



## JURNAL PSIKOHUMANIKA

<http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

### PENGARUH *DIFFERENTIATION OF SELF* TERHADAP *EMOTIONAL REGULATION* PADA REMAJA DI JABODETABEK

Chin Li Ying<sup>1\*</sup>, Yonathan Aditya<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan

#### ARTICLE INFO

*Article History*

**Be accepted:**

April 2023

**Approved:**

Sept 2023

**Published:**

Dec 2023

#### **Keywords :**

*differentiation of self;  
emotional regulation;  
adolescent.*

#### ABSTRACT

*Stress is a phenomenon often found among teenagers. This is due to the very minimal ability of emotional regulation in teenagers. This becomes quite concerning if emotions cannot be regulated properly as it can end up affecting mental health such as depression to suicide. The purpose of this study is to see how the dimensions of self-differentiation can contribute to the use of emotional regulation strategies. This study involves respondents with teenage characteristics aged 18-25 years and residing in Jabodetabek. The researcher uses a purposive sampling technique. The results of data collection in the field are as many as 128 respondents but after only 108 respondents were declared valid and involved in the final research results. The results of data analysis using the JASP version 0.15.10 program, with the multiple linear regression test method. The results of multiple regression analysis show that for Cognitive Reappraisal only the Maintaining Identity and Relational Sensitivity dimensions contribute significantly while for the Expressive Suppression strategy only the Relational Sensitivity and Emotional Distancing dimensions have a significant contribution. The explanation and impact of the analysis will be explained.*

#### Alamat Korespondensi:

Jl. MH Thamrin Boulevard 1100, Klp. Dua, Kota Tangerang,  
Banten 15811

#### E-mail:

[chinliying.tiffany@gmail.com](mailto:chinliying.tiffany@gmail.com) (correspondence)

[yonathan.aditya@uph.edu](mailto:yonathan.aditya@uph.edu)

p-ISSN: 1979-0341

e-ISSN : 2302-0660

**INFO ARTIKEL****Sejarah Artikel****Diterima :**

April 2023

**Disetujui:**

September 2023

**Dipublikasikan:**

Desember 2023

**Kata Kunci:***diferensiasi diri;**regulasi emosi;**remaja.***ABSTRAK**

Stres berupa fenomena yang sering ditemukan pada kalangan remaja. Hal ini dikarenakan kemampuan regulasi emosi pada remaja masih tergolong sangat minim. Hal tersebut menjadi cukup memprihatinkan jika emosi tidak dapat di regulasikan dengan baik karena dapat berujung mempengaruhi kesehatan mental seperti depresi hingga ke tindakan bunuh diri. Tujuan penelitian ini adalah melihat bagaimana peran dimensi-dimensi diferensiasi diri dapat berkontribusi terhadap penggunaan strategi regulasi emosi. Penelitian ini melibatkan responden dengan karakteristik remaja berusia 18-25 tahun dan berdomisili di Jabodetabek. Peneliti menggunakan teknik sampling berupa *purposive sampling*. Hasil pengambilan data pada lapangan adalah sebanyak 128 responden namun setelah hanya 108 responden yang dinyatakan valid dan terlibat didalam hasil akhir penelitian. Hasil analisis data menggunakan program JASP versi 0.15.10, dengan metode uji regresi linear berganda. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan untuk *Cognitive Reappraisal* hanya dimensi *Maintaining Identity* dan *Relational Sensitivity* yang berkontribusi signifikan sedangkan untuk strategi *Expressive Suppression* hanya dimensi *Relational Sensitivity* dan *Emotional Distancing* yang mempunyai kontribusi signifikan. Penjelasan dan dampak analisa akan dijelaskan.

**PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan salah satu tahap terpenting selama fase perkembangan individu. Dalam tahap ini, manusia banyak mengalami perubahan, salah satunya yaitu proses pembentukan diri memasuki tahap dewasa (Foley et al., 2019). Selama proses pembentukan menjadi dewasa, mereka banyak mengalami tantangan yang diakibatkan oleh faktor biologis dan psikologis yang belum matang. Secara biologis, sistem limbik pada otak remaja masih belum berkembang dan terputus dari area otak lain. Hal ini mempengaruhi mereka secara psikologis, menyebabkan emosi menjadi tidak stabil dan terdapat kecenderungan impulsif (Widjaja & Adhiyasasti, 2019 ; Understanding the teen brain, n.d). Perubahan dan perkembangan biologis serta psikologis yang harus dilalui setidaknya memberikan dampak emosional kepada mereka. Ditambah lagi, kemampuan untuk meregulasi emosi pada saat itu masih sangat minim (Zimmermann & Iwanski, 2014). Hal ini mengakibatkan remaja rentan mengalami gejala emosi. Gejala emosi kemudian dapat menyebabkan tekanan yang disebut dengan stres. (Hastuti & Baiti, 2019).

