

Peran *Adverse Childhood Experiences* Terhadap Perilaku Berisiko Kesehatan Dewasa Awal dengan Disregulasi Emosi Sebagai Mediator

The Role of Adverse Childhood Experiences on Health-Risk Behaviors in Emerging Adulthood with Emotion Dysregulation as Mediator

Anindhita Parasdyapawitra Amaranggani¹, Diana Setiyawati²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

e-mail: ¹anindhitaparasdyapawitraa@mail.ugm.ac.id

Abstrak. Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang rentan terhadap munculnya berbagai perilaku berisiko kesehatan, seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alkohol. Kerentanan ini ditemukan lebih tinggi pada individu dengan riwayat *Adverse Childhood Experiences* (ACE) akibat terganggunya perkembangan kapasitas regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran disregulasi emosi sebagai mekanisme perantara dalam hubungan antara ACE dan keempat perilaku berisiko tersebut pada 372 dewasa awal usia 18-29 tahun. Data dikumpulkan menggunakan WHO ACE International Questionnaire, Health Risk Behavior Inventory, dan Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form. Temuan utama menunjukkan bahwa disregulasi emosi menjadi jalur yang menjelaskan hubungan antara ACE dengan pola makan tidak sehat dan konsumsi alkohol. Namun, disregulasi emosi tidak berperan sebagai jalur perantara yang signifikan dalam hubungan ACE dengan perilaku merokok dan ketidakaktifan fisik. Lebih lanjut, ACE tidak menunjukkan pengaruh langsung terhadap keempat perilaku tersebut. Secara praktis, penelitian ini mengimplikasikan bahwa intervensi yang menargetkan keterampilan regulasi emosi menjadi esensial dalam penanganan pola makan tidak sehat dan konsumsi alkohol pada populasi ini, sementara upaya penanganan perilaku berisiko lain menuntut pendekatan yang lebih sistemik.

Kata kunci: *adverse childhood experiences, disregulasi emosi, perilaku berisiko kesehatan, dewasa awal*

Abstract. Emerging adulthood is a developmental stage vulnerable to the emergence of various health-risk behaviors, such as unhealthy diet, physical inactivity, smoking, and alcohol consumption. This vulnerability is found to be higher in individuals with a history of Adverse Childhood Experiences (ACEs) due to the impaired development of emotion regulation capacity. This study aimed to examine the role of emotion dysregulation as a mediating mechanism in the relationship between ACEs and these four risk behaviors in 372 emerging adults aged 18-29. Data were collected using the WHO ACE International Questionnaire, the Health Risk Behavior Inventory, and the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form. The main findings indicate that emotion dysregulation serves as a pathway explaining the relationship between ACEs and unhealthy diet and alcohol consumption. However, emotion dysregulation did not act as a significant mediating pathway in the relationship between ACEs and smoking or physical inactivity. Furthermore, ACEs did not show a direct effect on any of the four health risk behaviors. Practically, this research implies that interventions targeting emotion regulation skills are essential for addressing unhealthy



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Peran Adverse Childhood Experiences Terhadap Perilaku Berisiko Kesehatan Dewasa Awal dengan Disregulasi Emosi Sebagai Mediator

Anindhita Parasdyapawitra Amaranggani, Diana Setiyawati, MHSc., PhD., Psikolog

Universitas Gadjah Mada, 2025 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

diet and alcohol consumption in this population, while efforts to manage other risk behaviors demand a more systemic approach.

Keywords: *adverse childhood experiences, emotion dysregulation, health risk behavior, emerging adult*

