimakasih karena telah memilih untuk tidak menyerah, meskipun ada begitu banyak hari yang terasa berat, penuh keraguan, dan air mata yang mungkin tidak pernah benar-benar diceritakan kepada siapapun, serta proses yang tidak selalu berjalan sesuai harapan. Untuk segala versi diri yang pernah jatuh namun tetap memilih bangkit, terimakasih telah bertahan dan sampai sejauh ini

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 10 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------------------------------|
| NOTA DINAS..... | iv |
| NOTA DINAS..... | Error! Bookmark not defined. |
| SURAT PENYATAAN | Error! Bookmark not defined. |
| MOTTO | ix |
| PERSEMBAHAN | x |
| KATA PENGANTAR | xi |
| DAFTAR TABEL..... | xvi |
| DAFTAR GAMBAR | xvii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xviii |
| ABSTRAK | xix |
| ABSTRACT | xx |
| ملخص..... | xxi |
| BAB I | 1 |
| PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 9 |
| C. Tujuan Penelitian | 9 |
| D. Manfaat Penelitian | 10 |
| BAB II | 11 |
| KAJIAN TEORI..... | 11 |
| A. Regulasi Emosi..... | 11 |
| B. <i>Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive</i> (DERS-Positive)..... | 17 |
| C. Kajian Keislaman | 20 |
| D. Adaptasi Alat Ukur | 23 |
| E. <i>Confirmatory Factor Analysis</i> (CFA) | 25 |
| F. Validitas..... | 29 |
| BAB III | 33 |
| METODE PENELITIAN | 33 |

| | | |
|----------------------|--|----|
| A. | Desain Penelitian | 33 |
| B. | Identifikasi Variabel Penelitian | 33 |
| C. | Definisi Operasional | 34 |
| D. | Partisipan..... | 35 |
| E. | Alat Pengumpulan Data..... | 36 |
| F. | Teknik Analisis Data | 38 |
| BAB IV | | 46 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN | | 46 |
| A. | HASIL..... | 46 |
| 1. | Gambaran Umum Penelitian..... | 46 |
| 4. | Gambaran Subjek Penelitian..... | 48 |
| 5. | Proses Adaptasi..... | 50 |
| 6. | Hasi Validitas..... | 55 |
| B. | PEMBAHASAN | 64 |
| BAB V | | 70 |
| KESIMPULAN DAN SARAN | | 70 |
| A. | Kesimpulan..... | 70 |
| B. | Keterbatasan Penelitian | 70 |
| C. | Saran..... | 71 |
| Daftar Pustaka..... | | 73 |
| LAMPIRAN..... | | 76 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2. 1 Terjemahan dan Tafsir Q.S. Al-Hadid Ayat 23 | 21 |
| Tabel 3. 1 Blueprint Skala Difficult Emotion Regulation Scale Positive..... | 37 |
| Tabel 4. 1 Data Demografi Subjek | 49 |
| Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif..... | 53 |
| Tabel 4. 3 Uji Reliabilitas | 54 |
| Tabel 4. 4 uji validitas..... | 54 |
| Tabel 4. 5 Statistik Deskriptif..... | 56 |
| Tabel 4. 6 Deskripsi Statistik Variabel DERS-Positif..... | 57 |
| Tabel 4. 7 Kategorisasi Alat Ukur DERS-Positif | 58 |
| Tabel 4. 8 Statistik Model Fit | 58 |
| Tabel 4. 9 Factor Loading..... | 60 |
| Tabel 4. 10 Average variance extracted | 63 |
| Tabel 4. 11 Uji Reliabilitas | 63 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|-------------------------------------|----|
| Gambar 1. 1 Model Plot | 61 |
|-------------------------------------|----|

DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|-----------------------|---|-------|
| Lampiran 1. 1 | Permission to Adapt the DERS-Positive into Indonesia Version. | 76 |
| Lampiran 1. 2 | Hasil Terjemahan | 77-78 |
| Lampiran 1. 3 | Surat Pengantar Expert Judgment..... | 79 |
| Lampiran 1. 4 | Lembar Kesiediaan Expert Judgment | 80-81 |
| Lampiran 1. 5 | Lembar Penilaian Expert Judgment | 82-84 |
| Lampiran 1. 6 | Hasil Terjemahan | 85 |
| Lampiran 1. 7 | Hasil Sintesis Terjemahan..... | 86 |
| Lampiran 1. 8 | Hasil Akhir Item Adaptasi..... | 87 |
| Lampiran 1. 9 | Uji coba Statistik Deskriptif | 88 |
| Lampiran 1. 10 | Uji Coba Reliabilitas cronbach's | 89 |
| Lampiran 1. 11 | Uji Coba CFA Factor Loading | 89 |
| Lampiran 1. 12 | Statistik Deskriptif 401 responden..... | 90 |
| Lampiran 1. 13 | Reliabilitas 401 Responden | 91 |
| Lampiran 1. 14 | Model Fit 401 Responden..... | 91 |
| Lampiran 1. 15 | Factor Loading 401 Responden | 92 |

ABSTRAK

Layli Wahidati Aminun Nisa, 220401110003 Adaptasi Alat Ukur *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive (DERS-Positive)* Ke Dalam Bahasa Indonesia. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2026.

Regulasi emosi positif adalah kemampuan individu dalam menerima, mengendalikan, dan mempertahankan perilaku adaptif disaat mengalami emosi positif seperti kesenangan atau kebahagiaan. Namun, instrumen untuk mengukur kesulitan regulasi emosi positif di Indonesia masih terbatas, sehingga diperlukan alat ukur yang valid dan reliabel serta sesuai dengan konteks bahasa dan budaya Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi serta menguji karakteristik psikometri alat ukur *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive (DERS-Positive)* ke dalam Bahasa Indonesia.

Pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan dalam penelitian ini untuk menggambarkan fenomena penelitian secara sistematis berdasarkan data yang diperoleh. Penelitian ini melibatkan 401 mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai partisipan dalam penelitian. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *convenience sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kemudahan akses dan ketersediaan partisipan. Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh data secara lebih efisien sesuai dengan karakteristik subjek penelitian. Proses adaptasi dilakukan berdasarkan pedoman adaptasi alat ukur dari Gudmundsson. Analisis validitas konstruk menggunakan *Confirmatory Factor Analysis (CFA)* untuk menguji validitas konstruk dan *Cronbach's Alpha* untuk menguji reliabilitas internal.

Hasil analisis CFA menunjukkan bahwa *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive* versi Indonesia memiliki model tiga faktor menunjukkan kelayakan berdasarkan nilai factor loading berkisar antara 0,772–0,946. Hasil uji kelayakan model menunjukkan nilai CFI = 0,991, TLI = 0,988, RMSEA = 0,048, dan SRMR = 0,018 yang mengindikasikan model memiliki goodness of fit yang baik. Selain itu, nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* nya sebesar 0,974. Dengan demikian, *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive* versi Indonesia dinyatakan dapat digunakan untuk mengukur kesulitan regulasi emosi positif pada populasi dewasa awal di Indonesia.

Kata Kunci : regulasi emosi positif, *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive*, adaptasi alat ukur, *Confirmatory Factor Analysis*

ABSTRACT

Layli Wahidati Aminun Nisa, 220401110003 Adaptation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive (DERS-Positive) into Indonesian. Thesis, Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang, 2026.

Positive emotion regulation is an individual's ability to accept, control, and maintain adaptive behavior when experiencing positive emotions such as pleasure or happiness. However, instruments for measuring difficulties in positive emotion regulation in Indonesia remain limited; therefore, a valid and reliable measurement tool that is appropriate for the Indonesian linguistic and cultural context is needed. Therefore, this study aims to adapt and test the psychometric characteristics of the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive (DERS-Positive) into Indonesian.

A descriptive quantitative approach was used in this study to systematically describe the research phenomenon based on the data obtained. This study involved 401 students from Maulana Malik Ibrahim State Islamic University in Malang as participants. Sampling was conducted using convenience sampling, which involves selecting respondents based on ease of access and participant availability. This technique was chosen because it allows researchers to collect data more efficiently in accordance with the characteristics of the study subjects. The adaptation process was conducted based on Gudmundsson's guidelines for measuring instrument adaptation. Construct validity analysis used Confirmatory Factor Analysis (CFA) to test construct validity and Cronbach's Alpha to test internal reliability.

The CFA results showed that the Indonesian version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive has a three-factor model, indicating acceptability based on factor loadings ranging from 0.772 to 0.946. The model fit test results showed CFI = 0.991, TLI = 0.988, RMSEA = 0.048, and SRMR = 0.018, indicating that the model has a good goodness of fit. In addition, the Cronbach's Alpha reliability coefficient was 0.974. Thus, the Indonesian version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive is deemed suitable for measuring difficulties in positive emotion regulation among the early adult population in Indonesia.

Keywords: positive emotion regulation, Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive, measurement instrument adaptation, Confirmatory Factor Analysis

ملخص

ليلي واهداتي أمينون نيسا، 220401110003 تكييف مقياس صعوبات تنظيم العواطف الإيجابية (DERS-Positive) إلى اللغة الإندونيسية. أطروحة البكالوريوس، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانغ، ٢٠٢٦.

التنظيم الإيجابي للعواطف هو قدرة الفرد على تقبل السلوك التكيفي والتحكم فيه والحفاظ عليه عند الشعور بعواطف إيجابية مثل المتعة أو السعادة. ومع ذلك، لا تزال الأدوات المستخدمة لقياس صعوبات التنظيم الإيجابي للعواطف في إندونيسيا محدودة، مما يستلزم وجود أداة قياس صالحة وموثوقة ومتوافقة مع السياق اللغوي والثقافي الإندونيسي. ولذلك، تهدف هذه الدراسة إلى تكييف واختبار الخصائص السيكمترية لأداة القياس «مقياس صعوبات تنظيم العواطف الإيجابية (DERS-Positive) باللغة الإندونيسية».

وقد استُخدم النهج الكمي الوصفي في هذه الدراسة لتوصيف ظاهرة البحث بشكل منهجي استنادًا إلى البيانات التي تم الحصول عليها. شارك في هذا البحث أربع مائة وواحد طالبًا من جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانغ. تم أخذ العينات باستخدام تقنية «العينات الملائمة» (العينات الملائمة)، أي اختيار المشاركين بناءً على سهولة الوصول إليهم وتوافرهم. تم اختيار هذه التقنية لأنها تتيح للباحث الحصول على البيانات بشكل أكثر كفاءة وفقًا لخصائص موضوع البحث. تم إجراء عملية التكييف استنادًا إلى إرشادات تكييف أدوات القياس التي وضعها غودموندسون. تم تحليل صحة البناء باستخدام التحليل العملي التأكيد (CFA) لاختبار صحة البناء، ومؤشر ألفا كرونباخ لاختبار الموثوقية الداخلية.

أظهرت نتائج تحليل ملاءمة النموذج (CFA) أن النسخة الإندونيسية من «مقياس الصعوبات في تنظيم العواطف - الإيجابي» مقياس صعوبات تنظيم العواطف الإيجابية تتألف من نموذج ثلاثي العوامل، مما يشير إلى مقبوليتها استنادًا إلى معاملات تحميل العوامل التي تراوحت بين ٠,٧٧٢ و ٠,٩٤٦. وأظهرت نتائج اختبار ملاءمة النموذج أن $CFI = ٠,٩٩١$ و $TLI = ٠,٩٨٨$ و $RMSEA = ٠,٠٤٨$ و $SRMR = ٠,٠١٨$ ، مما يشير إلى أن النموذج يتمتع بملاءمة جيدة. بالإضافة إلى ذلك، بلغ معامل الموثوقية ألفا كرونباخ ٠,٩٧٤. وبالتالي، تُعتبر النسخة الإندونيسية لمقياس صعوبات تنظيم العواطف الإيجابية مناسبة لقياس صعوبات تنظيم العواطف الإيجابية لدى فئة الشباب في إندونيسيا.

الكلمات المفتاحية: تنظيم العواطف الإيجابية، مقياس صعوبات تنظيم العواطف الإيجابية، تكييف أداة القياس، التحليل العملي التأكيد

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Emosi merupakan bagian penting dari kehidupan manusia yang membantu seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Menurut Lazarus (1993) melalui teori *Cognitive-Motivational-Relational*, emosi muncul dari penilaian kognitif seseorang terhadap situasi yang dihadapi, bukan secara spontan. Penilaian ini menentukan apakah suatu peristiwa dianggap menguntungkan, menantang, atau mengancam kesejahteraan diri. Misalnya, marah muncul saat merasa diperlakukan tidak adil, sedangkan bahagia muncul ketika tujuan tercapai. Setiap emosi memiliki makna hubungan tertentu antara kebutuhan, tujuan, dan lingkungan, sehingga emosi dipandang sebagai sistem dinamis yang mencerminkan cara individu memahami dan mengelola pengalamannya.

Setelah memahami bagaimana emosi terbentuk melalui penilaian kognitif, penting untuk melihat bagaimana individu mengelola emosi agar tetap adaptif. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola perasaan sesuai dengan situasi dan tujuan pribadi. Menurut Gratz & Roemer, (2008), regulasi emosi mencakup kesadaran akan apa yang dirasakan, penerimaan terhadap emosi tanpa menolaknya, serta kemampuan mengendalikan dorongan agar tidak bereaksi berlebihan. Proses ini bukan berarti menekan atau

menghindari emosi, melainkan menyesuaikan cara menanggapi secara fleksibel dan bijaksana agar tetap adaptif dalam berbagai keadaan. Gross (1998) menjelaskan bahwa dalam proses regulasi emosi terdapat dua strategi utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* berarti menilai ulang situasi secara lebih positif, sedangkan *expressive suppression* berarti menahan atau menyembunyikan emosi yang dirasakan. Namun, terlalu sering menggunakan *suppression* bisa membuat seseorang merasa stres dan terbebani. Karena itu, regulasi emosi dipahami sebagai proses penting yang melibatkan pikiran, perasaan, dan tindakan agar keseimbangan psikologis tetap terjaga.

Pada masa dewasa awal, regulasi emosi sangat penting untuk menjaga kestabilan psikologis di tengah tuntutan pendidikan, pekerjaan, dan hubungan sosial. Kemampuan untuk mengatur emosi secara adaptif berkaitan erat dengan kesejahteraan mental dan fisik, serta pengendalian respons emosional dalam kehidupan sehari-hari, termasuk emosi positif maupun negatif (*positive emotion regulation ability*). Menurut (Tsujimoto et al., 2024) kemampuan regulasi emosi positif berhubungan erat dengan kesehatan mental dan fisik individu. Individu yang mampu mengelola emosi positif secara adaptif cenderung menunjukkan tingkat stres dan gejala depresi yang lebih rendah, serta memiliki keseimbangan psikologis yang lebih baik dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, kesulitan dalam mengatur emosi positif dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres emosional dan gangguan kesehatan mental, sehingga regulasi emosi positif menjadi aspek penting dalam memahami fungsi emosional individu secara menyeluruh.

Secara global, penelitian menunjukkan bahwa emosi positif tidak selalu bersifat adaptif apabila individu mengalami kesulitan dalam mengelolanya. Studi oleh (Michael, 2021) dalam jurnal *Emotion* meneliti 108 orang dewasa menggunakan metode *experience sampling* selama 14 hari dan menemukan bahwa individu dengan tingkat gejala depresi yang lebih tinggi lebih sering menggunakan strategi regulasi emosi positif yang maladaptif, khususnya *dampening*, yaitu kecenderungan meredam intensitas emosi positif yang dialami. Sebaliknya, individu dengan tingkat depresi yang lebih rendah lebih banyak menggunakan *positive rumination* sebagai strategi untuk mempertahankan emosi positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *dampening* berkaitan dengan lebih rendahnya intensitas emosi positif harian, sedangkan *positive rumination* berhubungan dengan pengalaman emosi positif yang lebih stabil. Temuan ini menegaskan bahwa gangguan psikologis tidak hanya ditandai oleh emosi negatif yang dominan, tetapi juga oleh ketidakmampuan individu dalam mempertahankan dan mengelola emosi positif secara adaptif, sehingga regulasi emosi positif menjadi fenomena penting dalam kajian kesehatan mental global.

Kesulitan dalam meregulasi emosi positif dapat tercermin dalam berbagai bentuk perilaku impulsif yang muncul ketika individu mengalami emosi positif yang intens. Individu yang merasa sangat senang, terkadang mengalami kesulitan mengendalikan perilakunya sehingga lebih mudah bertindak secara spontan tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin terjadi. Fenomena kesulitan regulasi emosi positif dapat terlihat pada perilaku pembelian impulsif (*impulsive buying*) yang dipicu oleh pengalaman emosi positif. Penelitian yang dilakukan oleh

(Sindy et al., 2025), pada 167 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia menunjukkan bahwa emosi positif memiliki hubungan yang sangat kuat dan signifikan dengan perilaku *online impulsive buying*, dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,717$ dan $p = 0,000$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasakan emosi positif tinggi, seperti perasaan senang dan antusias, cenderung melakukan pembelian secara spontan tanpa perencanaan matang. Temuan ini mengindikasikan bahwa emosi positif yang intens dapat berkaitan dengan munculnya perilaku impulsif, terutama ketika individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan respons perilakunya.

Temuan serupa juga diperoleh dalam penelitian lain di Indonesia yang meneliti mahasiswa Universitas Tridianti Palembang, yang menunjukkan bahwa emosi positif bersama dengan motivasi hedonis memberikan pengaruh signifikan terhadap perilaku *impulsive buying* dalam konteks penggunaan aplikasi daring. Hasil analisis menunjukkan bahwa emosi positif berperan sebagai pemicu utama perilaku pembelian impulsif, di mana mahasiswa dengan tingkat emosi positif yang lebih tinggi cenderung lebih mudah terdorong melakukan pembelian tanpa pertimbangan rasional terhadap kebutuhan dan konsekuensi keuangan. Penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa emosi positif tidak selalu bersifat adaptif, tapi sebaliknya, ketika individu mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi positif, terutama dalam mengendalikan perilaku impulsif, emosi positif dapat mendorong munculnya tindakan spontan yang kurang mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin terjadi (Putri, 2023).

Selain memicu perilaku impulsif, permasalahan regulasi emosi positif di Indonesia juga tercermin dalam fenomena *fear of happiness* atau ketakutan terhadap kebahagiaan. Penelitian yang dilakukan oleh (Najib et al., 2025), dengan melibatkan 1.720 responden masyarakat Indonesia dari berbagai latar belakang usia dan budaya menunjukkan bahwa *fear of happiness* berperan negatif terhadap kontinum kesehatan mental dan berperan positif terhadap kontinum gangguan mental. Artinya, individu dengan tingkat *fear of happiness* yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Temuan ini diperkuat oleh penelitian adaptasi *Fear of Happiness Scale* versi Indonesia pada 1.652 responden, yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki reliabilitas dan validitas yang baik dalam mengukur resistensi individu terhadap emosi positif. Data tersebut mengindikasikan bahwa sebagian masyarakat Indonesia tidak hanya kesulitan mengendalikan respons terhadap emosi positif, tetapi juga mengalami ketidaknyamanan atau hambatan psikologis dalam menerima dan mempertahankan perasaan bahagia, yang merupakan bentuk kesulitan regulasi emosi positif, khususnya dalam menerima pengalaman emosi positif.

Meskipun kesulitan regulasi emosi telah banyak diteliti dalam dua dekade terakhir, masih terdapat kesenjangan pemahaman, terutama terkait kesulitan meregulasi emosi positif. Sebagian besar penelitian berfokus pada kesulitan dalam meregulasi emosi negatif seperti marah, sedih, dan cemas, sementara pengelolaan emosi positif kurang mendapat perhatian. Weiss et al. (2015) menegaskan bahwa kesulitan mengatur emosi positif bisa sama bermasalahnya dengan emosi negatif, karena individu dapat bereaksi secara impulsif atau menghindari perasaan bahagia.

Penelitian lanjutan oleh Weiss et al. (2020) menunjukkan bahwa individu dengan *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) memiliki tingkat disfungsi regulasi emosi positif lebih tinggi dibandingkan yang tidak mengalami trauma. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan emosional tidak hanya terjadi saat menghadapi emosi negatif, tetapi ketika individu mengalami kesulitan dalam menerima, mempertahankan, atau mengendalikan respons terhadap emosi positif. Dengan demikian, keseimbangan emosional bergantung pada kemampuan memahami, menerima, dan menyalurkan emosi negatif maupun positif secara adaptif. Berdasarkan hal tersebut, kajian mengenai kesulitan regulasi emosi positif menjadi penting untuk memahami kesejahteraan emosional secara menyeluruh. Pengembangan alat ukur yang mampu menilai kesulitan regulasi emosi positif secara spesifik juga dibutuhkan untuk memperluas pemahaman tentang dinamika pengelolaan emosi manusia.