Stres menjadi salah satu fenomena yang cukup sering ditemukan pada masa remaja. Stres didefinisikan sebagai perasaan ketegangan emosional atau fisik yang dapat berasal dari suatu peristiwa atau pemikiran apapun yang membuat remaja merasa frustrasi, marah, atau gugup (Medline Plus, 2022). Jika stres tidak dapat dikelola dengan baik, maka akan menurunkan tingkat kesehatan mental dan dapat memunculkan potensi terjadinya tindakan yang membahayakan seperti depresi hingga bunuh diri (Windarwati et al., 2022). Remaja di Jabodetabek rentan mengalami masalah kesehatan mental karena tekanan hidup di Jabodetabek cukup berat. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa individu yang hidup di kota besar rentan mengalami stress dibanding mereka yang hidup di kota kecil. Hal ini dapat terjadi karena gaya hidup yang berbeda, kehidupan yang sibuk dan keragaman kegiatan yang bervariasi (Soewondo, 1996).

Peristiwa seperti depresi maupun bunuh diri memungkinkan untuk terjadi karena faktor tekanan/stres yang berlebihan pada kalangan usia remaja. Mereka belum mampu untuk meregulasi emosinya dengan baik sehingga emosinya menjadi tidak terkendali. Maka dari itu, penting bagi remaja untuk dapat mengelola masalah serta emosi dengan baik. Kemampuan mengelola emosi ini juga disebut dengan *Emotional Regulation* (Janah, 2015).

*Emotional Regulation* adalah seperangkat perilaku, strategi dan kemampuan, sadar atau tidak sadar, yang berfungsi untuk menghambat atau memodulasi ekspresi emosional (Gross, 2001). Kemampuan *Emotional Regulation* pada remaja masih tergolong kurang baik. Padahal, tetap penting untuk mereka memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Untuk mencapai regulasi emosi yang baik, diperlukan strategi yang sesuai agar mereka tetap dapat menjaga kestabilan emosi dalam diri. Strategi tersebut dapat dibagi menjadi *Expressive Suppression* (penekanan ekspresif) dan *Cognitive Reappraisal* (penilaian ulang kognitif). *Expressive Suppression* mengacu pada penghambatan ekspresi emosional setelah respons emosional telah dihasilkan, sedangkan *Cognitive Reappraisal* adalah perubahan kognitif yang terjadi sebelum emosi dihasilkan, memodifikasi dampak emosional yang akan ditimbulkannya (Cabello et al., 2013).

Beberapa penelitian sebelum, seperti yang dikemukakan oleh Thorberg & Lyvers tahun 2010 dan Rodrigues tahun 2016, menunjukkan bahwa *Emotional Regulation* dipengaruhi oleh *Differentiation of Self*. *Differentiation of Self* merupakan salah satu konsep penting dari teori keluarga Bowen yang menggambarkan keadaan psikologis dimana seseorang mampu mempertahankan rasa diri, identitas, pikiran, dan emosi ketika dekat secara emosional atau fisik dengan orang lain, terutama dalam hubungan yang intens atau intim (Taylor, 2021). *Differentiation of Self* dapat ditinjau dari 4 dimensi yang berbeda yaitu *I Position*, *Emotional Cut-off*, *Emotional Reactivity* dan *Fusion with Others* (Drake, 2015).

Kaitan antara kedua variabel dapat dilihat melalui salah konsep dinamika keluarga Bowen mengenai *Differentiation of Self*. Dalam konsep tersebut, Bowen (1979) menyampaikan bahwa masa anak-anak dan remaja adalah masa yang paling penting untuk mencapai otonomi serta regulasi emosional. Hal ini dikarenakan sebelum menginjak masa dewasa, diperlukan dasar yang dapat mengkonsolidasi identitas yang sehat dalam individu untuk menjalani kehidupan serta menjalin hubungan intim dengan orang lain. Sehingga penting untuk individu dalam masa tersebut mendiferensiasi diri dari keluarga asal (Skowron & Friedlander, 1998).