Berbagai alat ukur kesulitan regulasi emosi telah dikembangkan untuk memahami cara individu mengelola pengalaman emosionalnya, baik dalam konteks adaptif maupun maladaptif. Instrumen awal seperti *Difficulties in Emotion Regulation Scale* Gratz & Roemer (2008) berfokus pada kesulitan dalam menghadapi emosi negatif, mencakup dimensi ketidakmampuan menerima emosi, gangguan kontrol impuls, dan keterbatasan strategi dalam mencapai tujuan saat mengalami tekanan emosional. Alat ini menjadi dasar dari banyak penelitian tentang disregulasi emosi, namun hanya menyoroti sisi negatif dari pengalaman afektif. Di sisi lain, *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* Garnefski, N et al. (2001) menilai strategi kognitif pasca pengalaman emosional, seperti penilaian

ulang positif, perenungan, atau menyalahkan diri, sehingga lebih menekankan pada proses berpikir dibanding pengalaman emosi langsung. Pendekatan yang lebih luas muncul pada *Emotion Regulation Profile-Revised* Nelis et al. (2011) yang mengukur kemampuan menurunkan emosi negatif sekaligus meningkatkan emosi positif, serta *Emotion Regulation of Others and Self* Niven et al. (2011) yang bahkan memasukkan regulasi emosi terhadap diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, *Emotion Regulation Skills Questionnaire* Berking et al. (2008) mengkaji keterampilan spesifik dalam mengidentifikasi, memahami, dan memodifikasi emosi, sedangkan *Emotion Dysregulation Scale – Short* Powers et al. (2015) menawarkan versi ringkas dari pengukuran kesulitan regulasi emosi untuk kebutuhan penelitian berskala besar.

Meskipun berbagai alat ukur tersebut memberikan kontribusi besar dalam memahami regulasi emosi, sebagian besar masih berfokus pada kesulitan dalam mengelola emosi negatif, sehingga aspek kesulitan regulasi emosi positif belum banyak mendapatkan perhatian. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu juga dapat mengalami hambatan ketika menghadapi emosi positif, seperti kesulitan menerima perasaan bahagia, kehilangan fokus terhadap tujuan, atau kesulitan mengendalikan perilaku impulsif yang muncul akibat emosi positif. Dalam konteks inilah, *DERS-Positive* Weiss et al. (2015) dikembangkan sebagai alat ukur yang secara khusus mengukur kesulitan regulasi emosi positif melalui tiga dimensi utama, yaitu kesulitan menerima emosi positif (*Nonacceptance of Positive Emotions*), kesulitan berperilaku terarah saat mengalami emosi positif (*Difficulties Engaging in Goal-Directed Behavior when Experiencing Positive Emotions*), serta

kesulitan mengendalikan impuls saat merasakan emosi positif (*Difficulties Controlling Behaviors when Experiencing Positive Emotions*). Dengan demikian, DERS-Positive memberikan pendekatan yang lebih spesifik dalam mengidentifikasi berbagai bentuk kesulitan yang dialami individu saat menghadapi emosi positif, yang selama ini belum banyak terakomodasi dalam instrumen regulasi emosi lainnya.

Dari berbagai temuan yang ada, masih terdapat ruang yang luas untuk mengembangkan pemahaman mengenai kesulitan regulasi emosi positif dalam konteks budaya yang berbeda. Gratz & Roemer (2008) menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengatur emosi dipengaruhi oleh nilai-nilai sosial serta lingkungan tempat ia berkembang. Sejalan dengan itu, Weiss et al. (2015) menekankan bahwa kesulitan regulasi emosi positif perlu ditinjau dalam konteks budaya yang berbeda, karena cara individu memahami dan mengekspresikan emosi sangat bergantung pada norma sosial masyarakatnya. Oleh karena itu, penelitian mengenai kesulitan regulasi emosi positif pada masyarakat Indonesia menjadi penting untuk memperoleh pemahaman yang lebih kontekstual mengenai bagaimana individu mengalami dan meregulasi kesulitan yang muncul saat merasakan emosi positif.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini berfokus pada proses adaptasi alat ukur *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive (DERS-Positive)* yang dikembangkan oleh Weiss et al. (2015) ke dalam Bahasa Indonesia agar dapat digunakan secara valid, reliabel, dan sesuai dengan konteks sosial-budaya

masyarakat Indonesia. Adaptasi ini menjadi penting karena pengalaman serta kesulitan dalam meregulasi emosi positif dapat dipengaruhi oleh karakteristik budaya yang berbeda pada setiap masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan instrumen yang mampu mengukur kesulitan regulasi emosi positif secara akurat sesuai dengan konteks budaya Indonesia. Melalui penelitian ini, diharapkan alat ukur DERS-Positive tidak hanya memiliki kesetaraan makna dengan versi aslinya, tetapi juga mampu mengidentifikasi berbagai bentuk kesulitan regulasi emosi positif. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu psikologi di Indonesia, terutama dalam penyediaan instrumen yang relevan untuk penelitian maupun praktik profesional di bidang regulasi emosi, kesehatan mental, dan kesejahteraan psikologis individu.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana hasil proses adaptasi Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive (DERS-Positive) ke dalam Bahasa Indonesia?
2. Bagaimana kualitas validitas konstruk Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive (DERS-Positive) Versi Indonesia?
3. Bagaimana kualitas reliabilitas Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive (DERS-Positive) Versi Indonesia?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui hasil proses adaptasi alat ukur Difficulties in Emotion Regulation Scale–Positive (DERS-Positive) versi Indonesia.

2. Mengetahui kualitas validitas konstruk alat ukur *Difficulties in Emotion Regulation Scale–Positive (DERS-Positive)* versi Indonesia.
3. Mengetahui kualitas reliabilitas alat ukur *Difficulties in Emotion Regulation Scale–Positive (DERS-Positive)* versi Indonesia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang pengukuran psikologis dan studi tentang regulasi emosi positif. Hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai aspek regulasi emosi positif yang masih jarang diteliti dibandingkan dengan regulasi emosi negatif. Selain itu, penelitian ini juga memberikan dasar empiris bagi pengembangan instrumen pengukuran psikologis yang sensitif terhadap konteks sosial-budaya Indonesia.

2. Manfaat praktis

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat dalam menyediakan alat ukur *Difficulties in Emotion Regulation Scale–Positive (DERS-Positive)* versi Indonesia yang telah melalui proses adaptasi dan pengujian psikometrik secara sistematis. Dengan adanya versi Indonesia yang valid dan reliabel, alat ukur ini dapat digunakan secara langsung oleh peneliti, praktisi psikologi, maupun instansi terkait tanpa perlu melakukan proses adaptasi ulang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam asesmen regulasi emosi positif di berbagai konteks, seperti pendidikan, pekerjaan, dan intervensi kesehatan mental di Indonesia.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dalam fungsi psikologis manusia yang berhubungan dengan bagaimana individu menyadari, memahami, dan menyesuaikan respon emosional terhadap berbagai situasi kehidupan. Menurut Gratz & Roemer (2008), regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan menerima emosi yang dialami, serta bertindak secara adaptif dalam menghadapi emosi tersebut. Regulasi emosi tidak hanya berarti menekan atau mengendalikan emosi negatif, tetapi juga mencakup proses kesadaran (*awareness*), pemahaman (*understanding*), penerimaan (*acceptance*), dan penggunaan strategi yang efektif dalam menghadapi perasaan yang muncul.

Dalam pengertian ini, emosi dipandang sebagai pengalaman yang wajar dan fungsional, yang perlu dikelola secara sadar agar tidak mengarah pada perilaku maladaptif. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik dapat menilai emosi secara proporsional terhadap konteks, serta mengekspresikannya dengan cara yang sesuai dan produktif. Sebaliknya, individu dengan kesulitan dalam regulasi emosi (*emotion dysregulation*) cenderung menolak, mengabaikan, atau bereaksi secara ekstrem terhadap emosi yang dialami sehingga mengganggu fungsi sehari-hari.

Menurut (Weiss et al., 2016), regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk menyadari, menerima, dan mengelola respons emosional secara adaptif, serta tetap mempertahankan perilaku yang selaras dengan tujuan ketika mengalami emosi yang intens. Weiss menegaskan bahwa kesulitan regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan emosi negatif, tetapi juga mencakup kesulitan dalam menerima dan mengelola emosi positif. Kesulitan tersebut meliputi ketidakmampuan menerima emosi positif, kesulitan mengendalikan impuls, serta hambatan dalam mempertahankan perilaku berorientasi tujuan saat mengalami emosi positif. Konseptualisasi ini menjadi dasar pengembangan *Difficulties in Emotion Regulation Scale–Positive* (DERS-Positive) sebagai alat ukur yang secara khusus menilai kesulitan regulasi emosi positif.

Regulasi emosi berperan penting dalam kehidupan sosial dan intrapersonal. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk mempertahankan relasi yang sehat, membuat keputusan rasional meski dalam kondisi emosional, serta mencapai kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, regulasi emosi bukan sekadar keterampilan untuk mengendalikan ekspresi emosional, melainkan proses kompleks yang melibatkan kesadaran, kognisi, motivasi, dan perilaku.

2. Aspek dan Dimensi Regulasi Emosi

Berdasarkan model multidimensi Gratz & Roemer (2008), regulasi emosi terdiri dari enam komponen utama yang saling berkaitan:

1. *Nonacceptance of Emotional Responses*, yaitu kesulitan individu dalam menerima emosi negatif yang dialaminya, sehingga muncul sikap

menolak, menyalahkan diri sendiri, atau menilai emosi tersebut sebagai sesuatu yang buruk dan tidak seharusnya dirasakan. Individu dengan kesulitan ini cenderung menganggap emosi negatif sebagai tanda kelemahan pribadi dan berusaha menghindarinya secara berlebihan, yang justru dapat memperburuk kondisi emosional.

Contoh: Individu merasa sedih setelah mengalami kegagalan, tetapi menolak perasaan tersebut dengan menganggap emosi negatif sebagai sesuatu yang tidak boleh dirasakan.

2. *Difficulties Engaging in Goal-Directed Behavior*, yaitu kesulitan individu dalam mempertahankan fokus dan melanjutkan aktivitas yang berorientasi pada tujuan ketika sedang berada dalam kondisi emosi yang kuat, baik emosi negatif maupun positif. Emosi yang intens dapat mengganggu kemampuan individu untuk berpikir jernih dan menyelesaikan tugas-tugas yang sedang dihadapi.

Contoh: Ketika sedang cemas, individu menjadi sulit berkonsentrasi dan tidak mampu menyelesaikan tugas yang sedang dikerjakan.

3. *Impulse Control Difficulties*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengendalikan perilaku impulsif ketika emosi meningkat. Dalam kondisi emosi yang intens, individu cenderung bertindak secara spontan tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari tindakannya.

Contoh: Saat emosi meningkat, individu bertindak impulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensi dari perilakunya.

4. *Lack of Emotional Awareness*, yaitu kurangnya kesadaran individu terhadap kondisi emosional yang sedang dialami, termasuk kesulitan mengenali perasaan yang muncul maupun memahami apa yang menjadi pemicu emosi tersebut. Individu sering kali hanya merasakan ketidaknyamanan emosional tanpa mampu mengidentifikasi emosi secara spesifik.

Contoh: Individu merasa tidak nyaman secara emosional, namun tidak menyadari atau memahami emosi apa yang sedang dirasakan.

5. *Limited Access to Emotion Regulation Strategies*, yaitu keyakinan individu bahwa dirinya tidak memiliki strategi yang efektif untuk mengelola atau mengubah emosi negatif, sehingga muncul perasaan tidak berdaya dan putus asa terhadap kondisi emosional yang dialami.

Contoh: Individu meyakini bahwa dirinya tidak memiliki cara yang efektif untuk mengelola emosi negatif yang dialaminya.

6. *Lack of Emotional Clarity*, yaitu kesulitan individu dalam memahami, membedakan, dan memberi label secara jelas terhadap emosi yang dirasakan. Individu sering mengalami kebingungan emosional karena tidak mampu menentukan apakah perasaan yang muncul merupakan emosi tertentu atau gabungan dari beberapa emosi.

Contoh: Individu mengalami kebingungan dalam membedakan emosi yang dirasakan, seperti sulit menentukan apakah dirinya sedang merasa sedih atau marah.

Keenam aspek ini menggambarkan regulasi emosi sebagai proses yang tidak hanya melibatkan kontrol perilaku, tetapi juga pemahaman kognitif dan penerimaan emosional. Individu dikatakan mampu meregulasi emosinya dengan baik apabila ia dapat mengenali dan memahami perasaannya, menerima emosi tersebut tanpa penolakan, serta mampu memilih tindakan yang sesuai untuk menghadapi situasi emosional tersebut.

3. Fungsi dan Pentingnya Regulasi Emosi

Regulasi emosi memiliki fungsi dan peran yang sangat penting dalam menjaga stabilitas psikologis dan sosial seseorang. Menurut Gratz & Roemer (2008), kemampuan ini membantu individu mengurangi distress emosional, meningkatkan kemampuan menyelesaikan masalah, dan memperkuat hubungan interpersonal. Selain itu, regulasi emosi juga berkaitan dengan kesehatan mental; penelitian menunjukkan bahwa kesulitan dalam mengatur emosi berhubungan dengan berbagai gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, gangguan kepribadian ambang, serta perilaku menyakiti diri sendiri.

Dengan demikian, regulasi emosi berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis individu, baik dalam menghadapi tekanan maupun menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Selain pengelolaan terhadap emosi

negatif, pemahaman mengenai emosi positif juga menjadi aspek penting dalam menggambarkan keseimbangan emosional manusia secara menyeluruh.

4. Emosi Positif

Konsep mengenai emosi positif pertama kali diperkenalkan oleh Fredrickson (1998), melalui artikel “*What Good Are Positive Emotions?*” dan dikembangkan lebih lanjut dalam teori *Broaden-and-Build of Positive Emotions* (Fredrickson, 2001). Teori ini menjelaskan bahwa emosi positif tidak hanya menimbulkan perasaan menyenangkan, tetapi juga memiliki fungsi adaptif yang memperluas *broaden* pola pikir serta membangun *build* sumber daya psikologis jangka panjang. Berbeda dengan emosi negatif yang berfungsi untuk menghadapi ancaman dan bertahan hidup, emosi positif justru berperan dalam mendorong perkembangan diri dan pembentukan kesejahteraan psikologis jangka panjang.

Menurut Fredrickson (2001), terdapat tiga aspek utama dari emosi positif. Pertama, aspek *broaden* menjelaskan bahwa pengalaman emosi positif memperluas cara berpikir dan bertindak seseorang. Ketika individu merasakan perasaan bahagia, syukur, atau kasih sayang, mereka cenderung lebih terbuka terhadap pengalaman baru, berpikir kreatif, dan melihat situasi dari berbagai sudut pandang. Kedua, aspek *build* menggambarkan bagaimana pengalaman emosi positif yang berulang membantu membangun sumber daya psikologis, sosial, dan fisik jangka panjang, seperti kepercayaan diri, dukungan sosial, dan resiliensi. Ketiga, aspek *undoing effect* menjelaskan kemampuan emosi positif untuk menetralkan dampak fisiologis

dan psikologis dari emosi negatif, seperti stres, kecemasan, atau kemarahan (Fredrickson et al., 2000)

Selain ketiga aspek tersebut, fungsi emosi positif juga meliputi peranannya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat hubungan sosial, dan memfasilitasi proses pemulihan dari tekanan emosional. Tugade & Fredrickson (2007) menemukan bahwa individu yang sering mengalami dan mengekspresikan emosi positif memiliki tingkat ketahanan emosional (*resilience*) yang lebih tinggi dan lebih cepat pulih setelah menghadapi peristiwa stres. Emosi positif juga memperkuat hubungan sosial melalui peningkatan empati, rasa syukur, dan perilaku prososial yang mendukung kerja sama antarindividu.

Meskipun emosi positif berperan penting dalam kesejahteraan psikologis, tidak semua individu mampu mengelola pengalaman tersebut secara adaptif. Dalam kondisi tertentu, emosi positif yang muncul secara intens justru dapat menimbulkan kesulitan, seperti kesulitan berkonsentrasi pada tujuan, perilaku impulsif, atau bahkan rasa tidak nyaman terhadap kebahagiaan yang dirasakan. Fenomena ini menunjukkan bahwa pengaturan terhadap emosi positif juga memerlukan perhatian, sebagaimana halnya pengaturan emosi negatif. Berdasarkan pemahaman tersebut, Weiss et al. (2015) kemudian mengembangkan *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive* (DERS-Positive) sebagai alat ukur yang dirancang untuk menilai kesulitan individu dalam menerima, mengarahkan, dan mengendalikan emosi positif secara adaptif.

B. *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive* (DERS-Positive)

1. Latar Belakang Pengembangan DERS-Positive

Difficulties in Emotion Regulation Scale–Positive (DERS-P) dikembangkan oleh Weiss et al. (2015) sebagai pengembangan dari *DERS* versi awal yang hanya berfokus pada kesulitan mengatur emosi negatif. Para peneliti berargumen bahwa meskipun emosi positif cenderung adaptif, dalam intensitas tinggi atau konteks tertentu, emosi positif juga dapat menjadi sumber disfungsi psikologis dan perilaku impulsif. Misalnya, seseorang yang sangat bersemangat dapat membuat keputusan terburu-buru, mengabaikan konsekuensi jangka panjang, atau gagal mempertahankan perhatian terhadap tujuan. Fenomena ini selaras dengan teori *Positive Urgency* oleh Smith & Cyders (2016), yang menggambarkan kecenderungan bertindak impulsif ketika seseorang mengalami emosi positif intens. Oleh karena itu, *DERS-Positive* dirancang untuk menilai kesulitan dalam menerima, mengontrol, dan mengarahkan emosi positif secara adaptif.

2. Struktur dan Dimensi *DERS-Positive*

Berdasarkan hasil penelitian Weiss et al. (2015) terhadap populasi dewasa muda, *DERS-Positive* terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu:

1. *Nonacceptance of Positive Emotions*, yakni kecenderungan menolak atau merasa tidak pantas terhadap emosi positif seperti kebahagiaan atau rasa bangga. Individu dalam kategori ini mungkin merasa bersalah atau takut kehilangan kontrol ketika bahagia.
2. *Difficulties Engaging in Goal-Directed Behavior When Experiencing Positive Emotions*, yaitu kesulitan mempertahankan fokus dan konsentrasi pada tujuan ketika emosi positif muncul. Misalnya,

seseorang menjadi terlalu terbawa perasaan senang hingga mengabaikan tanggung jawab.

3. *Difficulties Controlling Impulsive Behaviors When Experiencing Positive Emotions*, yakni kecenderungan bertindak impulsif ketika mengalami emosi positif intens, seperti mengambil risiko berlebihan atau membuat keputusan tanpa pertimbangan.

Ketiga dimensi ini menegaskan bahwa kesulitan regulasi emosi bukan hanya terkait pengalaman negatif, tetapi juga dapat muncul ketika individu tidak mampu mengelola pengalaman positif secara adaptif. Weiss dan koleganya menemukan bahwa DERS-Positive memiliki reliabilitas internal tinggi ($\alpha = 0,84-0,88$) dan validitas konstruk yang baik, dengan korelasi positif terhadap impulsivitas dan kesulitan regulasi emosi umum.

3. Relevansi Teoritis DERS-Positive

Konsep DERS-Positive memperluas pemahaman mengenai regulasi emosi dengan menegaskan bahwa keseimbangan emosional tidak hanya ditentukan oleh kemampuan mengatasi perasaan negatif, tetapi juga oleh kemampuan untuk menerima dan mengelola emosi positif secara tepat. Ketika individu gagal mengatur emosi positif, ia dapat kehilangan fokus, mengambil keputusan tidak rasional, atau bahkan mengalami tekanan emosional yang sama intensnya dengan emosi negatif.