Saat seseorang dapat mendiferensiasi diri dengan baik, maka mereka mampu membuat keputusan dengan bijak serta menoleransi orang dan menyelesaikan keadaan menegangkan dengan lebih baik (Oliver, 2010). Saat seseorang dapat menoleransi orang dan menyelesaikan keadaan menegangkan dengan lebih baik, maka memungkinkan mereka menjadi lebih mampu mengendalikan perasaan dan suasana hati dalam diri dengan lebih baik (Ceballos et al., 2020). Hal tersebut didukung dengan penelitian sebelumnya yang mengemukakan adanya hasil korelasi positif antara *I Position* dalam *Differentiation of Self* dengan strategi *Cognitive Reappraisal* dalam *Emotional Regulation*. Dimana saat seseorang dapat secara rasional mempertahankan identitas atau pendapat sekalipun ada tekanan dari luar dengan baik, orang tersebut lebih cenderung menggunakan strategi memodulasi kognitif/pikiran dalam menafsirkan masalah yang ada sehingga orang tersebut dapat lebih baik memahami dan meregulasi emosinya dengan baik.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ceballos, Pece dan Skowron pada tahun 2020 terkait *Differentiation of Self* dan relasinya dengan *Emotional Regulation* dan *Anxiety* yang melibatkan 216 partisipan masyarakat Spanyol. Penelitian ini akan menggunakan sampel dari Indonesia yang mempunyai perbedaan budaya dengan Spanyol (Eropa). Dimana secara umum, keluarga Asia menekankan pada kohesi keluarga, saling ketergantungan, dan kewajiban (Hsu, 1971). Orang tua Asia juga lebih mengutamakan kedekatan dan kontak fisik dalam mencapai suatu tujuan yaitu berprinsip pada *Interdependence* (Wang & Leichtman, 2000). Hal ini berbanding terbalik dengan budaya barat. Di lain pihak, masyarakat barat lebih mendorong otonomi di masa dewasa (Hsu, 1971) dan menuntut untuk dapat mencapai tujuan dengan kemampuan diri serta hidup mandiri sejak kecil, yaitu berprinsip pada *Independence* (Wang & Leichtman, 2000).

Perbedaan dinamika keluarga antara kedua budaya terbukti mempengaruhi dimensi *Fusion with Others* dimana dalam budaya kolektif, mendengarkan saran keluarga justru berupa hal yang bersifat positif sedangkan dalam budaya negara individualis mengarah ke negatif. Hasil

penelitian Lee & Johnson (2016) menemukan bahwa di masyarakat Asia dimensi *fusion with others* menyatu dengan dimensi *emotional reactivity*. Alhasil, untuk masyarakat Asia *Differentiation of Self* hanya mempunyai tiga dimensi yaitu *emotional distancing*, *maintaining identity*, dan *relational sensitivity* (Lee & Johnson, 2016).

Penelitian yang melibatkan *Differentiation of Self* pada umumnya dilakukan pada masyarakat Amerika-Eropa. Oleh karena itu riset ini diadakan di budaya Indonesia untuk menutup kesenjangan ini. Hipotesis pada penelitian ini berupa adanya pengaruh yang signifikan peran *Differentiation of Self* dalam meningkatkan strategi dalam *Emotional Regulation* pada Remaja di negara yang lebih komunal seperti Indonesia.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan jenis desain korelasi berupa model uji prediksi (Regresi) yaitu mengukur kontribusi variabel *Differentiation of Self* terhadap variabel *Emotional Regulation*. Desain penelitian ini berupa desain Cross-sectional. Penentuan target partisipan ditentukan berdasarkan hasil pencarian jumlah sampel menggunakan aplikasi *G-Power 331.9.4* dengan nilai *alpha* 0,3 dan nilai *effect size* 0,8. Hasil menunjukkan partisipan minimal yang dibutuhkan sebanyak 82 partisipan. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini berupa *Purposive Sampling* agar mendapatkan responden yang sesuai dengan kriteria penelitian ini. Kriteria responden adalah individu berusia 18 – 22 tahun dan berdomisili di Jabodetabek. Pada pengambilan *field data*, total partisipan yang terkumpul dalam penelitian berjumlah 128 partisipan, namun hanya 108 partisipan yang dinyatakan valid dan dilibatkan dalam penelitian ini karena 20 partisipan diantaranya tidak menjawab dengan benar pada soal *attention test* yang diberikan. Rata-rata partisipan yang dilibatkan terdiri dari umur 20-22 tahun. Sebanyak 81,5% berjenis kelamin perempuan dan 18,5% berjenis kelamin laki-laki. Rata-rata partisipan berasal dari suku tionghoa dan masih tinggal bersama keluarga asal.

Tabel 1.  
Karakteristik Demografis Partisipan

	Demografi	N	%
Usia	18	6	5,6
	19	14	13
	20	29	26,9
	21	36	33,3
	22	23	21,3
Jenis Kelamin	Perempuan	88	81,5
	Laki-laki	20	18,5
Tempat Domisili	Jakarta	14	12,9
	Bogor	4	3,7
	Depok	3	2,8

	Tangerang	71	65,7
	Bekasi	12	11,1
	Luar Jabodetabek	4	3,8
Etnis			
	Tionghoa	60	55,56
	Batak	9	8,33
	Jawa	9	8,33
	Minahasa	4	3,7
	Toraja	3	2,78
	Sunda	2	1,85
	Campuran	11	10,19
	Lain-lain	10	9,26
Status Tinggal			
	Tinggal bersama keluarga asal	65	60,2
	Tinggal sendiri	35	32,4
	Tinggal bersama orang lain (diluar keluarga asal)	8	7,4