Dengan demikian, *DERS-Positive* menjadi alat penting dalam penelitian dan asesmen psikologi modern, terutama dalam memahami dinamika regulasi emosi secara komprehensif. Adaptasi DERS-Positive ke dalam Bahasa Indonesia

akan membantu menyediakan instrumen yang sesuai secara linguistik dan budaya, sehingga dapat digunakan untuk menilai kesulitan regulasi emosi positif pada konteks masyarakat Indonesia.

C. Kajian Keislaman

Dalam pespektif islam, regulasi emosi positif berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengelola, mempertahankan, dan meyalurkan emosi secara seimbang sesuai ajaran Allah SWT. Islam tidak hanya mendorong pengendalian emosi negatif seperti marah atau sedih, tetapi juga mendorong pengembangan emosi positif seperti syukur, sabar, tenang, optimis, kasih sayang, dan bahagia secara tepat dan seimbang. Regulasi emosi dalam Islam bertujuan agar manusia mencapai ketenangan jiwa (*nafs al-mutma'innah*) dan kesejahteraan psikologis.

Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-Hadid ayat 23:

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ
 “(Kami jelaskan yang demikian itu) agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan agar kamu tidak terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi
 lagi *membanggakan* diri.”
 (Q.S. Al-Hadid: 23)

Berdasarkan Q.S. Al-Hadid ayat 23, Islam mengajarkan pentingnya keseimbangan emosi dalam menghadapi berbagai keadaan kehidupan. Ayat ini menunjukkan bahwa emosi, baik kesedihan maupun kebahagiaan, merupakan bagian alami dari kehidupan manusia. Namun demikian, Islam mengajarkan bahwa setiap emosi tetap perlu dikelola secara proporsional agar tidak menimbulkan perilaku yang berlebihan dan merugikan diri sendiri maupun orang lain. Pada bagian akhir ayat, Allah SWT berfirman “*wallahu la yuhibbu kulla mukhtalin fakhur*” yang menegaskan bahwa Allah tidak menyukai individu yang sombong dan membanggakan diri. Hal ini menunjukkan bahwa emosi positif yang tidak diregulasi dengan baik dapat berkembang menjadi perilaku negatif seperti *takabbur*

dan merasa diri lebih unggul dibandingkan orang lain. Dalam perspektif psikologi Islam, regulasi emosi berkaitan erat dengan proses *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa, yaitu usaha individu mengendalikan emosi dan perilaku agar tetap sesuai dengan nilai spiritual dan moral Islam.

Tabel 2. 1 *Terjemahan dan Tafsir Q.S. Al-Hadid Ayat 23*

| No | Lafadz | Arti | Teori Psikologi |
|----|---|--|---|
| 1 | لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ | “Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu” | Dalam perspektif psikologi Islam, kesedihan merupakan emosi yang wajar dimiliki manusia, namun perlu dikelola secara proporsional agar tidak berkembang menjadi keputusan. Ayat ini mengajarkan bahwa individu tidak boleh larut dalam kehilangan secara berlebihan karena setiap peristiwa terjadi atas ketentuan Allah SWT. Kemampuan menerima kehilangan secara adaptif berkaitan dengan regulasi emosi yang membantu individu mempertahankan stabilitas psikologis dan ketenangan jiwa. |
| 2 | وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ | “Dan agar kamu tidak terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu” | Emosi positif yang terlalu intens dapat menyebabkan perilaku impulsif, kesombongan, maupun pengambilan keputusan yang kurang rasional. Hal ini sejalan dengan konsep <i>Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive (DERS-Positive)</i> dari (Weiss et al., 2015) yang menjelaskan bahwa individu dapat mengalami kesulitan dalam mengelola emosi positif, seperti sulit mempertahankan fokus terhadap tujuan, mengontrol perilaku, serta menerima emosi positif secara sehat dan seimbang. |
| 3 | وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ | “Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri” | Ayat ini menunjukkan bahwa emosi positif yang tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi kesombongan (<i>takabbur</i>) dan perilaku membanggakan diri secara berlebihan. Oleh karena itu, individu perlu mengelola emosi positif secara adaptif agar tetap selaras dengan nilai spiritual dan moral Islam. |

Kajian Vanesha et al., (2025) juga menjelaskan bahwa nilai-nilai Islam seperti *ṣabr* (kesabaran), *shukr* (rasa syukur), dan pengendalian amarah berkontribusi terhadap pembentukan kecerdasan emosional, keseimbangan psikologis, serta perilaku yang lebih adaptif. Oleh karena itu, Q.S. Al-Hadid ayat 23 dapat dipahami sebagai landasan bahwa Islam mengajarkan regulasi emosi yang seimbang, baik terhadap emosi negatif maupun emosi positif, sehingga individu mampu mencapai kesehatan mental, ketenangan jiwa, dan kematangan spiritual.

Selanjutnya, frasa “*wala tafrahu bima atakum*” menunjukkan bahwa Islam juga menekankan pengendalian terhadap emosi positif. Menurut Shihab, (2002) dalam *Tafsir Al-Mishbah*, ayat ini tidak bermakna larangan untuk bahagia, melainkan peringatan agar manusia tidak larut dalam kegembiraan yang berlebihan hingga kehilangan kesadaran diri dan memunculkan kesombongan. Kebahagiaan yang tidak terkontrol dapat mendorong perilaku impulsif, pengambilan keputusan yang kurang rasional, serta menurunkan kemampuan individu mempertahankan tujuan jangka panjang.

Konsep tersebut sejalan dengan teori *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive (DERS-Positive)* yang dikembangkan oleh (Weiss et al., 2015). Teori ini menjelaskan bahwa individu dapat mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi positif yang intens, seperti kesulitan mengendalikan perilaku ketika merasa sangat bahagia, sulit mempertahankan fokus terhadap tujuan, serta kecenderungan bertindak impulsif akibat emosi positif yang berlebihan. Dengan demikian, regulasi

emosi positif bukan berarti menekan rasa bahagia, tetapi kemampuan mengelola emosi positif secara adaptif dan seimbang.

D. Adaptasi Alat Ukur

1. Pengertian Adaptasi Alat Ukur

Adaptasi alat ukur merupakan proses penyesuaian instrumen psikologis agar dapat digunakan secara tepat dalam konteks bahasa dan budaya yang berbeda dari versi aslinya. Menurut Gudmundsson (2009), adaptasi tidak hanya berarti penerjemahan kata demi kata, tetapi melibatkan proses penyetaraan makna konseptual dan budaya agar alat ukur tetap mengukur konstruk yang sama dalam populasi sasaran. Dengan demikian, adaptasi bertujuan mempertahankan kesetaraan makna psikologis antara versi asli dan versi yang telah diterjemahkan.

Gudmundsson (2009) menegaskan bahwa alat ukur yang diterjemahkan tidak dapat langsung dianggap setara secara psikometrik dengan versi aslinya tanpa melalui proses adaptasi dan pembuktian empiris. Setiap versi terjemahan harus diuji kembali reliabilitas, validitas, dan karakteristik butirnya karena perbedaan bahasa dan budaya dapat memengaruhi pemahaman, respons, dan interpretasi peserta tes. Oleh karena itu, adaptasi menjadi langkah penting untuk memastikan bahwa alat ukur hasil terjemahan tetap memiliki kualitas dan makna yang sama dengan versi aslinya.

2. Tujuan Adaptasi Alat Ukur

Tujuan utama adaptasi alat ukur adalah memastikan bahwa instrumen hasil terjemahan dapat digunakan secara ilmiah, profesional, dan etis dalam konteks budaya baru (Gudmundsson, 2009). Adaptasi dilakukan untuk menjamin bahwa versi terjemahan mampu mengukur konstruk yang sama dengan versi aslinya tanpa menimbulkan bias linguistik maupun budaya. Melalui adaptasi, peneliti dapat memastikan bahwa hasil pengukuran benar-benar mencerminkan perbedaan psikologis individu, bukan akibat perbedaan makna bahasa atau konteks sosial.

Selain itu, adaptasi bertujuan untuk menghasilkan alat ukur yang valid dan reliabel di populasi target. Gudmundsson (2009) menekankan bahwa penggunaan instrumen terjemahan tanpa adaptasi yang memadai dapat menimbulkan konsekuensi serius, baik bagi peneliti maupun pengguna tes, karena hasil pengukuran bisa salah diinterpretasikan. Oleh sebab itu, adaptasi berfungsi sebagai jembatan antara konteks asal dan konteks baru agar instrumen tetap akurat, relevan, dan layak digunakan dalam praktik maupun penelitian.

3. Aspek-Aspek dalam Adaptasi Alat Ukur

Menurut Gudmundsson (2009), keberhasilan adaptasi alat ukur bergantung pada kesetaraan antara versi asli dan versi terjemahan dalam beberapa aspek penting. Pertama, kesetaraan semantik, yaitu kesamaan makna dalam setiap butir yang diterjemahkan. Penerjemahan tidak hanya harus benar secara tata bahasa, tetapi juga mempertahankan arti psikologis dari setiap item agar dipahami dengan cara yang sama oleh responden di budaya target. Kedua, kesetaraan konseptual, yakni memastikan bahwa konstruk yang diukur memiliki makna yang sama di

antara kedua budaya. Sebagai contoh, suatu konsep seperti “regulasi emosi” atau “kepuasan hidup” dapat memiliki pemaknaan berbeda di budaya yang berbeda. Oleh karena itu, penyesuaian konsep diperlukan agar alat ukur tetap relevan dan representatif terhadap konteks budaya sasaran.

Ketiga, kesetaraan psikometrik, yaitu kesamaan dalam karakteristik pengukuran, seperti struktur faktor, reliabilitas, dan validitas. Alat ukur hasil adaptasi harus menunjukkan pola faktor yang serupa dengan versi aslinya. Hal ini penting agar interpretasi hasil tetap bermakna secara ilmiah dan tidak menimbulkan kesalahan dalam analisis data maupun pengambilan keputusan. Dengan demikian, adaptasi alat ukur merupakan proses ilmiah yang kompleks dan berlapis, mencakup penyesuaian bahasa, makna, dan struktur psikometrik. Tujuan akhirnya adalah menghasilkan alat ukur yang setara secara konseptual dan empiris dengan versi aslinya, sehingga dapat digunakan secara sah, akurat, dan bertanggung jawab dalam konteks budaya yang baru (Gudmundsson, 2009).

E. *Confirmatory Factor Analysis (CFA)*

1. Definisi *Confirmatory Factor Analysis (CFA)*

Confirmatory Factor Analysis (CFA) merupakan suatu teknik analisis dalam kerangka *Structural Equation Modeling (SEM)* yang digunakan untuk menguji kesesuaian antara model pengukuran yang telah ditentukan secara teoritis dengan data empiris. Menurut Hair et al. dalam *Multivariate Data Analysis*, CFA memungkinkan peneliti untuk mengonfirmasi apakah indikator-indikator yang dipilih benar-benar merefleksikan konstruk laten yang ingin diukur. Dengan kata

lain, CFA digunakan bukan untuk menemukan struktur faktor baru seperti pada *Exploratory Factor Analysis (EFA)*, tetapi untuk memverifikasi model teoritis yang sudah ada sebelumnya (Hair jr. et al., 2017).

CFA bekerja dengan memodelkan hubungan antara variabel laten (constructs) dan variabel teramati (observed indicators) berdasarkan teori yang mendasarinya. Dalam model ini, setiap konstruk laten direpresentasikan oleh sejumlah indikator yang diasumsikan memiliki hubungan sebab akibat dengan konstruk tersebut. Analisis ini memungkinkan peneliti untuk menilai validitas konstruk, yaitu sejauh mana indikator-indikator tersebut benar-benar mengukur konsep yang dimaksud.

Dengan demikian, CFA menjadi tahap penting dalam proses validasi alat ukur psikologis, sosial, maupun pendidikan, karena dapat menunjukkan apakah struktur faktor yang diasumsikan secara teoritis sesuai dengan kenyataan empiris. Model CFA yang baik menunjukkan bahwa hubungan antara indikator dan konstruk laten bersifat kuat, signifikan, serta mampu menjelaskan varians konstruk secara memadai (Hair jr. et al., 2017).

2. Tujuan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA)

Tujuan utama dari *Confirmatory Factor Analysis* adalah untuk mengonfirmasi struktur faktor dan menguji validitas konstruk dari suatu instrumen atau model teoretis. Menurut HAIR JR. et al. (2017), CFA digunakan untuk memastikan bahwa indikator-indikator yang digunakan benar-benar membentuk konstruk laten sebagaimana didefinisikan oleh teori. Dengan demikian, CFA berfungsi sebagai alat pengujian empiris terhadap model konseptual yang telah

dirumuskan peneliti. Selain itu, CFA juga bertujuan untuk menilai beberapa bentuk validitas, antara lain:

1. *Convergent validity*, yaitu sejauh mana indikator-indikator yang mengukur konstruk yang sama saling berkorelasi tinggi.
2. *Discriminant validity*, yaitu sejauh mana konstruk yang berbeda benar-benar terpisah satu sama lain.
3. *Construct reliability*, yaitu tingkat konsistensi internal antar indikator dalam satu konstruk.

Melalui CFA, peneliti dapat menilai kecocokan model (model fit) antara data empiris dan model teoritis menggunakan berbagai indeks kesesuaian seperti *Chi-square*, *Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)*, *Comparative Fit Index (CFI)*, dan *Tucker–Lewis Index (TLI)*. Jika model memiliki tingkat kesesuaian yang baik, maka dapat disimpulkan bahwa struktur faktor yang dihipotesiskan sesuai dengan data, sehingga model tersebut dapat digunakan untuk pengujian lebih lanjut dalam kerangka SEM (Hair jr. et al., 2017).

3. Aspek dan Prinsip Confirmatory Factor Analysis (CFA)

Menurut HAIR JR. et al. (2017), Confirmatory Factor Analysis (CFA) memiliki beberapa aspek dan prinsip utama yang menjadi dasar dalam penerapannya. CFA tidak hanya digunakan untuk menguji hubungan antara indikator dan konstruk, tetapi juga untuk memastikan bahwa model pengukuran yang dikembangkan sesuai dengan teori yang mendasarinya. Secara umum, aspek

utama dalam CFA meliputi tiga hal penting. Pertama, hubungan antara konstruk laten dan indikator, di mana setiap konstruk psikologis dianggap tidak dapat diukur secara langsung, melainkan melalui sejumlah indikator yang teramati. Hubungan tersebut dinyatakan dalam nilai *factor loading* yang menunjukkan seberapa besar kontribusi indikator terhadap konstruk laten. Nilai *loading* yang tinggi menandakan bahwa indikator tersebut secara kuat merepresentasikan konstruk yang dimaksud.

Kedua, evaluasi kesesuaian model (model fit), yaitu proses untuk menilai sejauh mana model teoretis sesuai dengan data empiris. Penilaian ini dilakukan menggunakan beberapa indeks kesesuaian seperti *Chi-square* (χ^2), *Comparative Fit Index* (CFI), *Tucker–Lewis Index* (TLI), *Goodness of Fit Index* (GFI), dan *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA). Model dikatakan memiliki kesesuaian yang baik apabila sebagian besar nilai indeks memenuhi kriteria yang disarankan, seperti CFI dan TLI $\geq 0,90$ serta RMSEA $\leq 0,08$ (Hair jr. et al., 2017). Ketiga, validitas dan reliabilitas konstruk, yang bertujuan memastikan bahwa setiap konstruk benar-benar mengukur konsep yang ingin diukur dan memiliki konsistensi internal yang baik. *Convergent validity* menunjukkan korelasi yang kuat antarindikator dalam satu konstruk, sedangkan *discriminant validity* menegaskan bahwa konstruk yang berbeda tidak saling tumpang tindih. Sementara itu, *construct reliability* digunakan untuk menilai sejauh mana indikator dalam satu konstruk memberikan hasil yang stabil dan konsisten.

Selain aspek-aspek tersebut, CFA juga berlandaskan pada beberapa prinsip utama. Pertama, CFA harus berangkat dari teori yang jelas, karena model yang diuji

bukan hasil eksplorasi, melainkan hasil konfirmasi terhadap model yang sudah ada. Kedua, hubungan antara konstruk dan indikator dalam CFA bersifat reflektif, artinya konstruk laten dianggap menyebabkan munculnya indikator-indikator terukur. Ketiga, penilaian CFA dilakukan secara menyeluruh, bukan hanya pada hubungan antarvariabel secara terpisah, melainkan pada keseluruhan struktur model. Terakhir, model yang baik harus teruji secara empiris, artinya hasil analisis menunjukkan nilai *fit indices* dan *loading factor* yang memadai agar dapat dinyatakan valid secara statistik. Dengan demikian, aspek dan prinsip dalam CFA berperan penting dalam memastikan bahwa model pengukuran yang digunakan dalam penelitian, termasuk dalam proses adaptasi alat ukur, benar-benar merefleksikan struktur teoritis yang mendasarinya dan layak digunakan secara empiris.

F. Validitas

4. Definisi Validitas

Validitas merupakan kemampuan suatu instrumen untuk memberikan hasil pengukuran yang akurat serta mengukur hak yang memang menjadi tujuan pengukurannya. Menurut Press, (2012), validitas merupakan kemampuan suatu instrumen untuk memberikan hasil pengukuran yang akurat. Validitas menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat mengukur apa yang memang ingin diukur. Dengan demikian, validitas menjadi dasar untuk memastikan bahwa hasil pengukuran yang diperoleh dapat digunakan sebagai dasar dalam menarik kesimpulan yang tepat. Sejalan dengan hal tersebut menurut Pv et al., (2025) menjelaskan bahwa validitas adalah kemampuan suatu

instrumen yang untuk mengukur apa yang memang seharusnya diukur. Dengan kata lain, instrumen harus mampu mengukur konstruk yang menjadi tujuan pengukurannya, bukan mengukur hal lain yang berbeda dari konstruk tersebut.

Pemahaman mengenai validitas kemudian berkembang menjadi lebih luas, menurut Messick, (1993) dijelaskan bahwa validitas tidak hanya berkaitan dengan kemampuan instrumen dalam mengukur suatu konstruk, tetapi juga berkaitan dengan ketepatan dalam menafsikan dan menggunakan skor yang dihasilkan. Menurutnya, yang menjadi fokus utama validitas bukan hanya alat ukurnya, melainkan sejauh mana hasil pengukuran dapat memberikan makna yang tepat dengan tujuan dari pengukuran. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Knekta et al., (2019), bahwa validitas ini dilihat dari sejauh mana bukti empiris dan teori mendukung interpretasi skor untuk tujuan penggunaannya. Hal ini menunjukkan bahwa validitas tidak melekat pada instrumen secara mutlak, melainkan bergantung pada konteks penggunaan, karakteristik responden, dan tujuan pengukuran yang dilakukan. Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, validitas dapat dipahami sebagai tingkat ketepatan suatu instrumen dalam mengukur konstruk yang menjadi tujuan pengukuran, serta sejauh mana hasil pengukuran tersebut dapat diinterpretasikan dan digunakan secara tepat sesuai dengan tujuan penelitian.

5. Macam-Macam Validitas

Menurut Press, (2012) ada 3 macam validitas yang biasa digunakan dalam penelitian dan psikometri. Berikut 3 macam validitas tersebut:

2.1 Validitas Isi (Content Validity)

Validitas isi merupakan sejauh mana item-item dalam suatu instrumen mampu merepresentasikan seluruh aspek atau domain dari konstruk yang hendak diukur. Validitas ini berfokus pada kesesuaian antara isi instrumen dengan konsep teoritis yang menjadi dasar pengukuran. Instrumen dikatakan memiliki validitas isi yang baik apabila setiap item yang disusun dapat mencerminkan indikator-indikator penting dari konstruk secara menyeluruh dan proposional. Penilaian validitas isi umumnya dilakukan melalui penelaahan para ahli (*expert judgment*) yang mengevaluasi relevansi dan keterwakilan setiap item terhadap konstruk yang diukur.

2.2 Validitas Kriteria (Criterion Validity)

Validitas Kriteria menunjukkan sejauh mana skor suatu instrumen berhubungan dengan ukuran eksternal atau kriteria tertentu yang dianggap mewakili konstruk yang sama. Jenis validitas ini digunakan untuk menilai ketepatan instrumen dalam mengukur atau memprediksi suatu kondisi berdasarkan pembandingan yang relevan. Semakin tinggi hubungan antara skor instrumen dan kriteria yang digunakan, semakin baik validitas kriterianya. Validitas kriteria terdiri atas validitas konkuren, yaitu ketika pengukuran instrumen dan kriteria dilakukan

pada waktu yang sama, serta validitas presektif, yaitu ketika instrumen digunakan untuk memprediksi kondisi atau perilaku di masa mendatang.

2.3 Validitas Konstruk (Construct Validity)

Validitas konstruk mengacu pada sejauh mana suatu instrumen benar-benar mengukur konstruk teoritis yang menjadi tujuan pengukuran. Konstruk merupakan konsep abstrak yang tidak dapat diamati secara langsung, seperti kecemasan, regulasi emosi, atau kepribadian. Oleh karena itu, validitas konstruk digunakan untuk memastikan bahwa skor yang dihasilkan instrumen sesuai dengan teori yang mendasari konstruk tersebut. Bukti validitas konstruk bisa diperoleh melalui pengujian hubungan antaritem, struktur faktor, dan juga melalui hubungan instrumen dengan variabel lain yang relevan secara teoritis. Validitas konstruk mencakup validitas konvergen dan validitas diskriminan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (2009), pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dan bertujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan melalui analisis data statistik. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif non-eksperimental, yaitu penelitian yang berupaya memberikan gambaran secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi tertentu tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel (Sugiyono, 2009). Dalam konteks ini, penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan proses adaptasi serta menguji karakteristik psikometrik alat ukur *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive (DERS-Positive)* versi Bahasa Indonesia. Dengan demikian, desain kuantitatif deskriptif non-eksperimental ini dianggap paling sesuai untuk tujuan penelitian, yakni mengadaptasi dan menguji validitas serta reliabilitas alat ukur hasil adaptasi agar dapat digunakan dalam konteks budaya Indonesia.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian adaptasi alat ukur sehingga tidak melibatkan variabel bebas maupun variabel tergantung dalam pengertian hubungan sebab-akibat. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah kesulitan regulasi

emosi positif, yaitu kesulitan yang dialami individu dalam menerima, memahami, dan mengelola emosi positif secara adaptif. Dalam konteks penelitian ini, kesulitan regulasi emosi positif yang dimaksud mencakup tiga bentuk kesulitan utama, yaitu kesulitan dalam menerima emosi positif yang muncul, kesulitan mempertahankan perilaku yang berorientasi pada tujuan ketika merasakan emosi positif, serta kesulitan dalam mengendalikan impuls saat mengalami emosi positif.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini menguraikan secara konkret bagaimana variabel diukur berdasarkan konstruk teoritis yang mendasarinya. Variabel dalam penelitian ini adalah kesulitan regulasi emosi positif, variabel ini diukur menggunakan *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive* (DERS-Positive) yang dikembangkan oleh (Weiss et al., 2015).

DERS-Positive terdiri atas 13 item pernyataan yang terbagi menjadi tiga dimensi, yaitu:

1. *Nonacceptance*, menggambarkan kesulitan menerima atau menoleransi emosi positif.
2. *Goals*, menggambarkan kesulitan individu dalam mempertahankan perilaku yang berorientasi pada tujuan ketika mengalami emosi positif.
3. *Impulse*, menggambarkan kesulitan dalam mengendalikan dorongan impulsif saat mengalami emosi positif.

Respon diberikan menggunakan skala Likert 5 poin, dengan kategori :

1 (*tidak pernah*)

2 (*jarang*)

3 (*kadang-kadang*)

4 (*sering*)

5 (*selalu*)

Skor total mencerminkan tingkat kesulitan dalam regulasi emosi positif.

D. Partisipan

Penelitian ini melibatkan sekitar 401 mahasiswa dari berbagai jurusan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pemilihan partisipan dilakukan dengan cara yang mudah dijangkau (*convenience sampling*), artinya siapa pun yang bersedia dan memenuhi kriteria bisa ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.

Kriteria partisipannya adalah mahasiswa aktif yang berusia minimal 18 tahun dan bersedia ikut serta secara sukarela. Penentuan usia ini disesuaikan dengan penelitian asli dari alat ukur yang akan di adaptasi dimana melibatkan partisipan berusia antara 18 sampai 55 tahun (rata-rata 23 tahun). Dalam konteks penelitian ini, rentang usia partisipan difokuskan pada dewasa muda (sekitar 18–25 tahun) yang masih aktif kuliah.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner, baik secara online maupun langsung, kepada mahasiswa yang bersedia ikut. Sebelum mengisi, setiap partisipan akan diberikan lembar *informed consent* yang berisi penjelasan singkat tentang tujuan penelitian, kerahasiaan data, dan hak mereka untuk berhenti

kapan pun tanpa konsekuensi apa pun. Semua data yang dikumpulkan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian saja.

E. Alat Pengumpulan Data

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Difficulties in Emotion Regulation Scale–Positive* (DERS–Positive) yang dikembangkan oleh (Weiss et al., 2015). Skala ini mengukur tingkat kesulitan individu dalam mengatur emosi positif, yang terdiri atas tiga aspek utama, yaitu *nonacceptance of positive emotions* (kesulitan menerima emosi positif), *difficulties engaging in goal-directed behavior when experiencing positive emotions* (kesulitan mempertahankan perilaku berorientasi tujuan ketika mengalami emosi positif), dan *difficulties controlling behaviors when experiencing positive emotions* (kesulitan mengendalikan perilaku saat mengalami emosi positif).

DERS-Positive versi asli terdiri dari 13 item dengan format skala Likert 5 poin, mulai dari 1 (tidak pernah berlaku untuk saya) hingga 5 (selalu berlaku untuk saya). Skor total yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesulitan yang lebih besar dalam mengatur emosi positif, sedangkan skor yang lebih rendah menunjukkan kemampuan regulasi emosi positif yang lebih baik. Skala ini awalnya dikembangkan dan diuji pada populasi mahasiswa di Amerika Serikat dengan hasil reliabilitas internal yang baik ($\alpha = 0,89$) serta struktur faktor yang konsisten dengan teori dasar regulasi emosi (Weiss et al., 2015).

Blueprint dapat di lihat di Tabel 3.1.

Tabel 3. 1 *Blueprint Skala Difficult Emotion Regulation Scale Positive*

| Factor | No | Item |
|--|-----------|--|
| Nonacceptance of Positive Emotions (Nonacceptance) | 14 | <i>When I'm happy, I feel guilty for feeling that way</i> |
| | 7 | <i>When I'm happy, I become scared and fearful of those feelings</i> |
| | 5 | <i>When I'm happy, I feel ashamed with myself for feeling that way</i> |
| | 3 | <i>When I'm happy, I become angry with myself for feeling that way</i> |
| Difficulties Engaging in Goal-Directed Behavior when Experiencing Positive Emotions (Goals) | 8 | <i>When I'm happy, I have difficulty concentrating</i> |
| | 1 | <i>When I'm happy, I have difficulty focusing on other things</i> |
| | 11 | <i>When I'm happy, I have difficulty thinking about anything else</i> |
| Difficulties Controlling Behaviors when Experiencing Positive Emotions (Impulse) | 13 | <i>When I'm happy, I have difficulty getting work done</i> |
| | 9 | <i>When I'm happy, I have difficulty controlling my behaviors</i> |
| | 12 | <i>When I'm happy, I feel out of control</i> |
| | 15 | <i>When I'm happy, I lose control over my behaviors</i> |
| | 6 | <i>When I'm happy, I become out of control</i> |
| | 4 | <i>When I'm happy, I worry that I will lose control</i> |

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan setelah proses adaptasi skala selesai dilaksanakan. Tahapan ini mencakup pelaksanaan uji coba lapangan untuk memperoleh data empiris yang kemudian dianalisis guna menilai karakteristik psikometrik dari skala hasil adaptasi. Analisis data dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen yang telah diadaptasi memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan dalam konteks budaya Indonesia. Sebelum dilakukan analisis data, proses adaptasi skala DERS-Positive mengacu pada *Guidelines for Translating and Adapting Psychological Instruments* (Gudmundsson, 2009), Panduan tersebut menjelaskan tahapan adaptasi alat ukur yang perlu dilakukan agar versi terjemahan memiliki kesetaraan konseptual dan psikometrik dengan versi aslinya, yaitu sebagai berikut:

1. Memilih Alat Ukur yang Tepat

Pada penelitian ini, alat ukur yang digunakan dan dipilih adalah *Difficulties in Emotion Regulation Scale – Positive (DERS-Positive)* yang dikembangkan oleh Weiss. Alat ukur ini dipilih karena secara khusus dirancang untuk mengukur kesulitan individu dalam meregulasi emosi positif, seperti perasaan bahagia, bangga, atau senang. DERS-Positive menilai bagaimana individu menerima, mengendalikan, dan merespons emosi positif yang muncul dalam dirinya. Pemilihan DERS-Positive didasarkan pada kesesuaiannya dengan variabel yang diteliti, yaitu kesulitan regulasi emosi positif. Selain itu, alat ukur ini telah memiliki

dasar teori yang jelas dan telah diuji dalam penelitian sebelumnya dengan hasil reliabilitas dan validitas yang baik. Oleh karena itu, DERS-Positive dinilai layak untuk digunakan dan diadaptasi dalam penelitian ini dengan mengikuti prosedur adaptasi instrumen yang tepat.

2. Memilih Penerjemah yang Kompeten

Pada penelitian ini, proses penerjemahan alat ukur *Difficulties in Emotion Regulation Scale – Positive (DERS-Positive)* dilakukan melalui Pusat Bahasa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Penerjemahan dilakukan oleh penerjemah yang menguasai Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia, sehingga hasil terjemahan tetap sesuai dengan makna dari versi aslinya.

Adapun proses penerjemahan dilakukan oleh dua penerjemah, yaitu Wardatul Hasanah, S.Pd. sebagai penerjemah pertama, dan Rizka Yanuarti, S.S. sebagai penerjemah kedua. Proses ini bertujuan agar setiap pernyataan dalam alat ukur tetap memiliki makna yang sama seperti versi asli, namun disampaikan dengan bahasa yang lebih mudah dipahami oleh responden di Indonesia. Dengan demikian, hasil terjemahan diharapkan tetap akurat dan dapat digunakan dalam penelitian ini.

3. Melibatkan Ahli Isi (Expert Judgment)

Pada tahap ini, peneliti telah melibatkan 2 orang ahli (expert) yang memiliki kompetensi di bidang psikologi, khususnya dalam konstruk

regulasi emosi. Adapun ahli yang terlibat dalam proses ini adalah Dr. Yulia Sholichatun, M.Psi., Psikolog, dan Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog,

Para ahli diminta untuk melakukan penilaian terhadap setiap item dalam alat ukur, meliputi kesesuaian isi (content validity), kejelasan redaksi, serta relevansinya dengan konteks budaya masyarakat Indonesia. Proses penilaian dilakukan menggunakan lembar expert judgment yang telah disusun oleh peneliti.

Selanjutnya, hasil penilaian dari para ahli dianalisis dan didiskusikan untuk memperoleh masukan yang lebih komprehensif. Berdasarkan saran dan rekomendasi yang diberikan, beberapa item yang dinilai kurang sesuai kemudian direvisi, baik dari segi bahasa maupun substansi, sehingga menghasilkan instrumen yang lebih valid, jelas, dan kontekstual.

4. Menentukan Cara Penerjemahan

Berdasarkan klasifikasi metode penerjemahan alat ukur yang dikemukakan oleh Gudmundsson, penelitian ini menggunakan pendekatan *parallel translation*. Metode ini dilakukan dengan melibatkan dua atau lebih penerjemah yang secara independen menerjemahkan instrumen ke dalam bahasa target.

Hasil terjemahan dari masing-masing penerjemah kemudian dibandingkan dan dievaluasi untuk mengidentifikasi perbedaan redaksi

maupun makna. Selanjutnya, dilakukan proses diskusi untuk mencapai kesepakatan terhadap versi terjemahan yang paling representatif. Penggunaan metode ini bertujuan untuk memastikan bahwa hasil terjemahan memiliki kesetaraan makna dengan instrumen asli, baik secara linguistik maupun psikologis

5. Menyesuaikan Isi Alat Ukur

Setelah melalui proses penerjemahan, alat ukur selanjutnya dilakukan penyesuaian terhadap konteks budaya dan bahasa lokal. Penyesuaian ini dapat mencakup modifikasi pada butir pernyataan, petunjuk pengisian, format respons, maupun sistem penilaian. Apabila terdapat butir yang dinilai tidak sesuai dengan konteks budaya setempat, maka butir tersebut dapat direvisi atau disusun ulang, dengan tetap mempertahankan kesetaraan makna dan konstruk yang diukur. Tujuan dari tahap ini adalah untuk memastikan bahwa alat ukur versi adaptasi tetap memiliki kesetaraan konstruk (*construct equivalence*) dengan versi aslinya, meskipun telah mengalami perubahan bahasa dan konteks budaya.

6. Memeriksa adanya Bias

Dalam proses adaptasi alat ukur, penting untuk memastikan bahwa tidak terdapat bias yang berpotensi memengaruhi keakuratan hasil pengukuran. Gudmundsson mengidentifikasi tiga jenis bias yang perlu diperhatikan, yaitu: (a) bias konstruk, yang merujuk pada perbedaan makna atau pemahaman terhadap konsep antara budaya asal dan budaya target; (b) bias item, yaitu kondisi ketika suatu butir dipahami secara berbeda oleh

responden dari latar budaya yang berbeda; serta (c) bias metode, yang berkaitan dengan perbedaan dalam prosedur administrasi, format pertanyaan, atau teknik pengukuran yang dapat memengaruhi kesetaraan hasil tes. Apabila dalam proses evaluasi ditemukan adanya bias, maka butir-butir yang bermasalah perlu direvisi atau disesuaikan kembali sebelum alat ukur digunakan lebih lanjut.

7. Melakukan Uji Coba Awal (Pilot Study)

Gudmundsson menegaskan bahwa uji coba harus dilakukan minimal dua kali sebelum alat ukur siap digunakan.

- a. Uji coba pertama dilakukan untuk melihat apakah bahasa dan isi item mudah dipahami, serta untuk menilai tingkat kesulitan item.
- b. Setelah itu, hasilnya digunakan untuk memperbaiki item atau instruksi yang masih bermasalah.
- c. Uji coba kedua dilakukan pada kelompok yang lebih besar untuk memastikan hasil revisi sudah baik dan bisa digunakan dengan lancar.

Tujuannya agar versi akhir dari alat ukur benar-benar siap dan bebas dari kesalahan bahasa, teknis, maupun interpretasi.

8. Melakukan Uji Validitas dan Reliabilitas

Langkah terakhir dalam proses adaptasi adalah melakukan pengujian psikometrik terhadap alat ukur hasil adaptasi. Tahapan ini meliputi pengujian validitas konstruk, validitas kriteria, dan validitas diskriminan, serta perhitungan reliabilitas untuk memastikan konsistensi internal instrumen. Uji validitas konstruk dilakukan menggunakan

Confirmatory Factor Analysis (CFA) untuk memastikan kesesuaian struktur faktor versi adaptasi dengan model teoretis aslinya, sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan koefisien *Cronbach's Alpha* guna menilai konsistensi antar-aitem pada setiap dimensi. Kedua metode ini dipilih karena merupakan prosedur umum dalam pengujian alat ukur psikologis yang berorientasi pada validitas konstruk dan reliabilitas internal.

Prosedur CFA mengacu pada panduan yang dikemukakan oleh (Hair jr. et al., 2017) yang menjelaskan tahapan analisis untuk menilai validitas konstruk serta kesesuaian model pengukuran dengan teori.

1. Menyiapkan Model Pengukuran

- a. Peneliti menentukan tiga dimensi DERS-Positive beserta item-item yang merepresentasikan setiap dimensi sebagai indikator dalam model pengukuran. Dengan item sejumlah 13 item dan salah satu contoh item sebagai berikut “.....”
- b. Peneliti menetapkan skala pengukuran menggunakan skala likert

2. Mengidentifikasi dan Menyiapkan Data

2. Memeriksa data sebelum analisis dengan uji statistik deskriptif, untuk mendeteksi ada *missing values* terhadap data yang terkumpul. Dalam penelitian ini, tidak ditemukan pernyataan yang tidak terjawab.
3. Peneliti memeriksa bahwa jumlah sampel sudah memadai, sejumlah 401 responden per indikator.

3. Melakukan Estimasi Model

- a. Menginput model ke dalam perangkat lunak JASP.
- b. Menentukan metode estimasi, menggunakan Maximum Likelihood (ML).
- c. Menjalankan analisis untuk memperoleh nilai estimasi parameter, yaitu, *Factor loading*, *Error variance*, *Covariance* antar konstruk laten
- d. Memastikan model dapat diidentifikasi dengan baik, dalam penelitian ini jumlah parameter yang diestimasi lebih kecil dari jumlah informasi kovarians.

4. Mengevaluasi Kesesuaian Model (*Goodness of Fit*)

Menilai tingkat kecocokan model dengan data menggunakan beberapa indeks fit, antara lain:

1. $Chi-square/df < 3$
2. CFI (*Comparative Fit Index*) ≥ 0.90
3. TLI (*Tucker-Lewis Index*) ≥ 0.90
4. $RMSEA$ (*Root Mean Square Error of Approximation*) ≤ 0.08
5. $SRMR$ (*Standardized Root Mean Square Residual*) ≤ 0.08

Sebagian besar kriteria sudah memenuhi model indeks fit, jadi model dianggap memiliki kecocokan yang baik. Hasil dari penelitian, dapat dilihat di BAB 4 dibagian hasil.

5. Menguji Validitas dan Reliabilitas Konstruk

- a. Uji Reliabilitas, Menghitung *Composite Reliability (CR)*, dengan nilai yang disarankan ≥ 0.70 .
- b. Uji Validitas Konvergen, Menghitung *Average Variance Extracted (AVE)*, dengan nilai yang disarankan ≥ 0.50 , dan memastikan semua *factor loading* signifikan dan ≥ 0.50 (idealnya ≥ 0.70).
- c. Uji Validitas Diskriminan, penelitian ini menghasil nilai AVE dari setiap konstruk lebih besar dibanding korelasi antar konstruk.

Seluruh hasil penelitian yang sudah di uji memiliki hasil yang baik dan sesuai. Hasil dari penelitian dapat dilihat pada BAB 4 bagian hasil

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode pengisian kuesioner melalui penyebaran kusioner secara online dan offline. Instrumen penelitian disusun kedalam Google Formulir untuk memudahkan proses distribusi dan pengumpulan data dari setiap individu. Proses pengambilan data dilakukan selama kurang lebih 1 bulan, yaitu pada tanggal 11 Maret – 14 April 2026. Kuesioner disebarakan melalui berbagai platform media sosial seperti WhatsApp dan Instagram dengan menyertakan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian serta kriteria responden yang dibutuhkan. Selain disebarakan melalui media sosial dan dibagikan melalui pesan siara di Whatsapp, kuesioner jg disebarakan secara offline dengan mendatangi reaponden dari kelas ke kelas dan dari orang ke orang.

Jumlah responden yang mengisi kuesioner sebanyak 401 orang. Kemudian, dilakukan proses seleksi data, tujuannya untuk mengecek apakah data terisi sesuai kriteria atau tidak. Setelah dipastikan bahwa semua responden memenuhi kriteria atau mengisi kuesioner secara lengkap, data 401 responden dapat di analisis secara lengkap. Dalam proses pengumpulan data, peneliti bertindak sebagai pelaksana utama

yang bertanggung jawab atas penyebaran kuesioner, pemantauan respons, serta pengolahan data awal. Penelitian ini menggunakan skala psikologis dengan format tingkat skala Likert 5 poin, mulai dari 1 (tidak pernah) hingga 5 (selalu).

Sebagai upaya menjaga kualitas data yang diperoleh, peneliti juga memastikan bahwa setiap responden memahami instruksi pengisian kuesioner dengan jelas sebelum memberikan jawaban. Selain itu, kerahasiaan identitas responden dijaga dengan tidak mencantumkan informasi pribadi yang dapat mengungkap identitas individu. Data yang telah terkumpul kemudian disimpan dan dikelola secara sistematis untuk menghindari kesalahan dalam proses pengolahan. Dengan langkah-langkah tersebut, dengan harapan data yang diperoleh menunjukkan tingkat keakuratan dan keandalan yang baik sehingga dapat mendukung hasil penelitian secara optimal

Selama pelaksanaan penelitian, tidak terdapat kendala yang signifikan. Namun, tetap saja terdapat kesulitan dalam mengumpul data, karena terkadang tidak semua individu mau mengisi kuesionernya, dan proses pengisian kuesioner memerlukan durasi yang sedikit lama bagi responden, sehingga peneliti melakukan pengingat secara berkala untuk memastikan jumlah data yang terkumpul sesuai dengan target penelitian.