Instrumen yang digunakan dalam mengukur *Differentiation of Self* adalah *Differentiation Self Inventory: Short Form* (DSI-SF) (Drake et al, 2015) yang telah diadaptasikan dalam Bahasa Indonesia (Aditya et al, 2022). Namun untuk dimensinya akan mengikuti DSI-SF versi Asia yang terdiri dari 3 dimensi. Alat ukur DSI-SF menggunakan skala *Likert* dengan kisaran (1 sangat tidak setuju hingga 6 sangat cocok) terdiri dari 20 pertanyaan, yakni 3 pertanyaan untuk mengukur *emotional distancing*, 11 pertanyaan untuk mengukur *relational sensitivity*, dan 6 pertanyaan untuk mengukur *maintaining identity* (Lee dan Johnson 2016). Skala psikometri telah diuji sebelumnya oleh Lee & Johnson (2016) dan dalam penelitian ini, konsistensi internal menunjukkan hasil *Alpha Cronbach* .80 (keseluruhan), .60 (*Maintaining Identity*), .75 (*Emotional Distancing*), dan .83 (*Relational Sensitivity*).

Pada sisi lain, instrumen yang digunakan dalam mengukur *Emotional Regulation* berupa *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) (Gross & John, 2003) yang telah diadaptasikan dalam Bahasa Indonesia (Suwartono & Bintamur, 2019). Alat ukur ERQ mengevaluasi strategi regulasi emosi dengan sepuluh *item*, melalui dua skala *Expressive Suppression* (ES) dengan 4 item dan *Cognitive Reappraisal* (CR) dengan 6 item. Alat ukur ini menggunakan skala *Likert* dengan kisaran 7 poin (1 sangat tidak setuju hingga 7 sangat setuju). Skala psikometri telah diuji sebelumnya oleh Suwartono & Bintamur (2019) dan dalam penelitian ini pun menunjukkan

konsistensi internal alpha reliabilitas yang cukup tinggi dengan indeks per skala: ES=.73 dan CR=.87.

Data yang terkumpul akan dianalisa menggunakan menggunakan teknik statistika deskriptif dan regresi linear berganda melalui program *Jeffreys's Amazing Statistic Program* (JASP) versi 0.15.10 untuk melihat kontribusi masing-masing dimensi variabel independen terhadap variabel dependen.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas deskriptif untuk melihat apakah penyebaran data normal atau tidak. Melalui uji normalitas deskriptif yang telah dilakukan, ditemukan variabel *Differentiation of Self* terdistribusi secara normal ( $p = .89$ ), sedangkan strategi pada *Emotional Regulation*, yakni *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression* terdistribusi secara tidak normal ( $p = .02$  ;  $p = .04$ ). Sehingga peneliti melakukan uji korelasi antar kedua variabel menggunakan uji *Spearman's rho*.

Tabel 2.  
Hasil Statistik Deskriptif Variabel

	Mean	SD	Range	CR-ERQ	ES-ERQ	MI-DOS	RS-DOS	ED-DOS	Total DOS
Cognitive Reappraisal (CR-ERQ)	32,53	5,78	1-7	--	--	--	--	--	--
Expressive Suppression (ES-ERQ)	17,16	4,98	1-7	.17	--	--	--	--	--
Maintaining Identity (MI-DOS)	4,06	0,98	1-6	.3*	-.21*	--	--	--	--
Relational Sensitivity (RS-DOS)	3,14	0,85	1-6	.01	.38*	-.45*	--	--	--
Emotional Distancing (ED-DOS)	4,15	1,11	1-6	-.19	.39*	-.07	.29	--	--
TOTAL DOS	3,37	13,02	1-6	.06	-.4*	-.09*	.87	.56	--

Catatan: \* = signifikan pada taraf <.05

Tabel 2 menunjukkan hasil rata-rata, standar deviasi serta korelasi antar kedua variabel dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara strategi *Cognitive Reappraisal* dengan dimensi *Maintaining Identity* ( $r = .3$  ,  $p = .00$ ) dan tidak ada korelasi signifikan dengan *dimensi Relational Sensitivity* ( $r = .01$  ,  $p = .92$ ) serta *Emotional Distancing* ( $r = -.19$  ,  $p = .05$ ). Pada lain pihak, hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara strategi *Expressive Suppression* dengan dimensi *Relational Sensitivity* ( $r = .38$  ,  $p = <.00$ ) dan *Emotional Distancing* ( $r = .39$  ,  $p <.00$ ), namun korelasi negatif signifikan dengan dimensi *Maintaining Identity* ( $r = -.02$  ,  $p = .03$ ). Setelah melakukan uji korelasi, peneliti telah melakukan uji asumsi klasik, yang terdiri dari uji normalitas residu, uji linearitas dan uji multikolinearitas, Seluruh uji asumsi klasi telah terpenuhi.

Hasil tabel 3 menunjukkan tidak semua dimensi dari *Differentiation of Self* dapat memprediksi strategi *Cognitive Reappraisal*, hanya dimensi *Maintaining Identity* ( $\beta = .38$  ,  $p = <.00$ ) yang dapat berkontribusi secara positif signifikan terhadap strategi *Cognitive Reappraisal*

Tabel 3.

Hasil Analisis Hirarki Regresi Berganda Dimensi *Differentiation of Self* dan *Cognitive Reappraisal*

	<i>B</i>	<i>Cognitive Reappraisal</i> <i>p</i>
Maintaining Identity	.38	<.00
Relational Sensitivity	.23	.04
Emotional Distancing	-.14	.14

Tabel 4.

Hasil Analisis Hirarki Regresi Berganda Dimensi *Differentiation of Self* dan *Expressive Suppression*

	$\beta$	<i>Expressive Suppression</i> <i>p</i>
Maintaining Identity	-.09	.38
Relational Sensitivity	.24	.02
Emotional Distancing	.32	<.00

Hasil tabel 4 menunjukkan hal serupa dengan strategi *Cognitive Reappraisal*, bahwa tidak semua dimensi dari *Differentiation of Self* dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap strategi *Expressive Suppression*. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa hanya dimensi *Relational Sensitivity* ( $\beta = .24$ ,  $p = .02$ ) dan *Emotional Distancing* ( $\beta = .32$ ,  $p < .00$ ) yang dapat berkontribusi signifikan terhadap *Expressive Suppression*. Berdasarkan nilai prediksi variabel, terlihat kedua dimensi secara simultan memberikan kontribusi positif terhadap strategi *Expressive Suppression*. Namun hal ini cukup menarik karena sebelumnya *Relational Sensitivity* diprediksi dapat menurunkan penggunaan strategi *Expressive Suppression*. Hal ini akan dibahas lebih lanjut dalam bagian selanjutnya.

Uji regresi berganda dimensi *Differentiation of Self* terhadap strategi *Emotional Regulation* menunjukkan hasil yang cukup menarik. Pada tabel 3, hasil menunjukkan hanya dimensi *Maintaining Identity* yang dapat memprediksi secara signifikan terhadap penggunaan strategi *Cognitive Reappraisal*. Pada sisi lain, tabel 4 menunjukkan, dimensi *Maintaining Identity* justru ditemukan tidak dapat memprediksi pada penggunaan strategi *Expressive Suppression*, melainkan dimensi *Relational Sensitivity* dan *Emotional Distancing* yang dapat memprediksi penggunaan strategi tersebut. Penjelasan alasan yang mendasari hasil uji regresi dijelaskan dalam paragraf-paragraf selanjutnya.

Strategi *Cognitive Reappraisal* dalam regulasi emosi adalah strategi yang dipandang lebih positif dan lebih dapat menguntungkan individu dalam perihal regulasi emosi (Hu et al., 2014). Sehingga, peneliti memprediksi seluruh dimensi *Differentiation of Self* dapat berkontribusi dalam penggunaan strategi *Cognitive Reappraisal*. Namun hasil menunjukkan bahwa hanya dimensi *Maintaining Identity* yang dapat memprediksi penggunaan strategi tersebut. Ternyata, hal ini serupa dengan penelitian sebelum (Ceballos et al., 2020) yang mengemukakan satu-satunya dimensi yang berkorelasi positif signifikan dengan *Cognitive Reappraisal* adalah *I Position* (nama dimensi *Maintaining Identity* dalam budaya Barat). Dimensi *Maintaining Identity* juga ditemukan tidak dipengaruhi oleh faktor budaya, sehingga hasil penelitian sebelum serupa

dengan penelitian sekarang.

Hasil juga dapat dijelaskan melalui penelitian sebelum yang mengemukakan bahwa pilihan individu secara sadar, tanpa memandang kelompok usia, dalam menggunakan strategi *Emotional Regulation* sangat terkait dengan otentisitas atau keaslian diri individu tersebut (John & Gross, 2004). Komitmen dalam mempertahankan otentisitas, dalam kata lain identitas dan nilai dalam diri (Erickson, 1995) penting untuk regulasi emosi yang efektif. (Gino et al., 2015). Dalam kata lain, berkomitmen dalam mempertahankan identitasnya melibatkan proses kognitif yang bekerja secara sadar. Tujuan individu tetap ingin memiliki kemampuan tersebut agar dapat menjadi versi diri yang lebih baik dan mencari sesuatu hal yang bersifat positif (misalkan menghasilkan emosi positif) (Firestone, 2017). Maka dari itu, hal tersebut memungkinkan mereka akan cenderung memilih untuk menafsirkan makna suatu agar menghasilkan emosi yang lebih positif (*Cognitive Reappraisal*).