4. Gambaran Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data demografi, didapatkan data bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 276 responden, sedangkan responden laki-laki berjumlah 125 responden. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan perempuan dalam penelitian lebih mendominasi. Meskipun demikian, keterlibatan responden dari kedua jenis kelamin tersebut tetaplah memberikan gambaran data yang beragam, dimana hal itu dapat mendukung kebutuhan penelitian. Dari kategori usia, didapatkan hasil bahwa responden berada pada rentang usia 20-22 tahun yang termasuk dalam tahap dewasa awal. Meskipun demikian, didalam penelitian ini juga masih melibatkan responden dengan usia yang lebih muda maupun lebih tua, mulai dari usia 18-25 tahun, namun jumlahnya tidak sebanyak responden dengan rentang usia 20-22 tahun.

Ditinjau dari asal fakultas, responden penelitian berasal dari berbagai fakultas dengan jumlah yang bervariasi. Namun untuk mayoritas responden berasal dari fakultas psikologi sebanyak 179 responden, kemudian ada dari fakultas saintek 57 responden, dan diikuti fakultas-fakultas lain dengan berbagai macam jumlah partisipannya. Sementara itu, berdasarkan urutan kelahiran, mayoritas responden merupakan anak pertama, dan anak kedua. Namun ada juga responden yang merupakan anak ketiga, dan keempat, ada juga urutan kelahiran lainnya, tapi jumlahnya relatif sedikit. Selain itu, terdapat juga beberapa responden

yang merupakan anak tunggal ataupun terakhir dalam urutan kelahirannya. Hasil dari data demografi responden menunjukkan bahwa terdapat banyak variasi partisipan dalam proses penelitian ini. Data demografi dapat dilihat pada Tabel 4.1.

Tabel 4. 1 Data Demografi Subjek

| Kategori | Jumlah | Presentase |
|--|---------------|-------------------|
| Gender | | |
| Laki-Laki | 125 | 31.2% |
| Perempuan | 276 | 68.8% |
| Usia | | |
| 18 | 25 | 6.2% |
| 19 | 68 | 17.0% |
| 20 | 91 | 22.7% |
| 21 | 83 | 20.7% |
| 22 | 92 | 22.9% |
| 23 | 27 | 6.7% |
| 24 | 8 | 2.0% |
| 25 | 7 | 1.7% |
| Fakultas | | |
| Ekonomi | 45 | 11.2% |
| Humaniora | 20 | 5.0% |
| Sains dan Teknologi | 57 | 14.2% |
| Syariah | 29 | 7.2% |
| Tarbiyah | 44 | 11.0% |
| Psikologi | 179 | 44.6% |
| Kedokteran dan Ilmu Ilmu Kesehatan | 27 | 6.7% |
| Anak Ke | | |
| Tunggal | 7 | 1.7% |
| Bungsu | 2 | 0.5% |
| Terakhir | 5 | 1.2% |
| Pertama | 159 | 39.7% |
| Kedua | 139 | 34.7% |
| Ketiga | 55 | 13.7% |
| Keempat | 24 | 6.0% |
| Kelima | 7 | 1.7% |
| Keenam | 2 | 0.5% |
| Kesepuluh | 1 | 0.2% |

5. Proses Adaptasi

a. Hasil Terjemahan

Proses adaptasi alat ukur *DERS-Positive* diawali dengan tahap penerjemahan menggunakan metode *parallel translation*, yaitu melibatkan dua penerjemah yang secara independen menerjemahkan setiap item ke dalam bahasa Indonesia. Hasil terjemahan menunjukkan adanya perbedaan redaksi, terutama dalam pemilihan kata dan struktur kalimat, namun secara umum tetap mempertahankan makna yang sesuai dengan versi asli. Setelah mendapatkan 2 terjemahan, dilakukan sintesis terjemahan dengan membandingkan kedua versi untuk memperoleh redaksi yang paling tepat, jelas, dan mudah dipahami, sehingga dihasilkan satu versi terjemahan yang telah disempurnakan. Hasil terjemah dapat dilihat di lampiran 1.6.

b. Hasil Sintesis Terjemahan

Setelah melakukan translation oleh dua penerjemah, peneliti melakukan sistesis terjemahan dengan cara menelaah, membandingkan, dan memilih redaksi dari kedua versi tersebut. Proses ini tidak hanya menggabungkan terjemahan, tetapi juga mencakup pemilihan diksi yang paling tepat, penyesuaian struktur kalimat, serta pengecekan kejelasan, keterbacaan, dan kesesuaian makna agar sesuai dengan konteks budaya dan mudah dipahami oleh responden. Hal ini dilakukan agar tidak menimbulkan ambiguitas dan penafsiran ganda bagi responden.

Apabila ditemukan perbedaan penggunaan istilah pada kedua versi terjemahan, peneliti melakukan penyesuaian dengan mempertimbangkan konteks konseptual dari konstruk yang diukur. Hasil dari tahap ini berupa satu versi terjemahan yang telah disempurnakan dan selanjutnya digunakan untuk proses penilaian oleh *expert judgment*. Hasil sintesis terjemahan dapat dilihat dilampiran 1.7.

c. Hasil Akhir Alat Ukur

Setelah dilakukan *expert judgment* oleh ahli Dr. Yulia Sholichatun, M.Psi., Psikolog, dan Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog, peneliti meninjau kembali seluruh item instrumen berdasarkan masukan dan saran yang diberikan oleh ahli *expert*. Revisi yang dilakukan meliputi perbaikan pilihan kata, penyederhanaan kalimat, serta penyesuaian istilah agar lebih jelas dan mudah dipahami oleh responden. Selain itu peneliti juga mempertimbangkan setiap saran dari para ahli agar makna dari setiap item tetap sesuai dengan konsep yang ingin diukur.

Setelah dilakukan proses revisi, peneliti melakukan uji coba, kepada beberapa sampel untuk menilai kejelasan item sebelum disebarluaskan ke skala yang lebih besar lagi. Setelah proses revisi dan uji coba dilakukan, diperoleh versi akhir dari alat ukur yang sudah diperbaiki dan dinilai layak. Versi ini kemudian siap untuk disebarluaskan kepada responden dalam tahap pengumpulan data penelitian. Hasil akhir dapat dilihat di lampiran 1.8.

d. Uji Coba Item Awal

Uji coba awal alat ukur DERS-Positive dilakukan pada 33 responden berusia 18-25 tahun untuk menguji tingkat pemahaman terhadap item-item dalam alat ukur, dan untuk menguji reliabilitas serta validitas alat ukur di tahap uji coba. Pengujian dilakukan secara daring menggunakan g-form yang mencakup seluruh item, disertai skala penilaian diri (1-5) dan tingkat pemahaman item (1-5), serta kolom saran perbaikan. Hasil uji coba terkait pemahaman item, mayoritas responden memberikan penilaian pada skala 4 dan 5, sehingga dapat disimpulkan bahwa item-item dalam alat ukur ini dapat dipahami dengan baik, dan layak digunakan untuk tahap penelitian selanjutnya

Hasil uji coba awal menunjukkan nilai mean pada masing-masing item berada pada rentang 2,563 hingga 3,594 dari skala 1-5. Hasil ini menunjukkan bahwa responden cenderung memberikan respon pada tingkat sedang hingga cukup tinggi terhadap item-item yang mengukur kesulitan dalam regulasi emosi positif, sehingga item dinilai mampu untuk menangkap variasi pengalaman responden. Nilai standar deviasi yang berkisar antara 1,194 hingga 1,411 menunjukkan adanya variasi jawaban yang cukup beragam antar responden. Pada skor total, diperoleh mean sebesar 38,44 dengan standar deviasi 13,74, yang menunjukkan bahwa secara umum tingkat kesulitan regulasi emosi positif pada tahap uji coba berada pada kategori sedang. Selain itu, nilai skewness seluruh item berada pada rentang -1 hingga +1, yang mengartikan bahwa

distribusi data cenderung normal dan telah memenuhi asumsi untuk analisis statistik lanjutan. Menurut Kline (2016), pemeriksaan distribusi data merupakan bagian penting dalam proses data screening sebelum dilakukan analisis SEM maupun CFA untuk memastikan kualitas data yang digunakan dalam penelitian. Statistik Deskriptif dapat dilihat pada Tabel 4.2

Tabel 4. 2 *Statistik Deskriptif*

| Item | Mean | SD | Skewness | Minimum | Maximum |
|--------------|-------------|-----------|-----------------|----------------|----------------|
| N14 | 2.813 | 1.256 | -0.248 | 1 | 5 |
| N7 | 2.813 | 1.203 | -0.208 | 1 | 5 |
| N5 | 2.563 | 1.243 | 0.063 | 1 | 5 |
| N3 | 2.656 | 1.359 | 0.100 | 1 | 5 |
| G8 | 3.406 | 1.411 | -0.200 | 1 | 5 |
| G1 | 3.594 | 1.388 | -0.593 | 1 | 5 |
| G11 | 3.313 | 1.203 | -0.890 | 1 | 5 |
| G13 | 2.781 | 1.263 | 0.031 | 1 | 5 |
| I9 | 3.156 | 1.194 | -0.199 | 1 | 5 |
| I12 | 3.031 | 1.379 | -0.138 | 1 | 5 |
| I15 | 2.844 | 1.322 | 0.038 | 1 | 5 |
| I6 | 2.656 | 1.285 | 0.213 | 1 | 5 |
| I4 | 2.813 | 1.256 | -0.248 | 1 | 5 |
| Total | 38.44 | 13.74 | -0.184 | 15 | 56 |

Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* dapat tercantum pada Tabel 4.3. Nilai *Cronbach's Alpha* yang didapatkan setelah di uji coba sebesar 0,959, yang mengindikasikan bahwa alat ukur memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi. Berdasarkan hasil analisis factor loading menunjukkan bahwa seluruh item pada setiap faktor memiliki nilai yang tinggi, yaitu pada rentang 0,790-0,920. Nilai ini

menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai yang bagus dalam merepresentasikan konstruk yang diukur pada masing-masing faktor. Mengacu pada pendapat Hair jr. et al. (2017), nilai *factor loading* $\geq 0,50$ menunjukkan bahwa item memenuhi kriteria validitas konstruk dan menandakan hubungan item dengan faktor semakin kuat. Nilai z-value pada uji coba ini juga tinggi (10,66-26,81) dengan nilai signifikan $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa setiap item memuat faktor secara signifikan dan tidak ada item yang bermasalah dalam model pengukuran yang dilakukan. Dengan demikian, seluruh item pada ketiga faktor dinyatakan valid dan reliabel dan layak untuk di uji di skala yang lebih besar. Uji validitas factor loading dapat dilihat pada Tabel 4.4.

Tabel 4. 3 Uji Reliabilitas

| Scale Reliability Statistics | |
|-------------------------------------|------------------------|
| | Cronbach's α |
| Scale | 0.959 |

Tabel 4. 4 uji validitas

| Factor Loading | | | | |
|-----------------------|------|----------------|-------|--------|
| Factor | Item | Factor Loading | Z | P |
| Nonacceptance | N14 | 0.903 | 21.15 | < .001 |
| | N7 | 0.843 | 14.23 | < .001 |
| | N5 | 0.793 | 10.87 | < .001 |
| | N3 | 0.885 | 18.64 | < .001 |
| Goals | G8 | 0.790 | 10.66 | < .001 |
| | G1 | 0.902 | 20.72 | < .001 |
| | G11 | 0.881 | 17.96 | < .001 |
| | G13 | 0.825 | 12.85 | < .001 |
| Impulse | I9 | 0.822 | 13.10 | < .001 |
| | I12 | 0.876 | 18.63 | < .001 |
| | I15 | 0.920 | 26.81 | < .001 |
| | I6 | 0.856 | 16.23 | < .001 |
| | I4 | 0.845 | 15.06 | < .001 |

6. Hasil Validitas

a. Data Statistik Deskriptif

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai *mean* pada masing-masing item berada pada kisaran 2,481 hingga 3,172. Item dengan mean terendah adalah N3 (2,481), sedangkan yang tertinggi adalah G11 (3,172). Secara umum, rentang nilai tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesulitan regulasi emosi positif responden berada pada kategori sedang. Hal ini menyatakan bahwa responden mengalami kesulitan regulasi emosi positif dalam tingkat yang bervariasi, tetapi tidak menunjukkan kecenderungan yang terlalu rendah maupun terlalu tinggi. Sementara itu, nilai SD berkisar antara 1,322 hingga 1,599, dimana nilai tersebut menunjukkan adanya respon yang bervariasi antar responden. Selain itu, nilai *skewness* berada pada rentang -0,170 hingga 0,468, nilai ini menunjukkan bahwa distribusi data cenderung normal karena masih berada dalam batas -1 hingga +1 dan tidak menunjukkan kemencengan distribusi yang berlebihan.

Pada skor total, diperoleh *mean* empiris sebesar 36,94 dengan standar deviasi 16,50 dan *skewness* sebesar 0,114, serta rentang skor empiris 13–62. Jika dibandingkan dengan *mean* hipotetik sebesar 39, nilai *mean* empiris yang lebih rendah menunjukkan bahwa tingkat kesulitan regulasi emosi positif responden cenderung lebih rendah dibandingkan rata-rata teoritis. Di sisi lain, rentang skor empiris yang

masih berada dalam batas skor hipotetik (13–65) menunjukkan bahwa instrumen mampu menangkap variasi respons responden secara menyeluruh. Secara keseluruhan, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa data penelitian telah memenuhi asumsi dasar untuk dilakukan analisis lebih lanjut. Menurut Mishra et al., (2019) nilai *mean*, standar deviasi, dan *skewness* digunakan untuk menggambarkan kecenderungan pusat data, tingkat penyebaran respons, serta bentuk distribusi data. Sejalan dengan itu, Sugiyono (2012) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif menggunakan data yang bersifat empiris, terukur, dan dapat dianalisis secara objektif untuk menggambarkan fenomena penelitian secara sistematis. Statistik Deskriptif dapat dilihat pada Tabel 4.5.

Tabel 4. 5 *Statistik Deskriptif*

| Item | Mean | SD | Skewness | Minimum | Maximum |
|--------------|-------|-------|----------|---------|---------|
| N14 | 2.813 | 1.506 | 0.180 | 1 | 5 |
| N7 | 2.890 | 1.397 | 0.037 | 1 | 5 |
| N5 | 2.574 | 1.578 | 0.349 | 1 | 5 |
| N3 | 2.481 | 1.599 | 0.468 | 1 | 5 |
| G8 | 2.963 | 1.382 | -0.052 | 1 | 5 |
| G1 | 3.062 | 1.350 | -0.114 | 1 | 5 |
| G11 | 3.172 | 1.322 | -0.170 | 1 | 5 |
| G13 | 2.776 | 1.452 | 0.135 | 1 | 5 |
| I9 | 2.963 | 1.425 | -0.007 | 1 | 5 |
| I12 | 2.818 | 1.468 | 0.122 | 1 | 5 |
| I15 | 2.798 | 1.469 | 0.153 | 1 | 5 |
| I6 | 2.726 | 1.481 | 0.192 | 1 | 5 |
| I4 | 2.905 | 1.460 | 0.015 | 1 | 5 |
| Total | 36.94 | 16.50 | 0.114 | 13 | 62 |

b. Deskripsi Statistik Variabel DERS-Positif

Dilakukan pengujian hipotesis pada skala DERS-Positif didasarkan dengan skor hipotetik dan empirik. Skor tersebut mencakup nilai minimum dan maksimum, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi.

Berdasarkan tabel data hipotetik dan empirik pada variabel *DERS-Positive*, diketahui bahwa terdiri dari 13 item dengan rentang skor 1 (terendah) hingga 5 (tertinggi). Hasil skor hipotetik adalah $1 \times 13 = 13$ dan skor maksimal adalah $5 \times 13 = 65$, rata-rata (mean) hipotetik yaitu $(65 + 13) : 2 = 39$, dan standar deviasi yaitu $(65 - 13) : 6 = 8,6$. Setelah dilakukan penghitungan data didapatkan hasil nilai mean empirik sebesar 36,94 lebih rendah dibandingkan mean hipotetik sebesar 39. Selain itu, nilai standar deviasi empirik (16,50) lebih besar dibandingkan standar deviasi hipotetik (8,6), dengan skor minimum masih sama di 13 dan skor maximum di angka 62 lebih rendah dari data hipotetik. Deskripsi Statistik Variabel *DERS-Positif* dapat dilihat pada Tabel 4.6.

Tabel 4. 6 Deskripsi Statistik Variabel *DERS-Positif*

| Variabel | N | Data Hipotetik | | | Data Empirik | | | | |
|----------------------|-----|----------------|------|-----|--------------|-------|------|-----|-------|
| | | Mean | Skor | | SD | Mean | Skor | | |
| | | | Min | Max | | | Min | Max | |
| DERS-Positive | 401 | 39 | 13 | 65 | 8,6 | 36.94 | 13 | 62 | 16.50 |

Keterangan:

N = Jumlah Subjek

Mean = Rata-rata

Min. = Skor minimal atau terendah

Max. = Skor maksimal atau tertinggi

SD = Standar Deviasi

c. Kategorisasi Alat Ukur *DERS-Positif*

Berdasarkan hasil dari kategorisasi yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang (48,9%) dengan responden sebanyak 196 orang, diikuti kategori tinggi (30,9%)

dengan responden sebanyak 124 orang, dan kategori rendah (20,2%) dengan respondek sebanyak 81 orang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesulitan regulasi emosi positif pada responden secara umum berada pada tingkat sedang. Selain itu, proporsi responden pada kategori tinggi yang cukup besar mengindikasikan bahwa masih terdapat sejumlah responden yang memiliki tingkat kesulitan regulasi emosi positif yang tinggi, sedangkan sebagian lainnya berada pada kategori rendah yang menunjukkan tingkat kesulitan yang relatif rendah. Kategorisasi Alat Ukur DERS-Positif dapat dilihat pada Tabel 4.7

Tabel 4. 7 Kategorisasi Alat Ukur DERS-Positif

| Kategorisasi | Pedoman | Skor | N | Presentase |
|---------------|--------------------------------------|------------------------|-----|------------|
| Tinggi | $X > (\mu + \sigma)$ | $X > 53,44$ | 124 | 30,9% |
| Sedang | $\mu - \sigma < X \leq \mu + \sigma$ | $20,44 < X \leq 53,44$ | 196 | 48,9% |
| Rendah | $X \leq \mu - \sigma$ | $X \leq 20,44$ | 81 | 20,2% |
| Total | | | 401 | 100% |

Keterangan:

X = Skor Subjek

N = Jumlah Subjek

μ = Mean atau rata-rata hipotetik

σ = Standar devviasi hipotetik

d. Uji CFA

Tabel 4. 8 Statistik Model Fit

| Statistik Model Fit | Hasil | Deskripsi |
|-------------------------|--------|------------|
| X²/df | 1.93 | Fit |
| P | < .001 | Kurang Fit |
| CFI | 0.991 | Fit |
| TLI | 0.988 | Fit |
| SRMR | 0.018 | Fit |
| RMSEA | 0.048 | Fit |

Berdasarkan Statistik *Model Fit* yang tercantum pada Tabel 4.5, nilai *model fit* menunjukkan bahwa model yang diuji memiliki tingkat kesesuaian yang sangat baik dengan data. Hal ini terlihat dari sebagian besar indeks *model fit* yang memenuhi bahkan melampaui kriteria yang ditetapkan para ahli. Nilai X^2/df berada di bawah batas umum (≤ 2 atau ≤ 3), sehingga menunjukkan bahwa model *fit*. Namun, nilai signifikansi $p < 0,001$ belum memenuhi kriteria ideal ($p > 0,05$). Meskipun demikian, hasil ini tidak serta-merta menunjukkan model buruk karena uji *Chi-square* cenderung sensitif terhadap jumlah sampel, sehingga pada sampel besar model yang baik pun dapat menghasilkan nilai p yang signifikan. Oleh karena itu, penilaian *model fit* tidak hanya didasarkan pada *p-value*, tetapi juga mempertimbangkan indeks *fit* lainnya.

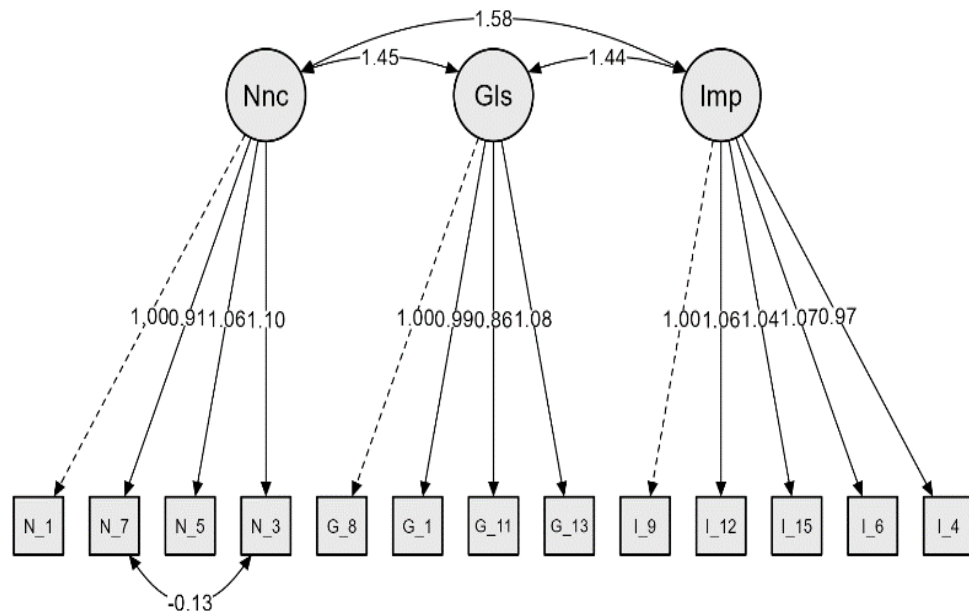
Berdasarkan kriteria yang dikemukakan oleh Hair jr. et al., (2017), nilai CFI dan TLI yang berada di atas 0,95 menunjukkan kategori nilai yang fit. Selain itu, nilai RMSEA yang berada di bawah 0,05, serta nilai SRMR yang lebih kecil dari 0,08 menunjukkan bahwa residual model tergolong sangat kecil dengan nilai yang dapat dikatakan fit. Secara keseluruhan, sebagian besar indeks telah memenuhi cut-off yang direkomendasikan, sehingga model dapat dinyatakan memiliki tingkat kesesuaian yang sangat baik dengan data.

Sejalan dengan itu, Brown (2015) menjelaskan bahwa model menunjukkan kesesuaian yang baik dalam CFA. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa hubungan antara indikator dengan konstruk yang

diukur telah berjalan sesuai dengan model teoritis yang diajukan, sehingga item-item dalam instrumen mampu merepresentasikan dimensi kosntruk secara memadai. Pada penelitian ini hasil model fit menunjukkan bahwa struktur faktor pada instrumen adaptasi DERS-Positif versi Indonesia tetap mampu mempertahankan kesesuaian kosntruk sebagaimana model aslinya. Dengan demikian, model pengukuran yang digunakan memiliki kemampuan yang baik dalam menggambarkan kosntruk kesulitan regulasi emosi positif berdasarkan data empiris yang diperoleh, sehingga model pengukuran dapat digunakan untuk memberikan representasi yang valid terhadap kosntruk penelitian.

Tabel 4. 9 *Factor Loading*

| Factor Loading | | | | |
|-----------------------|-------------|-----------------------|----------|----------|
| Factor | Item | Factor Loading | Z | P |
| Nonacceptance | N14 | 0.909 | 93.65 | < .001 |
| | N7 | 0.887 | 70.82 | < .001 |
| | N5 | 0.921 | 106.2 | < .001 |
| | N3 | 0.946 | 129.0 | < .001 |
| Goals | G8 | 0.862 | 59.26 | < .001 |
| | G1 | 0.873 | 64.01 | < .001 |
| | G11 | 0.772 | 35.68 | < .001 |
| | G13 | 0.885 | 69.88 | < .001 |
| Impulse | I9 | 0.899 | 85.25 | < .001 |
| | I12 | 0.921 | 106.8 | < .001 |
| | I15 | 0.910 | 94.38 | < .001 |
| | I6 | 0.922 | 107.2 | < .001 |
| | I4 | 0.851 | 57.83 | < .001 |



Gambar 1. 1 Model Plot

Hasil analisis *factor loading* pada Tabel 4.9, menunjukkan bahwa seluruh item dalam penelitian ini memiliki nilai yang tinggi, yaitu berkisar antara 0,772 hingga 0,946, seluruh indikator juga memiliki nilai Z yang tinggi, yaitu berkisar antara 35,68 hingga 129,0 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa setiap item memiliki hubungan yang kuat dengan konstruk laten yang diukur, sehingga dapat dikatakan bahwa item-item tersebut mampu merepresentasikan konstruk dengan baik. *Factor loading* menggambarkan sejauh mana indikator mencerminkan variabel laten. Nilai loading yang tinggi menunjukkan bahwa indikator memiliki kontribusi besar dalam menjelaskan konstruk yang diukur. Menurut Hair jr. et al., (2017) nilai *factor loading* $\geq 0,70$ menunjukkan bahwa indikator memiliki kontribusi yang kuat terhadap

konstruk, sehingga dapat dikatakan memiliki validitas konvergen yang baik.

Di sisi lain, menurut Brown, (2015), indikator dengan nilai loading yang tinggi menunjukkan bahwa varian indikator sebagian besar dijelaskan oleh faktor laten yang sama. Selain itu nilai Z yang signifikan menunjukkan bahwa *factor loading* setiap indikator berbeda secara signifikan dari nol, sehingga indikator dinilai valid dan mampu mengukur konstruk laten yang dituju secara tepat.. Hal ini berarti konstruk laten mampu menjelaskan hubungan antar indikator secara memadai, sehingga indikator tersebut dapat dianggap sebagai representasi yang akurat dari konstruk yang diukur. Berdasarkan kedua pendapat tersebut dan hasil penelitian ini, seluruh item yang memiliki nilai loading di atas 0,70 menunjukkan bahwa semua indikator telah memenuhi kriteria validitas konvergen dan mampu merepresentasikan konstruk secara konsisten. Pada faktor *Impulse* dan *Nonacceptance*, sebagian besar item bahkan memiliki nilai di atas 0,90, yang menunjukkan hubungan yang sangat kuat dengan konstruksya. Sementara itu, pada faktor *Goals*, meskipun terdapat satu item dengan nilai loading paling rendah yaitu 0,772, nilai tersebut masih tergolong baik karena tetap berada di atas batas minimal yang direkomendasikan, sehingga tetap layak dipertahankan dalam model.

Tabel 4. 10 *Average variance extracted*

| Factor | AVE |
|----------------------|------------|
| Nonacceptance | 0.843 |
| Goals | 0.725 |
| Impulse | 0.812 |

Hasil *Average Variance Extracted* (AVE) pada Tabel 4.10, menunjukkan bahwa faktor *Nonacceptance* memiliki nilai sebesar 0,843, faktor *Goals* sebesar 0,725, dan faktor *Impulse* sebesar 0,836. Menurut Hair jr. et al., (2017), nilai AVE di atas 0,50 menunjukkan bahwa konstruk memiliki validitas konvergen yang baik karena mampu menjelaskan lebih dari 50% varians indikator-indikatornya. Dengan demikian, seluruh faktor dalam penelitian ini dapat dikatakan memiliki kemampuan yang baik dalam merepresentasikan konstruk yang diukur.

e. Uji Reliabilitas

Tabel 4. 11 *Uji Reliabilitas*

| Scale Reliability Statistics | |
|-------------------------------------|---------------------|
| | Cronbach's α |
| Scale | 0.974 |

Hasil uji reliabilitas pada data penelitian ini menunjukkan bahwa skala yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, ditunjukkan oleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,974, yang menyatakan bahwa alat ukur memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi. Nilai ini menunjukkan bahwa seluruh item dalam skala DERS-Positive mampu mengukur konstruk yang sama secara

konsisten. Menurut (Cohen et al., 2018), reliabilitas alat ukur dinyatakan baik apabila nilai *Cronbach's alpha* berada di atas 0,70. Maka dari itu, nilai 0,974 menunjukkan bahwa skala yang diukur memiliki konsistensi internal yang baik dalam mengukur DERS-Positif

Dengan mengintegrasikan seluruh hasil tersebut, secara keseluruhan alat ukur DERS-Positif dalam penelitian ini memiliki reliabilitas yang sangat tinggi dan konsistensi yang baik. Hasil *Cronbach's alpha* juga sesuai dengan penelitian sebelumnya dan malah cenderung berada di nilai yang lebih baik lagi. Oleh karena itu, seluruh item dinyatakan valid dan reliabel, serta layak digunakan dalam analisis penelitian tanpa memerlukan modifikasi lebih lanjut.

B. PEMBAHASAN

1. Hasil Proses Adaptasi

Hasil dari struktur faktor *Difficulties in Emotion Regulation Scale–Positive* (DERS-Positive) versi Bahasa Indonesia menunjukkan kesesuaian dengan model teoritis yang dikembangkan oleh Weiss et al. (2015), yaitu terdiri atas tiga dimensi utama: *nonacceptance of positive emotions*, *difficulties engaging in goal-directed behavior when experiencing positive emotions*, dan *difficulties controlling impulsive behaviors when experiencing positive emotions*. Tidak ada pengurangan dari ketiga dimensi tersebut menunjukkan bahwa versi Bahasa

Indonesia tetap mampu merepresentasikan konstruk yang sama dengan instrumen asli berbahasa Inggris. Hal ini menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi positif pada konteks Indonesia dapat dipahami melalui dimensi yang serupa dengan model pengukuran awal.

Temuan penelitian ini juga mendukung pandangan Gudmundsson (2009) yang menjelaskan bahwa keberhasilan adaptasi alat ukur tidak hanya bergantung pada kesetaraan bahasa, tetapi juga pada kemampuan mempertahankan kesetaraan konseptual dan psikometrik dengan versi asli. Dalam konteks penelitian ini, dipertahankannya struktur faktor, kemampuan item dalam merepresentasikan konstruk, serta konsistensi pengukuran menunjukkan bahwa proses penerjemahan dan penyesuaian budaya yang dilakukan tidak mengubah makna psikologis dari DERS-Positive. Dengan kata lain, individu Indonesia tetap memahami pengalaman kesulitan regulasi emosi positif melalui kerangka konsep yang sama dengan populasi pada penelitian asli. Temuan ini sekaligus memperlihatkan bahwa konstruk kesulitan regulasi emosi positif memiliki stabilitas lintas budaya (*cross-cultural stability*), sehingga tetap relevan digunakan dalam konteks Indonesia.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian lanjutan mengenai DERS-Positive yang dilakukan oleh Weiss et al., (2019), yang kembali menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi positif merupakan konstruk multidimensional yang terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu *nonacceptance of positive emotions*, *difficulties engaging in goal-directed behavior*, dan *impulse control difficulties*.

Konsistensi struktur tersebut menunjukkan bahwa ketiga dimensi DERS-Positive tetap relevan digunakan pada berbagai sampel penelitian. Selain itu, Velotti et al., (2020) juga menggunakan DERS-Positive pada berbagai kelompok populasi dan menunjukkan bahwa konstruk kesulitan regulasi emosi positif dapat diterapkan pada karakteristik individu yang beragam. Temuan tersebut memberikan dukungan tambahan bahwa struktur tiga dimensi DERS-Positive memiliki konsistensi konseptual yang baik, termasuk pada adaptasi versi Bahasa Indonesia.

2. Kualitas Validitas

Kesesuaian struktur faktor tersebut didukung oleh hasil *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) yang menunjukkan bahwa model pengukuran memiliki tingkat kesesuaian yang sangat baik. Nilai kesesuaian itu ditunjukkan melalui nilai CFI (0,991) dan TLI (0,988) yang sangat baik, serta nilai RMSEA (0,048), SRMR (0,018), dan χ^2/df (1,93) yang menunjukkan tingkat kesalahan model yang rendah. Meskipun *p-value* menunjukkan hasil signifikan ($p < 0,001$), kondisi ini tidak secara langsung menunjukkan model yang buruk karena uji χ^2 cenderung sensitif terhadap ukuran sampel. Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan bahwa model tiga faktor DERS-Positive memperoleh dukungan empiris yang baik pada populasi Indonesia.

Menurut Hair jr. et al. (2017), model pengukuran yang memenuhi sebagian besar indeks *goodness of fit* menunjukkan bahwa struktur teoritis yang diuji sesuai dengan data empiris. Dalam penelitian ini, kesesuaian model

menunjukkan bahwa hubungan antara item dan konstruk laten bekerja sesuai dengan model teoritis yang diajukan. Artinya, tiga dimensi dalam DERS-Positive tetap mampu menggambarkan kesulitan regulasi emosi positif pada responden Indonesia sebagaimana pada versi aslinya. Temuan ini menjadi penting karena keberhasilan suatu model pengukuran tidak hanya menunjukkan kecocokan statistik, tetapi juga memperlihatkan bahwa konstruk psikologis yang diukur tetap memiliki makna yang sama setelah melalui proses adaptasi bahasa dan budaya.

Selain kesesuaian model, indikator pada masing-masing dimensi juga menunjukkan hubungan yang kuat dengan konstruk yang diukur, terlihat dari rentang *factor loading* (0,772–0,946) dan nilai AVE pada setiap dimensi yang berada di atas batas minimum. Temuan ini menunjukkan bahwa item-item pada DERS-Positive versi Bahasa Indonesia tetap mampu merepresentasikan konstruk kesulitan regulasi emosi positif secara memadai. Menurut Brown (2015), indikator dengan *factor loading* yang baik menunjukkan bahwa item mampu menjelaskan konstruk laten secara tepat. Dengan demikian, item-item pada versi Bahasa Indonesia tetap mampu menggambarkan pengalaman individu dalam menghadapi emosi positif, baik dalam bentuk kesulitan menerima emosi positif, mempertahankan fokus pada tujuan ketika mengalami emosi positif, maupun mengendalikan perilaku impulsif yang muncul saat emosi positif meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa substansi psikologis dari masing-masing dimensi tetap terjaga dan tidak mengalami perubahan makna setelah proses adaptasi dilakukan.

Hasil penelitian menunjukkan beberapa perbedaan dengan penelitian adaptasi DERS-Positive versi turki yang dilakukan oleh (ASICIA et al., 2018). Meskipun kedua penelitian sama-sama memperthankan struktur tiga faktor sebagaimana versi asli, penelitian ini menghasilkan nilai factor loading yang relatif lebih tinggi, sedangkan pada versi Turki berada pada rentang 0,38-0,81. Selain itu, indeks kesesuaian model pada penelitian ini juga mnunjukkan nilai yang sedikit lebih baik, dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan di Turki. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa item-item DERS-Positive versi Bahasa Indonesia memiliki hubungan yang lebih kuat dengan konstruk yang diukur. Salah satu faktor yang mungkin memengaruhinya adalah karakteristik sampel yang lebih homogen, yaitu dewasa awal usia 18-25 tahun, dibandingkan penelitian Turki yang melibatkan individu dengan usia 17-41 tahun. Meskipun demikian, kesamaan struktur faktor pada kedua penelitian tetap menunjukkan bahwa DERS-Positive memiliki stabilitas konstruk yang baik pada konteks budaya yang berbeda.(ASICIA et al., 2018)

3. Kualitas Reliabilitas

Kualitas pengukuran alat ukur juga terlihat dari konsistensi internal yang tinggi, yang menunjukkan bahwa item-item dalam DERS-Positive versi Bahasa Indonesia bekerja secara konsisten dalam mengukur konstruk yang sama. Konsistensi ini penting dalam penelitian psikologi karena menunjukkan bahwa alat ukur dapat memberikan hasil yang stabil dan dapat dipercaya ketika digunakan pada populasi yang sesuai. Dengan demikian, alat ukur tidak hanya

memiliki kesesuaian model yang baik, tetapi juga menunjukkan ketepatan dalam mengukur konstruk secara konsisten.

Dengan demikian, properti psikometri DERS-Positive versi Bahasa Indonesia menunjukkan kualitas yang baik, baik dari aspek kesesuaian model pengukuran, validitas konstruk, maupun reliabilitas alat ukur. Hasil tersebut menunjukkan bahwa instrumen hasil adaptasi tetap mampu mengukur konstruk kesulitan regulasi emosi positif secara memadai tanpa mengubah karakteristik pengukuran dari versi aslinya. Oleh karena itu, DERS-Positive versi Bahasa Indonesia dapat digunakan untuk mengukur kesulitan regulasi emosi positif pada populasi Indonesia.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hasil Proses Adaptasi

Proses adaptasi Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive (DERS-Positive) ke dalam Bahasa Indonesia berhasil dilakukan dengan mempertahankan kesetaraan makna dan karakteristik pengukuran dari instrumen asli sehingga layak digunakan dalam konteks Indonesia.

2. Kualitas Validitas Konstruk

Hasil pengujian validitas kosntruk menunjukkan bahwa DERS-Positive versi Bahasa Indonesia memiliki struktur tiga faktor yang sesuai dengan instrumen asli serta didukung oleh indeks goodness of fit, factor loading, dan nilai AVE yang memadai sehingga mampu mengukur konstruk kesulitan regulasi emosi positif dengan baik.

3. Kualitas Reliabilitas

Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa DERS-Positive versi Bahasa Indonesia memiliki konsistensi internal yang memadai sehingga dapat menghasilkan pengukuran yang konsisten dalam mengukur kesulitan regulasi emosi positif pada dewasa awal.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada metode analisis yang digunakan, yaitu *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Dalam penelitian ini, CFA digunakan untuk menguji kesesuaian struktur faktor dan properti

psikometrik DERS-Positive versi Bahasa Indonesia, sehingga hasil penelitian lebih berfokus pada aspek pengukuran instrumen. Oleh karena itu, penelitian ini belum dapat memberikan gambaran secara lebih mendalam mengenai karakteristik individu yang mengalami kesulitan regulasi emosi positif, seperti bagaimana pola, tingkat, atau bentuk kesulitan regulasi emosi positif pada kelompok tertentu. Dengan demikian, hasil penelitian ini masih terbatas pada penjelasan mengenai struktur alat ukur dan belum mampu menggambarkan karakteristik individu secara lebih luas.

C. Saran

1. Penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan metode lain yang dapat memberikan gambaran lebih luas mengenai karakteristik individu dalam meregulasi emosi positif. Selain menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) untuk menguji struktur alat ukur, penelitian berikutnya dapat mengombinasikan metode lain, baik kuantitatif maupun kualitatif, agar tidak hanya menjelaskan kesesuaian struktur faktor, tetapi juga mampu menggambarkan karakteristik individu yang mengalami kesulitan regulasi emosi positif secara lebih mendalam. Salah satunya menggunakan “Rasch Model” seperti analisis person-item map, untuk memperoleh informasi yang lebih rinci terkait karakteristik responden maupun item nya. Dengan demikian, penelitian tidak hanya berfokus pada kualitas psikometri alat ukur, tetapi juga mampu menggambarkan karakteristik individu yang mengalami kesulitan regulasi emosi positif secara lebih mendalam. Hasil

penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai regulasi emosi positif pada populasi Indonesia.

2. Saran untuk praktisi psikologi, skala DERS-Positive versi Indonesia dapat digunakan sebagai alat asesmen untuk mengidentifikasi kesulitan dalam regulasi emosi positif pada individu. Hasil pengukuran ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam merancang intervensi atau program pengembangan diri yang berfokus pada peningkatan kemampuan regulasi emosi.

3. Saran untuk institusi pendidikan, khususnya perguruan tinggi, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam mengembangkan program pendampingan mahasiswa yang berkaitan dengan pengelolaan emosi. Mengingat mahasiswa berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap dinamika emosi, kemampuan dalam mengelola emosi positif menjadi aspek penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik.