Pernyataan sebelum dapat menjelaskan alasan *Maintaining Identity* dapat mempengaruhi penggunaan strategi *Cognitive Reappraisal*. Dapat disimpulkan bahwa semakin baik kemampuan individu, terkhusus remaja dalam mempertahankan identitas dan pendapat diri dengan baik, sekalipun ada tekanan dari faktor eksternal, maka hal ini berkontribusi terhadap semakin tingginya penggunaan strategi memodulasi kognitif dalam menafsirkan masalah. Dalam arti lain, remaja dapat meregulasi emosinya dengan lebih baik dan efektif.

Pada lain pihak, hasil menunjukan dimensi *Differentiation of Self* justru lebih dapat berkontribusi terhadap penggunaan strategi “menahan” yaitu *Expressive Suppression*. Dimensi pertama yang ditemukan dapat berkontribusi signifikan positif yakni dimensi *Emotional Distancing*. Dimensi *Emotional Distancing* mendeskripsikan bagaimana individu mengelola masalah emosional yang belum terselesaikan dengan keluarga / orang terdekat dengan mengurangi atau memutuskan secara total kontak fisik dan emosional (Ceballos et al., 2020). Sehingga dapat diartikan, semakin tinggi kecenderungan seseorang dalam menghindari kontak fisik maupun emosi dengan orang lain, maka kecenderungan untuk menggunakan strategi menahan emosi juga semakin tinggi.

Hal tersebut memungkinkan untuk terjadi karena ketika seorang individu berupaya untuk mengurangi kontak emosional dengan cara “*cut-off*” atau memutuskan hubungan fisik maupun emosional dengan keluarga, mereka berisiko menjadikan hubungan baru (misalkan hubungan pertemanan) mereka terlalu penting. Hal ini rentan terjadi pada kalangan remaja karena individu dalam rentang usia remaja akan lebih memilih dan memprioritaskan relasi bersama dengan teman sebaya dibanding bersama keluarga (Bester, 2007). Untuk mempertahankan relasi pertemanan, mereka bisa melakukan berbagai strategi agar dapat memenuhi kebutuhan mereka. (The emotional cut-off, n.d). Misalkan, seorang remaja akan cenderung memilih menggunakan strategi “menahan” dengan menunjukkan muka datar dalam meregulasi emosi agar dapat mempertahankan relasinya bersama teman sebaya.

Hasil yang dipaparkan didukung oleh penelitian-penelitian sebelum (Ceballos et al., 2020 ; Hainlen et al., 2016 ; Thorberg & Lyvers 2010). Penelitian sebelum memaparkan adanya korelasi signifikan positif antara dimensi *Emotional Cut-Off* dengan strategi *Expressive Suppression*. Serupa dengan dimensi *Maintaining Identity*, dimensi *Emotional Distancing* tidak dipengaruhi oleh faktor budaya sehingga memungkinkan hasil yang serupa dengan penelitian-penelitian terdahulu.

Dimensi kedua yang ditemukan dapat berkontribusi positif signifikan terhadap penggunaan strategi *Expressive Suppression* yaitu dimensi *Relational Sensitivity*. Penelitian sebelum yang dilakukan dalam budaya Barat, menggunakan 4 dimensi *Differentiation of Self* mengemukakan adanya korelasi positif signifikan dengan dimensi *Fusion with Others*, namun tidak ada korelasi signifikan dimensi *Emotional Reactivity* dengan strategi *Expressive Suppression*. Dalam penelitian yang melibatkan sampel masyarakat Asia, kedua dimensi digabung menjadi dimensi *Relational Sensitivity* (Lee & Johnson, 2016). Seperti yang telah dijelaskan dalam bagian pendahuluan, *Fusion with Others* justru berupa hal yang positif dalam budaya Asia. Hal ini membuat peneliti memprediksi hasil uji dimensi *Relational Sensitivity* akan



berbeda dari penelitian sebelum. Namun, hasil menunjukkan ternyata dimensi *Relational Sensitivity* yang dinilai positif dalam konteks budaya Asia (Chung & Gale, 2006) justru mempengaruhi dan meningkatkan penggunaan strategi yang kurang efektif yaitu *Expressive Suppression*.