Daftar Pustaka

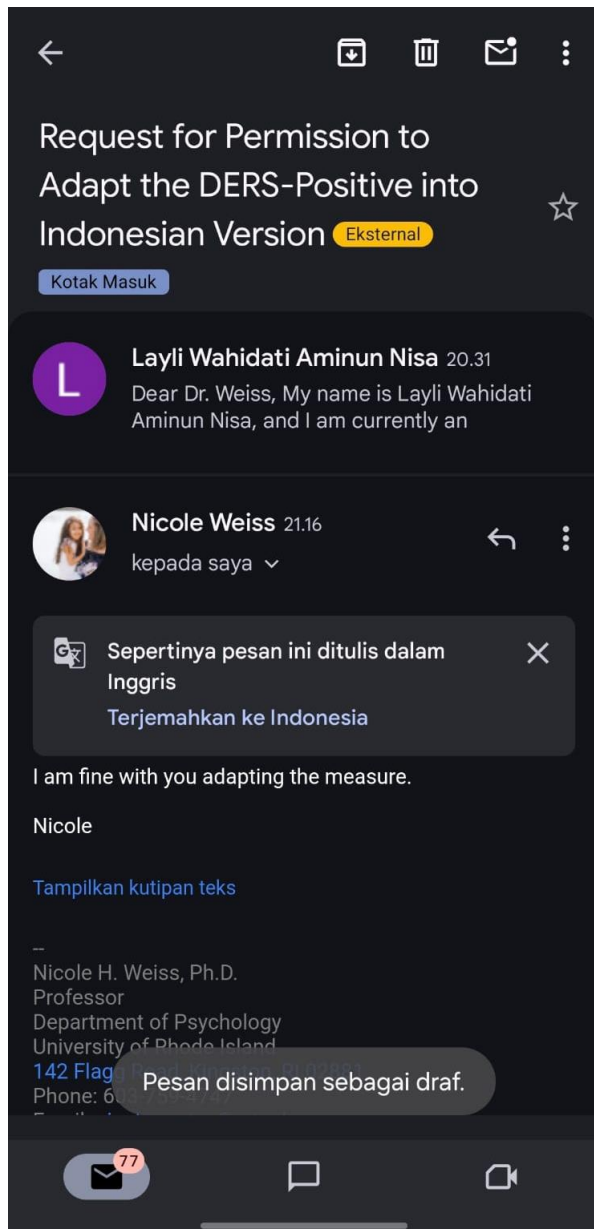
- ASICIA, E., İKİZA, F. E., & KARACA, R. (2018). Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (O-DDGÖ): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive (DERS-Positive): Adaptation to Turkish, Validity and Reliability Study. *Kastamonu Education Journal*, 26(5), 1589–1600. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.2165>
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46(11), 1230–1237. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005>
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research*.
- Cohen, L., Manion, L. and, & Morrison, K. (2018). *Research Methods in Education*.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Psychologist*, 17(6), 331. <https://doi.org/10.1037//1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *NIDA Research Monograph Series*, 56(105), 339–340.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The Undoing Effect of Positive Emotions. *Entomologia Experimentalis et Applicata*, 103(3), 239–248. <https://doi.org/10.1023/A>
- Garnefski, N., Spinhoven, P, K. V. (2001). Negative life event, cognitive emotion regulation and emotional problem. *Animal Production*, 52(2), 404–406. <https://doi.org/10.1017/S0003356100012952>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2008). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale (Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment (2004) 26, (41-54) DOI: 10.102. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 30(4), 315. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- Gross, J. J. (1998). *The Emerging Field of Emotion Regulation : An Integrative Review Ih Ih*. 2(5), 271–299.
- Gudmundsson, E. (2009). Guidelines for translating and adapting psychological instruments. *Nordic Psychology*, 61(2), 29–45. <https://doi.org/10.1027/1901-2276.61.2.29>
- Hair jr., joseph f., Black, william c., Babin, barry j., & Anderson, rolf e. (2017). *Multivariate Data Analysis (MVDA)*. In *Pharmaceutical Quality by Design: A Practical Approach*. <https://doi.org/10.1002/9781118895238.ch8>

- Kline, rex B. (2016). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*.
- Knekta, E., Runyon, C., & Eddy, S. (2019). *One Size Doesn 't Fit All : Using Factor Analysis to Gather Validity Evidence When Using Surveys in Your Research*. 1–17. <https://doi.org/10.1187/cbe.18-04-0064>
- Lazarus, R. S. (1993). *THE EMOTIONS : A History of Changing Outlooks*. 1–21.
- Messick, S. (1993). *Foundations of Validity: Meaning and Consequences in Psychological Assessment*. November.
- Michael, W. (2021). *Positive emotion in daily life : Emotion regulation and depression Emotion*.
- Mishra, P., Pandey, C. M., & Singh, U. (2019). *Descriptive Statistics and Normality Tests for Statistical Data*. 67–72. <https://doi.org/10.4103/aca.ACA>
- Najib, A., Kumalasari, A. D., & Abidin, Z. (2025). Peran takut akan kebahagiaan terhadap kesehatan mental masyarakat Indonesia berdasarkan konsep dua kontinum kesehatan mental. *12*, 113–130. <https://doi.org/10.24854/jpu1014>
- Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2011). Measuring individual differences in emotion regulation: The Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R). *Psychologica Belgica*, *51*(1), 49–91. <https://doi.org/10.5334/pb-51-1-49>
- Niven, K., Totterdell, P., Stride, C. B., & Holman, D. (2011). Emotion Regulation of Others and Self (EROS): The Development and Validation of a New Individual Difference Measure. *Current Psychology*, *30*(1), 53–73. <https://doi.org/10.1007/s12144-011-9099-9>
- Powers, A., Stevens, J., Fani, N., & Bradley, B. (2015). Construct validity of a short, self report instrument assessing emotional dysregulation. *Psychiatry Research*, *225*(1–2), 85–92. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.10.020>
- Press, D. (2012). *Instrument development and evaluation for patient-related outcomes assessments*.
- Putri, Y. A. (2023). Emosi Positif Dan Motivasi Hedonis Terhadap Pembelian Impulsif Pada Aplikasi Online Janji Jiwa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Tridinanti Palembang. *7*(1).
- Pv, I., Vidhukumar, K., Chacko, D., Menon, V., Grover, S., & Gupta, S. (2025). Criterion validity , construct validity , and factor analysis : An introductory overview. <https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry>
- Shihab, M. Q. (2002). *TAFSIR AL-MISHB AH*.
- Sindy, G., Beatrice, J., & Maulina, G. (2025). Hubungan Emosi Positif Dengan Online Impulsive buying Pada Mahasiswa Universitas Prima Indonesia The Relationship Between Positive Emotions and Online Impulsive buying in Prima Indonesia University Students. *6*(2), 608–617.

- Smith, G. T., & Cyders, M. A. (2016). Integrating affect and impulsivity: The role of positive and negative urgency in substance use risk. *Drug and Alcohol Dependence*, *163*, S3–S12. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.08.038>
- Sugiyono. (2009). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*.
- Tsujimoto, M., Saito, T., Matsuzaki, Y., & Kawashima, R. (2024). *Role of Positive and Negative Emotion Regulation in Well-being and Health : The Interplay between Positive and Negative Emotion Regulation Abilities is Linked to Mental and Physical Health*. 1–20.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, *8*(3), 311–333. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9015-4>
- Vanesha, C., Samiana, A., Syella, V., Nabilfaizy, N., Sari, E. N., & Muliani, Y. (2025). *Regulasi Emosi dalam Psikologi Islam : Systematic Literature Review Program Studi Psikologi , Universitas Negeri Padang*. *9*, 5304–5315.
- Velotti, P., Rogier, G., Civilla, C., Garofalo, C., Amore, M., Velotti, P., Rogier, G., Civilla, C., & Garofalo, C. (2020). Dysregulation of positive emotions across community , clinical and forensic samples using the Italian version of the difficulties in emotion regulation scale -positive (DERS-positive). *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, *00*(00), 1–16. <https://doi.org/10.1080/14789949.2020.1776374>
- Weiss, N. H., Contractor, A. A., Forkus, S. R., Goncharenko, S., & Raudales, A. M. (2020). Positive Emotion Dysregulation Among Community Individuals : The Role of Trauma Exposure and Posttraumatic Stress Disorder. February, 1–9. <https://doi.org/10.1002/jts.22497>
- Weiss, N. H., Gratz, K. L., & Lavender, J. M. (2015). Factor Structure and Initial Validation of a Multidimensional Measure of Difficulties in the Regulation of Positive Emotions : The DERS-Positive. <https://doi.org/10.1177/0145445514566504>
- Weiss, N. H., Schick, M. M., Darosh, A. G., & Gordon, K. L. D. (2019). Confirmatory validation of the factor structure and psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale - Positive. May 2018. <https://doi.org/10.1002/jclp.22768>
- Weiss, N. H., Tami P, S., & Tull, M. T. (2016). Explicating the role of emotion dysregulation in risky behaviors: A review and synthesis of the literature with directions for future research and clinical practice. 22–29. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.013.Explicating>

LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Permission to Adapt the DERS-Positive into Indonesia Version



Lampiran 1. 2 Hasil Terjemahan

1. Terjemahan UMM

14. Ketika saya merasa bahagia, saya merasa bersalah karena merasakan kebahagiaan tersebut.

7. Ketika saya merasa bahagia, saya menjadi takut terhadap perasaan tersebut.

5. Ketika saya merasa bahagia, saya merasa malu terhadap diri sendiri karena merasakan perasaan tersebut.

3. Ketika saya merasa bahagia, saya menjadi marah kepada diri sendiri karena perasaan tersebut.

8. Ketika saya merasa bahagia, saya merasa sulit berkonsentrasi.

1. Ketika saya merasa bahagia, saya merasa sulit memusatkan perhatian pada hal-hal lain.

11. Ketika saya merasa bahagia, saya sulit memikirkan hal lain.

13. Ketika saya merasa bahagia, saya sulit menyelesaikan pekerjaan.

9. Ketika saya merasa bahagia, saya merasa sulit mengendalikan perilaku.

12. Ketika saya merasa bahagia, saya merasa kehilangan kendali atas diri sendiri.

15. Ketika saya merasa bahagia, saya kehilangan kendali atas perilaku saya.

6. Ketika saya merasa bahagia, saya merasa tidak mampu mengendalikan diri.

4. Ketika saya merasa bahagia, saya khawatir akan kehilangan kendali atas diri sendiri.

Lembaga Pengembangan Bahasa, Universitas Muhammadiyah Malang dengan ini menyatakan bahwa dokumen berbahasa Indonesia ini merupakan terjemahan dari dokumen berbahasa Inggris yang diterima dan diterjemahkan oleh Wardatul Hasanah, S.Pd.

12/31/2025



2. Terjemahan UIN Malang

Skala Kesulitan dalam Regulasi Emosi – Emosi Positif*(Difficulties in Emotion Regulation Scale – Positive)*

| | |
|----|---|
| 14 | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa bersalah atas perasaan tersebut. |
| 7 | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa takut atau cemas terhadap perasaan tersebut. |
| 5 | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa malu terhadap diri saya sendiri karena perasaan tersebut. |
| 3 | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa marah pada diri saya sendiri karena perasaan tersebut. |
| 8 | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan berkonsentrasi. |
| 1 | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan memusatkan perhatian pada hal lain. |
| 11 | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan memikirkan hal-hal selain perasaan tersebut. |
| 13 | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan menyelesaikan pekerjaan atau tugas. |
| 9 | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan mengendalikan perilaku saya. |
| 12 | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa kehilangan kendali atas diri saya. |
| 15 | Ketika saya merasa bahagia, saya kehilangan kendali atas perilaku saya. |
| 6 | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa diri saya menjadi tidak terkendali. |
| 4 | Ketika saya merasa bahagia, saya khawatir akan kehilangan kendali atas diri saya. |



01242023212005

Date

22-01-2026

Lampiran 1.3 Surat Pengantar Expert Judgment

SURAT PENGANTAR MENJADI EXPERT JUDGMENT

Lampiran : 3 bendel

Perihal : Permohonan melakukan expert judgment pada skala *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive*

Kepada

Yth. Bapak/ Ibu Dosen dan Praktisi

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Disampaikan dengan hormat bahwa saya:

Nama : Layli Wahidati Aminun Nisa

NIM : 220401110003

Mahasiswa Program Sarjana Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sedang melaksanakan penelitian untuk skripsi yang berjudul "Adaptasi Alat Ukur *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive (DERS-Positive)* ke dalam Bahasa Indonesia". Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk melakukan expert judgment terkait instrument penelitian saya. Pelaksanaan expert judgment ini bertujuan untuk menilai kelayakan dan kesesuaian isi (content validity) dari butir-butir pernyataan dalam instrumen, ditinjau dari relevansi, kejelasan, dan kesesuaiannya dengan konteks anak binaan.

Adapun tabel penilaian telah saya lampirkan sebagai panduan untuk mempermudah proses penilaian.

Demikian surat permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan kesediaannya

saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Malang, 15 Januari 2026

Hormat saya,



Layli Wahidati Aminun Nisa

Lampiran 1. 4 Lembar Kesediaan Expert Judgment

1. Ibu Yulia

LEMBAR KESEDIAAN

Saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog

Pekerjaan : Dosen Psikologi UIN Malang

Keahlian : Psikologi Klinis

Saya bersedia menjadi *expert reviewer* untuk melakukan penilaian pada alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian yang berjudul "Adaptasi Alat Ukur *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive (DERS-Positive)* ke dalam Bahasa Indonesia" skripsi Layli Wahidati Aminun Nisa.

Malang, 24 Januari 2026



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog

2.Ibu Umda

LEMBAR KESEDIAAN

Saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog

Pekerjaan : Dosen Psikologi UIN Malang

Keahlian : Psikologi Pendidikan

Saya bersedia menjadi *expert reviewer* untuk melakukan penilaian pada alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian yang berjudul "Adaptasi Alat Ukur *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive (DERS-Positive)* ke dalam Bahasa Indonesia" skripsi Layli Wahidati Aminun Nisa.

Malang, Januari 2026



Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog

Lampiran 1.5 Lembar Penilaian Expert Judgent

1.Ibu Yulia

| NO | Item Asli (wais et al. 2015) | Terjemahan | | Adaptasi | Kesesuaian Maka | | Saran/Masukan |
|----|---|--|---|---|--------------------|-------|--|
| | | Terjemahan 1 | Terjemahan 2 | | Iya | Tidak | |
| 1 | When I'm happy, I feel guilty for feeling that way | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa bersalah atas perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa bersalah karena merasakan kebahagiaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa bersalah karena perasaan tersebut | ✓ | | Kata "happy" kalau konversinya emosi bisa diganti ke "gembira" atau "senang bgt" |
| 2 | When I'm happy, I become scared and fearful of those feelings | Ketika saya bahagia, saya merasa takut atau cemas terhadap perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya menjadi takut terhadap perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasakan takut atau cemas terhadap perasaan tersebut | ✓ | | |
| 3 | When I'm happy, I feel ashamed with myself for feeling that way | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa malu terhadap diri saya sendiri karena perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa malu terhadap diri sendiri karena merasakan perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa malu terhadap diri sendiri karena perasaan tersebut | ✓ | | |
| 4 | When I'm happy, I become angry with myself for feeling that way | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa marah pada diri saya sendiri karena perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya menjadi marah kepada diri sendiri karena perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa marah kepada diri sendiri karena perasaan tersebut | ✓ | | |
| 5 | When I'm happy, I have | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa | Ketika saya merasa bahagia, saya | ✓ | | |

| | difficulty concentrating | kesulitan berkonsentrasi | sulit berkonsentrasi | mengalami kesulitan berkonsentrasi | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|--|
| 6 | When I'm happy, I have difficulty focusing on other things | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan memusatkan perhatian pada hal-hal lain | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa sulit memusatkan perhatian pada hal-hal lain | Ketika saya merasa bahagia, saya menjadi kesulitan memusatkan perhatian pada hal-hal lain | ✓ | | |
| 7 | When I'm happy, I have difficulty thinking about anything else | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan memikirkan hal-hal selain perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya sulit memikirkan hal lain | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa kesulitan memikirkan hal-hal selain perasaan tersebut | ✓ | | |
| 8 | When I'm happy, I have difficulty getting work done | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan menyelesaikan pekerjaan atau tugas | Ketika saya merasa bahagia, saya sulit menyelesaikan pekerjaan | Ketika saya merasa bahagia, saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan atau tugas | ✓ | | |
| 9 | When I'm happy, I have difficulty controlling my behaviors | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan mengendalikan perilaku saya | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa sulit mengendalikan perilaku | Ketika saya merasa bahagia, saya kesulitan mengendalikan perilaku saya | ✓ | | |
| 10 | When I'm happy, I feel out of control | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa kehilangan kendali atas diri saya | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa kehilangan kendali atas diri sendiri | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa kehilangan kendali atas diri saya | ✓ | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|--|--|
| 11 | When I'm happy, I lose control over my behaviors | Ketika saya merasa bahagia, saya kehilangan atas perilaku saya | Ketika saya merasa bahagia, saya kehilangan kendali atas perilaku saya | Ketika saya merasa bahagia, saya tidak dapat mengendalikan perilaku saya | ✓ | | |
| 12 | When I'm happy, I become out of control | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa diri saya menjadi tidak terkendali | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa tidak mampu mengendalikan diri | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa tidak dapat mengendalikan diri | ✓ | | |
| 13 | When I'm happy, I worry that I will lose control | Ketika saya merasa bahagia, saya khawatir akan kehilangan kendali atas diri saya | Ketika saya merasa bahagia, saya khawatir akan kehilangan kendali atas diri sendiri | Ketika saya merasa bahagia, saya khawatir akan kehilangan kendali atas diri saya | ✓ | | |

2. Ibu Umda

| NO | Item Asli (wais et al. 2013) | Terjemahan | | Adaptasi | Kesesuaian Maka | | Saran/Masukan |
|----|---|--|---|---|-----------------|-------|---|
| | | Terjemahan 1 | Terjemahan 2 | | Iya | Tidak | |
| 1 | When I'm happy, I feel guilty for feeling that way | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa bersalah atas perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa bersalah karena merasakan kebahagiaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa bersalah karena perasaan tersebut | ✓ | | |
| 2 | When I'm happy, I become scared and fearful of those feelings | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa takut atau cemas terhadap perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya menjadi takut terhadap perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasakan takut atau cemas terhadap perasaan tersebut | ✓ | | Bisa menjadi takut / cemas |
| 3 | When I'm happy, I feel ashamed with myself for feeling that way | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa malu terhadap diri saya sendiri karena perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa malu terhadap diri sendiri karena merasakan perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa malu terhadap diri sendiri karena perasaan tersebut | ✓ | | |
| 4 | When I'm happy, I become angry with myself for feeling that way | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa marah pada diri saya sendiri karena perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya menjadi marah kepada diri sendiri karena perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa marah kepada diri sendiri karena perasaan tersebut | ✓ | | Saya menjadi marah ... |
| 5 | When I'm happy, I have | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa | Ketika saya merasa bahagia, saya | ✓ | | bisa juga saya sulit berkonsentrasi u/ bahasa yg lebih sama |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|------------------------|
| | difficulty concentrating | kesulitan berkonsentrasi | sulit berkonsentrasi | mengalami kesulitan berkonsentrasi | | | |
| 6 | When I'm happy, I have difficulty focusing on other things | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan memusatkan perhatian pada hal lain | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa sulit memusatkan perhatian pada hal-hal lain | Ketika saya merasa bahagia, saya menjadi kesulitan memusatkan perhatian pada hal-hal lain | ✓ | | tidak jadi sangat sama |
| 7 | When I'm happy, I have difficulty thinking about anything else | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan memikirkan hal-hal selain perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya sulit memikirkan hal lain | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa kesulitan memikirkan hal-hal selain perasaan tersebut | ✓ | | Saya sulit. |
| 8 | When I'm happy, I have difficulty getting work done | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan menyelesaikan pekerjaan atau tugas | Ketika saya merasa bahagia, saya sulit menyelesaikan pekerjaan | Ketika saya merasa bahagia, saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan atau tugas | ✓ | | |
| 9 | When I'm happy, I have difficulty controlling my behaviors | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan mengendalikan perilaku saya | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa sulit mengendalikan perilaku | Ketika saya merasa bahagia, saya kesulitan mengendalikan perilaku saya | ✓ | | |
| 10 | When I'm happy, I feel out of control | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa kehilangan kendali atas diri saya | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa kehilangan kendali atas diri sendiri | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa kehilangan kendali atas diri saya | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|--|---|
| 11 | When I'm happy, I lose control over my behaviors | Ketika saya merasa bahagia, saya kehilangan atas perilaku saya | Ketika saya merasa bahagia, saya kehilangan kendali atas perilaku saya | Ketika saya merasa bahagia, saya tidak dapat mengendalikan perilaku saya | ✓ | | |
| 12 | When I'm happy, I become out of control | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa diri saya menjadi tidak terkendali | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa tidak mampu mengendalikan diri | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa tidak dapat mengendalikan diri | ✓ | | Saya menjadi lepas kendali / ide ke kontrol |
| 13 | When I'm happy, I worry that I will lose control | Ketika saya merasa bahagia, saya khawatir akan kehilangan kendali atas diri saya | Ketika saya merasa bahagia, saya khawatir akan kehilangan kendali atas diri sendiri | Ketika saya merasa bahagia, saya khawatir akan kehilangan kendali atas diri saya | ✓ | | |