Hasil tersebut dapat terjadi karena strategi *Expressive Suppression* dalam *Emotional Regulation* dipengaruhi oleh konteks budaya (Matsumo, 2006). Budaya timur menjunjung tinggi nilai keharmonisan dalam hubungan sosial dan menekankan penekanan emosi negatif yang tidak sesuai. Maka dari itu, mereka yang menganut nilai budaya Asia mungkin mendapat manfaat dari strategi *Expressive Suppression* karena sesuai dengan sistem nilai sosial mereka.

Dalam penelitian ini, mayoritas remaja masih tinggal bersama orang tua. Mereka menganut budaya Asia dimana sangat memprioritaskan kedekatan dan kontak fisik bersama keluarga serta berprinsip *interdependence* (Wang & Leitchman, 2000). Untuk memenuhi ekspektasi keluarga (misalkan menjadi anak teladan, sopan, baik) yang dipengaruhi oleh budaya yang sangat kental, memungkinkan remaja terbiasa atau memilih menggunakan strategi *Expressive Suppression*. Oleh karena itu, hal ini memungkinkan dimensi *Relational Sensitivity* justru dapat membantu meningkatkan regulasi emosi dengan strategi *Expressive Suppression*.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan hanya dimensi *Maintaining Identity* yang dapat berkontribusi secara positif signifikan terhadap penggunaan strategi *Cognitive Reappraisal* seorang individu. Hal ini dikarenakan, saat seseorang dapat berkomitmen dalam mempertahankan otentisitas dan identitas diri, maka ia secara sadar mampu untuk memilih memodulasi kognitif dalam menafsirkan suatu makna agar dapat menghasilkan emosi yang lebih positif. Pada lain pihak, dimensi *Relational Sensitivity* dan *Emotional Distancing* dapat berkontribusi secara positif signifikan penggunaan strategi *Expressive Suppression*. Hal ini memungkinkan untuk terjadi karena remaja Asia terbiasa untuk “menahan” emosi karena hal tersebut sesuai dengan budaya mereka. Mereka ingin menyesuaikan diri dengan budaya tersebut dan juga menyesuaikan dengan lingkungan sosial yang juga dipengaruhi oleh budaya.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aditya, Y., Martoyo, I., & Amir, Y. (2022) Diferensiasi diri: Berkontribusi lebih besar terhadap kesehatan mental dalam pandemi dibandingkan religiositas?. *Jurnal Studi Pemuda Volume 11 Nomor 1 tahun 2022*.
- Badan Litbangkes. (2016). Badan penelitian dan pengembangan kesehatan. Retrieved from <https://www.litbang.kemkes.go.id>
- Bester, G (2007). Personality development of the adolescent: Peer group versus parents. *South African Journal of Education. Vol 27(2)*, 177–190.
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat. (2021, Oktober 7). *Kemenkes beberkan masalah permasalahan kesehatan jiwa di indonesia*. [Press release]. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Bowen, M. (1979). *De la familia al individuo*. Paidós.
- Cabello, R., Salguero, J. M., Fernandez-Berrocal, P., & Gross, J. J. (2013). A Spanish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment, 29(4)*, 234–240. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000150>
- Ceballos, C.D., Pece, J.O., & Skowron, E. (2020). Differentiation of self and its relationship with emotional self-regulation and anxiety in a spanish sample. *The American Journal of Family Therapy*. doi: 10.1080/01926187.2020.1841039
- Chung, H., & Jerry, G. (2006). Comparing self-differentiation and psychological well-being between korean and european american students. *Contemporary Family Therapy: An International Journal 28(3):367-81*. doi: 10.1007/s10591-006-9013-z.
- Drake, J.R., Murdock, N.L., Marszalek, J.M., & Barber, C.E. (2015). Differentiation of self inventory—Short form: Development and preliminary validation. *Springer Science+Business Media New York, 37:101–112*. DOI 10.1007/s10591-015-9329-7.
- Firestone, L. (2017). Creating a more positive identity. *Psychology Today* Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/compassion-matters/201703/creating-more-positive-identity>
- Foley, D., Marshall, B., Ammerman, S. (2019). Adolescent development explained: Becoming an adult [Powerpoint slides]. Retrieved from <https://opa.hhs.gov/sites/default/files/2020-08/ade-webinar-1-slides.pdf>
- Gino, F., Kouchaki, M., & Galinsky, A. D. (2015). The moral virtue of authenticity. *Psychological Science, 26(7)*, 983–996. doi:10.1177/0956797615575277
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10(6)*, 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, Relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology 2003, Vol. 85, No. 2*, 348–362. DOI: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Hainlen, R. L., Jankowski, P. J., Paine, D. R., & Sandage, S. (2016). Adult attachment and well-being: Dimensions of differentiation of self as mediators. *Contemporary Family Therapy, 38(2)*, 172–183. <https://doi.org/10.1007/s10591-015-9359-1>
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja, *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 8(2):82-91*. DOI: 10.35952/jik.v8i2.152
- Hsu, F. L. K. (1971). *Under the ancestor's shadow: Kinship, personality, and social mobility in China*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A Meta-Analysis Review. *Psychological*