Lampiran 1. 6 Hasil Terjemahan

| NO | Item Asli (wais et al. 2015) | Terjemahan | |
|----|--|--|---|
| | | Terjemahan 1 | Terjemahan 2 |
| 1 | <i>When I'm happy, I feel guilty for feeling that way</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa bersalah atas perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa bersalah karena merasakan kebahagiaan tersebut |
| 2 | <i>When I'm happy, I become scared and fearful of those feelings</i> | Ketika saya bahagia, saya merasa takut atau cemas terhadap perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya menjadi takut terhadap perasaan tersebut |
| 3 | <i>When I'm happy, I feel ashamed with myself for feeling that way</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa malu terhadap diri saya sendiri karena perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa malu terhadap diri sendiri karena merasakan perasaan tersebut |
| 4 | <i>When I'm happy, I become angry with myself for feeling that way</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa marah pada diri saya sendiri karena perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya menjadi marah kepada diri sendiri karena perasaan tersebut |
| 5 | <i>When I'm happy, I have difficulty concentrating</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan berkonsentrasi | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa sulit berkonsentrasi |
| 6 | <i>When I'm happy, I have difficulty focusing on other things</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan memusatkan perhatian pada hal lain | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa sulit memusatkan perhatian pada hal-hal lain |
| 7 | <i>When I'm happy, I have difficulty thinking about anything else</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan memikirkan hal-hal selain perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya sulit memikirkan hal lain |
| 8 | <i>When I'm happy, I have difficulty getting work done</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan menyelesaikan pekerjaan atau tugas | Ketika saya merasa bahagia, saya sulit menyelesaikan pekerjaan |
| 9 | <i>When I'm happy, I have difficulty controlling my behaviors</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan mengendalikan perilaku saya | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa sulit mengendalikan perilaku |
| 10 | <i>When I'm happy, I feel out of control</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa kehilangan kendali atas diri saya | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa kehilangan kendali atas diri sendiri |
| 11 | <i>When I'm happy, I lose control over my behaviors</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya kehilangan atas perilaku saya | Ketika saya merasa bahagia, saya kehilangan kendali atas perilaku saya |
| 12 | <i>When I'm happy, I become out of control</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa diri saya menjadi tidak terkendali | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa tidak mampu mengendalikan diri |
| 13 | <i>When I'm happy, I worry that I will lose control</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya khawatir akan kehilangan kendali atas diri saya | Ketika saya merasa bahagia, saya khawatir akan kehilangan kendali atas diri sendiri |

Lampiran 1. 7 Hasil Sintesis Terjemahan

| NO | Item Asli (wais et al. 2015) | Terjemahan | | Sintesis |
|----|--|--|---|---|
| | | Terjemahan 1 | Terjemahan 2 | |
| 1 | <i>When I'm happy, I feel guilty for feeling that way</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa bersalah atas perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa bersalah karena merasakan kebahagiaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa bersalah karena perasaan tersebut |
| 2 | <i>When I'm happy, I become scared and fearful of those feelings</i> | Ketika saya bahagia, saya merasa takut atau cemas terhadap perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya menjadi takut terhadap perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasakan takut atau cemas terhadap perasaan tersebut |
| 3 | <i>When I'm happy, I feel ashamed with myself for feeling that way</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa malu terhadap diri saya sendiri karena perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa malu terhadap diri sendiri karena merasakan perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa malu terhadap diri sendiri karena perasaan tersebut |
| 4 | <i>When I'm happy, I become angry with myself for feeling that way</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa marah pada diri saya sendiri karena perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya menjadi marah kepada diri sendiri karena perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa marah kepada diri sendiri karena perasaan tersebut |
| 5 | <i>When I'm happy, I have difficulty concentrating</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan berkonsentrasi | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa sulit berkonsentrasi | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan berkonsentrasi |
| 6 | <i>When I'm happy, I have difficulty focusing on other things</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan memusatkan perhatian pada hal lain | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa sulit memusatkan perhatian pada hal-hal lain | Ketika saya merasa bahagia, saya menjadi kesulitan memusatkan perhatian pada hal-hal lain |
| 7 | <i>When I'm happy, I have difficulty thinking about anything else</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan memikirkan hal-hal selain perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya sulit memikirkan hal lain | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa kesulitan memikirkan hal-hal selain perasaan tersebut |
| 8 | <i>When I'm happy, I have difficulty getting work done</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan menyelesaikan pekerjaan atau tugas | Ketika saya merasa bahagia, saya sulit menyelesaikan pekerjaan | Ketika saya merasa bahagia, saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan atau tugas |
| 9 | <i>When I'm happy, I have difficulty controlling my behaviors</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan mengendalikan perilaku saya | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa sulit mengendalikan perilaku | Ketika saya merasa bahagia, saya kesulitan mengendalikan perilaku saya |
| 10 | <i>When I'm happy, I feel out of control</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa kehilangan kendali atas diri saya | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa kehilangan kendali atas diri sendiri | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa kehilangan kendali atas diri saya |
| 11 | <i>When I'm happy, I lose control over my behaviors</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya kehilangan kendali atas perilaku saya | Ketika saya merasa bahagia, saya kehilangan kendali atas perilaku saya | Ketika saya merasa bahagia, saya tidak dapat mengendalikan perilaku saya |
| 12 | <i>When I'm happy, I become out of control</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa diri saya menjadi tidak terkendali | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa tidak mampu mengendalikan diri | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa tidak dapat mengendalikan diri |
| 13 | <i>When I'm happy, I worry that I will lose control</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya khawatir akan kehilangan kendali atas diri saya | Ketika saya merasa bahagia, saya khawatir akan kehilangan kendali atas diri sendiri | Ketika saya merasa bahagia, saya khawatir akan kehilangan kendali atas diri saya |

Lampiran 1. 8 Hasil Akhir Item Adaptasi

| NO | Item Asli (wais et al. 2015) | Terjemahan | | Hasil Item |
|----|--|--|---|--|
| | | Terjemahan 1 | Terjemahan 2 | |
| 1 | <i>When I'm happy, I feel guilty for feeling that way</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa bersalah atas perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa bersalah karena merasakan kebahagiaan tersebut | Ketika saya merasa senang, saya merasa bersalah atas perasaan tersebut |
| 2 | <i>When I'm happy, I become scared and fearful of those feelings</i> | Ketika saya bahagia, saya merasa takut atau cemas terhadap perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya menjadi takut terhadap perasaan tersebut | Ketika saya merasa senang, saya menjadi takut atau cemas terhadap perasaan tersebut |
| 3 | <i>When I'm happy, I feel ashamed with myself for feeling that way</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa malu terhadap diri saya sendiri karena perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa malu terhadap diri sendiri karena merasakan perasaan tersebut | Ketika saya merasa senang, saya merasa malu terhadap diri sendiri karena perasaan tersebut |
| 4 | <i>When I'm happy, I become angry with myself for feeling that way</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa marah pada diri saya sendiri karena perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya menjadi marah kepada diri sendiri karena perasaan tersebut | Ketika saya merasa senang, saya menjadi marah pada diri saya karena perasaan tersebut |
| 5 | <i>When I'm happy, I have difficulty concentrating</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan berkonsentrasi | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa sulit berkonsentrasi | Ketika saya merasa senang, saya sulit berkonsentrasi |
| 6 | <i>When I'm happy, I have difficulty focusing on other things</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan memusatkan perhatian pada hal lain | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa sulit memusatkan perhatian pada hal-hal lain | Ketika saya merasa senang, saya sulit memusatkan perhatian pada hal-hal lain |
| 7 | <i>When I'm happy, I have difficulty thinking about anything else</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan memikirkan hal-hal selain perasaan tersebut | Ketika saya merasa bahagia, saya sulit memikirkan hal lain | Ketika saya merasa senang, saya sulit memikirkan hal-hal selain perasaan tersebut |
| 8 | <i>When I'm happy, I have difficulty getting work done</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan menyelesaikan pekerjaan atau tugas | Ketika saya merasa bahagia, saya sulit menyelesaikan pekerjaan | Ketika saya merasa senang, saya sulit menyelesaikan pekerjaan atau tugas |
| 9 | <i>When I'm happy, I have difficulty controlling my behaviors</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya mengalami kesulitan mengendalikan perilaku saya | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa sulit mengendalikan perilaku | Ketika saya merasa senang, saya kesulitan mengendalikan perilaku saya |
| 10 | <i>When I'm happy, I feel out of control</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa kehilangan kendali atas diri saya | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa kehilangan kendali atas diri sendiri | Ketika saya merasa senang, saya merasa kehilangan kendali atas diri saya |
| 11 | <i>When I'm happy, I lose control over my behaviors</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya kehilangan kendali atas perilaku saya | Ketika saya merasa bahagia, saya kehilangan kendali atas perilaku saya | Ketika saya merasa senang, saya tidak dapat mengendalikan perilaku saya |
| 12 | <i>When I'm happy, I become out of control</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa diri saya menjadi tidak terkendali | Ketika saya merasa bahagia, saya merasa tidak mampu mengendalikan diri | Ketika saya merasa senang, saya menjadi lepas kendali dan tidak terkontrol |
| 13 | <i>When I'm happy, I worry that I will lose control</i> | Ketika saya merasa bahagia, saya khawatir akan kehilangan kendali atas diri saya | Ketika saya merasa bahagia, saya khawatir akan kehilangan kendali atas diri sendiri | Ketika saya merasa senang, saya khawatir akan kehilangan kendali atas diri saya |

Lampiran 1.9 Uji coba Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

| | Valid | Missing | Median | Mean (arithmetic) | Std. Error of A. Mean | Std. Deviation | Skewness | Std. Error of Skewness | Minimum | Maximum |
|-------|-------|---------|--------|----------------------|--------------------------|-------------------|----------|---------------------------|---------|---------|
| N14 | 32 | 0 | 3.000 | 2.813 | 0.222 | 1.256 | -0.248 | 0.414 | 1.000 | 5.000 |
| N7 | 32 | 0 | 3.000 | 2.813 | 0.213 | 1.203 | -0.208 | 0.414 | 1.000 | 5.000 |
| N5 | 32 | 0 | 3.000 | 2.563 | 0.220 | 1.243 | 0.063 | 0.414 | 1.000 | 5.000 |
| N3 | 32 | 0 | 2.500 | 2.656 | 0.240 | 1.359 | 0.100 | 0.414 | 1.000 | 5.000 |
| G8 | 32 | 0 | 3.000 | 3.406 | 0.249 | 1.411 | -0.200 | 0.414 | 1.000 | 5.000 |
| G1 | 32 | 0 | 4.000 | 3.594 | 0.245 | 1.388 | -0.593 | 0.414 | 1.000 | 5.000 |
| G11 | 32 | 0 | 4.000 | 3.313 | 0.213 | 1.203 | -0.890 | 0.414 | 1.000 | 5.000 |
| G13 | 32 | 0 | 3.000 | 2.781 | 0.223 | 1.263 | 0.031 | 0.414 | 1.000 | 5.000 |
| I9 | 32 | 0 | 4.000 | 3.156 | 0.211 | 1.194 | -0.199 | 0.414 | 1.000 | 5.000 |
| I12 | 32 | 0 | 3.000 | 3.031 | 0.244 | 1.379 | -0.138 | 0.414 | 1.000 | 5.000 |
| I15 | 32 | 0 | 3.000 | 2.844 | 0.234 | 1.322 | 0.038 | 0.414 | 1.000 | 5.000 |
| I6 | 32 | 0 | 2.000 | 2.656 | 0.227 | 1.285 | 0.213 | 0.414 | 1.000 | 5.000 |
| I4 | 32 | 0 | 3.000 | 2.813 | 0.222 | 1.256 | -0.248 | 0.414 | 1.000 | 5.000 |
| Total | 32 | 0 | 37.00 | 38.44 | 2.428 | 13.74 | -0.184 | 0.414 | 15.00 | 56.00 |

Lampiran 1. 10 Uji Coba Reliabilitas cronbach's

Frequentist Scale Reliability Statistics

| Coefficient | Estimate | Std. Error | 95% CI | |
|---------------------|----------|------------|--------|-------|
| | | | Lower | Upper |
| Cronbach's α | 0.959 | 0.011 | 0.937 | 0.980 |

Lampiran 1. 11 Uji Coba CFA Factor Loading

Factor loadings

| Factor | Indicator | Std. estimate | Std. Error | z-value | p | 95% Confidence Interval | |
|----------|-----------|---------------|------------|---------|--------|-------------------------|-------|
| | | | | | | Lower | Upper |
| Factor 1 | N14 | 0.903 | 0.043 | 21.15 | < .001 | 0.819 | 0.987 |
| | N7 | 0.843 | 0.059 | 14.23 | < .001 | 0.726 | 0.959 |
| | N5 | 0.793 | 0.073 | 10.87 | < .001 | 0.650 | 0.936 |
| | N3 | 0.885 | 0.047 | 18.64 | < .001 | 0.792 | 0.978 |
| Factor 2 | G8 | 0.790 | 0.074 | 10.66 | < .001 | 0.644 | 0.935 |
| | G1 | 0.902 | 0.044 | 20.72 | < .001 | 0.816 | 0.987 |
| | G11 | 0.881 | 0.049 | 17.96 | < .001 | 0.785 | 0.977 |
| | G13 | 0.825 | 0.064 | 12.85 | < .001 | 0.700 | 0.951 |
| Factor 3 | I9 | 0.822 | 0.063 | 13.10 | < .001 | 0.699 | 0.945 |
| | I12 | 0.876 | 0.047 | 18.63 | < .001 | 0.784 | 0.968 |
| | I15 | 0.920 | 0.034 | 26.81 | < .001 | 0.853 | 0.987 |
| | I6 | 0.856 | 0.053 | 16.23 | < .001 | 0.753 | 0.960 |
| | I4 | 0.845 | 0.056 | 15.06 | < .001 | 0.735 | 0.955 |

Lampiran 1. 12 Statistik Deskriptif 401 responden

Descriptive Statistics

| | Valid | Missing | Median | Mean (arithmetic) | Std. Error of A. Mean | Std. Deviation | Variance | Skewness | Std. Error of Skewness | Range | Minimum | Maximum |
|-------|-------|---------|--------|----------------------|-----------------------------|-------------------|----------|----------|---------------------------|-------|---------|---------|
| N_14 | 401 | 0 | 3.000 | 2.813 | 0.075 | 1.506 | 2.267 | 0.180 | 0.122 | 4.000 | 1.000 | 5.000 |
| N_7 | 401 | 0 | 3.000 | 2.890 | 0.070 | 1.397 | 1.953 | 0.037 | 0.122 | 4.000 | 1.000 | 5.000 |
| N_5 | 401 | 0 | 2.000 | 2.574 | 0.079 | 1.578 | 2.490 | 0.349 | 0.122 | 4.000 | 1.000 | 5.000 |
| N_3 | 401 | 0 | 2.000 | 2.481 | 0.080 | 1.599 | 2.555 | 0.468 | 0.122 | 4.000 | 1.000 | 5.000 |
| G_8 | 401 | 0 | 3.000 | 2.963 | 0.069 | 1.382 | 1.911 | -0.052 | 0.122 | 4.000 | 1.000 | 5.000 |
| G_1 | 401 | 0 | 3.000 | 3.062 | 0.067 | 1.350 | 1.824 | -0.114 | 0.122 | 4.000 | 1.000 | 5.000 |
| G_11 | 401 | 0 | 3.000 | 3.172 | 0.066 | 1.322 | 1.748 | -0.170 | 0.122 | 4.000 | 1.000 | 5.000 |
| G_13 | 401 | 0 | 3.000 | 2.776 | 0.073 | 1.452 | 2.110 | 0.135 | 0.122 | 4.000 | 1.000 | 5.000 |
| I_9 | 401 | 0 | 3.000 | 2.963 | 0.071 | 1.425 | 2.031 | -0.007 | 0.122 | 4.000 | 1.000 | 5.000 |
| I_12 | 401 | 0 | 3.000 | 2.818 | 0.073 | 1.468 | 2.154 | 0.122 | 0.122 | 4.000 | 1.000 | 5.000 |
| I_15 | 401 | 0 | 3.000 | 2.798 | 0.073 | 1.469 | 2.157 | 0.153 | 0.122 | 4.000 | 1.000 | 5.000 |
| I_6 | 401 | 0 | 3.000 | 2.726 | 0.074 | 1.481 | 2.195 | 0.192 | 0.122 | 4.000 | 1.000 | 5.000 |
| I_4 | 401 | 0 | 3.000 | 2.905 | 0.073 | 1.460 | 2.131 | 0.015 | 0.122 | 4.000 | 1.000 | 5.000 |
| Total | 401 | 0 | 32.00 | 36.94 | 0.824 | 16.50 | 272.3 | 0.114 | 0.122 | 49.00 | 13.00 | 62.00 |

Lampiran 1. 13 Reliabilitas 401 Responden

Frequentist Scale Reliability Statistics

| Coefficient | Estimate | Std. Error | 95% CI | |
|---------------------|----------|------------|--------|-------|
| | | | Lower | Upper |
| Cronbach's α | 0.974 | 0.002 | 0.971 | 0.977 |

Lampiran 1. 14 Model Fit 401 Responden

Chi-square test

| Model | X ² | df | p |
|----------------|----------------|----|--------|
| Baseline model | 5734.690 | 66 | |
| Factor model | 90.533 | 50 | < .001 |

Note. The standard error method is standard.

Additional fit measures

Fit indices

| Index | Value |
|--|-------|
| Comparative Fit Index (CFI) | 0.993 |
| Tucker-Lewis Index (TLI) | 0.991 |
| Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI) | 0.991 |
| Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI) | 0.984 |
| Parsimony Normed Fit Index (PNFI) | 0.746 |
| Bollen's Relative Fit Index (RFI) | 0.979 |
| Bollen's Incremental Fit Index (IFI) | 0.993 |
| Relative Noncentrality Index (RNI) | 0.993 |

Other fit measures

| Metric | Value |
|---|-------|
| Root mean square error of approximation (RMSEA) | 0.045 |
| RMSEA 90% CI lower bound | 0.030 |
| RMSEA 90% CI upper bound | 0.060 |
| RMSEA p-value | 0.698 |
| Standardized root mean square residual (SRMR) | 0.017 |
| Hoelter's critical N ($\alpha = .05$) | 300.0 |
| Hoelter's critical N ($\alpha = .01$) | 338.3 |
| Goodness of fit index (GFI) | 0.964 |
| McDonald fit index (MFI) | 0.951 |
| Expected cross validation index (ECVI) | 0.365 |

Lampiran 1. 15 Factor Loading 401 Responden*Factor loadings*

| Factor | Indicator | Std. estimate | Std. Error | z-value | p | 95% Confidence Interval | |
|---------------|-----------|---------------|------------|---------|--------|-------------------------|-------|
| | | | | | | Lower | Upper |
| Nonacceptance | N_14 | 0.909 | 0.010 | 93.09 | < .001 | 0.890 | 0.928 |
| | N_7 | 0.887 | 0.013 | 70.34 | < .001 | 0.862 | 0.912 |
| | N_5 | 0.921 | 0.009 | 106.0 | < .001 | 0.904 | 0.938 |
| | N_3 | 0.947 | 0.007 | 129.4 | < .001 | 0.932 | 0.961 |
| Goals | G_8 | 0.861 | 0.015 | 58.96 | < .001 | 0.833 | 0.890 |
| | G_1 | 0.873 | 0.014 | 64.15 | < .001 | 0.847 | 0.900 |
| | G_11 | 0.772 | 0.022 | 35.54 | < .001 | 0.729 | 0.814 |
| | G_13 | 0.886 | 0.013 | 70.37 | < .001 | 0.861 | 0.911 |
| Impulse | I_9 | 0.900 | 0.011 | 84.66 | < .001 | 0.879 | 0.921 |
| | I_12 | 0.923 | 0.009 | 106.7 | < .001 | 0.906 | 0.940 |
| | I_15 | 0.912 | 0.010 | 95.25 | < .001 | 0.893 | 0.931 |
| | I_6 | 0.921 | 0.009 | 104.6 | < .001 | 0.904 | 0.938 |