- Reports, 114(2), 341–362. doi:10.2466/03.20.pr0.114k22w4
- Janah, M. R. (2015). *Regulasi emosi dalam menyelesaikan permasalahan pada remaja* (University of Sahid Surakarta, Indonesia). Retrieved from <https://docplayer.info/47740132-Regulasi-emosi-dalam-menylesaikan-permasalahan-pada-remaja-maslichah-raichatul-janah.html>
- John, O. P., and Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences and life span development. *J. Pers.* 72, 1301–1333. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x
- Erickson, R. J. (1995). The importance of authenticity for self and society. *Symbolic Interaction*, 18, 121–144.
- Lee, H.H., & Johnson, R.W. (2016). Assessing the psychometric properties of the differentiation of self inventory-revised for asian american bicultural adults. *The American Journal of Family Therapy*, 45:1, 51-65, DOI: 10.1080/01926187.2016.1232611
- Matsumo, D. (2006) Are cultural differences in emotion regulation mediated by personality traits? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37 (4), 421-437.
- Medline Plus. (2022). *Stress and your health*. <https://medlineplus.gov/ency/article/003211.htm>
- Oliver, J. M. (2010). Los roles parentales y la diferenciacion del self de los hijos. Paper presented at the I Jornadas de Trabajo para Profesionales: *Hacia una metodologia de The American Journal of Family Therapy 15 intervencion con familias*. Fundacion Atenea, Madrid. [https://media.wix.com/ugd/6eeb33\\_486e3b8627c848c48dc913ca8eaa2fb2.pdf](https://media.wix.com/ugd/6eeb33_486e3b8627c848c48dc913ca8eaa2fb2.pdf)
- Rodrigues, A. (2016). Exploring the relationships among attachment, emotion regulation, differentiation of self, negative problem orientation, self-esteem, worry and generalized anxiety [Doctoral dissertation]. *Department of Applied Psychology and Human Development*, University of Toronto. <https://search.proquest.com/docview/1821617854?accountid=14568>
- Sasonto, A. R. (2020). Kita perlu lebih serius membahas 'self harm' yang menghantui anak muda indonesia. Retrieved from Vice: <https://www.vice.com/id/article/4agbb3/ciri-gejala-selfharm-anak-muda-indonesia-melukai-diri-sendiri-konsultasi-psikologi>
- Soewondo S. (1996) Stress factors in modern urban lifestyles: an Indonesian perspective. *Asia Pac J Clin Nutr.* 5(3):135-7. PMID: 24394567.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235–246. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235>
- Suwartono, C., & Bintamur, D. (2019). Validation of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ): Network analysis as an alternative of Confirmatory Factor Analysis (CFA). *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 34(3), 115–124. <https://doi.org/10.24123/aipj.v34i3.2300>
- The emotional cut-off. (n.d). Retrieved from <https://www.thebowencenter.org/emotional-cutoff#:~:text=The%20concept%20of%20emotional%20cutoff,off%20emotional%20contact%20with%20them>
- Taylor, P.R. (2021). Differentiation of self: An overview & Why it's important in relationships. Retrieved from <https://www.choosingtherapy.com/differentiation-of-self/>
- Thorberg, F. A., & Lyvers, M. (2010). Attachment in relation to affect regulation and interpersonal functioning among substance use disorder in patients. *Addiction Research and Theory Behaviors*, 18(4), 464–478. <https://doi.org/10.3109/16066350903254783>
- Understanding the teen brain. (n.d). Health Encyclopedia. University of Rochester Medical Center. Retrieved from <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentTypeID=1&Conte>

[ntID=3051](#)

- Wang, W. & Leichtman, M.D. (2000). Same beginnings, different stories: A comparison of American and Chinese children's narrative *Childdevelopment*, 71, 1329 – 1346.
- Widjaja, D., & Adhiyasati, M. (2019). Pahami remaja, ketahui perkembangan otaknya. Retrived from <https://skata.info/article/detail/493/pahami-remaja-ketahui-perkembangan-otaknya>
- Windarwati, H. D., Lestari, R., Wicaksono, S.A., Kusmawati, M. W., Ati, N.A.L., Ilmy, S.K., Sulaksono, A.D., & Susanti, D. (2022). Relationship between stress, anxiety, and depression with suicidal ideation in adolescents. *Jurnal Ners*. Volume 17, Issue 1, April 2022, p. 36-41 <http://dx.doi.org/10.20473/jn.v17i1.31216>
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotional regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, genderdifferences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development 2014*, Vol. 38(2) 182–194. doi:10.1177/0165