

**Validitas dan Reliabilitas *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) Versi Bahasa Indonesia**

**Desi Dwi Korani<sup>1</sup>, Muhammad Hudzaifah<sup>2</sup>**

**Abdul Kholiq Ismail<sup>3</sup>, Rubiyanti<sup>4</sup>, Alimatus Sahrah<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

245010031@mahasiswa.mercubuana-yogya.ac.id<sup>1</sup>,

255010014@mahasiswa.mercubuana-yogya.ac.id<sup>2</sup>,

255010016@mahasiswa.mercubuana-yogya.ac.id<sup>3</sup>,

255010017@mahasiswa.mercubuana-yogya.ac.id<sup>4</sup>, alin@mercubuana-yogya.ac.id<sup>5</sup>

**ABSTRACT**

*This study aimed to adapt and evaluate the Indonesian version of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). The adaptation process involved a double-translation procedure, expert review, readability testing, and content validity analysis using Aiken's V, which resulted in ten final items. Psychometric evaluation was conducted through Exploratory Factor Analysis (EFA) and Confirmatory Factor Analysis (CFA) using samples from Indonesia. The EFA results indicated a clear two-factor structure, with item loadings ranging from 0.45 to 0.90. The CFA confirmed the two-factor model, demonstrating good model fit indices (CFI = 0.96, TLI = 0.946, RMSEA = 0.063, SRMR = 0.049). Internal consistency was considered adequate, with Cronbach's alpha and McDonald's omega values of 0.83 for reappraisal and 0.77 and 0.78 for suppression, respectively. All items showed corrected item-total correlations above 0.30, indicating good item discrimination. These findings suggest that the Indonesian version of the ERQ exhibits a stable factor structure, strong construct validity, and satisfactory reliability as a measure of emotion regulation strategies. Further research is required to examine measurement invariance, temporal stability, as well as convergent and predictive validity across diverse population groups.*

**Keywords :** *Emotion Regulation Questionnaire, Reappraisal, Suppression.*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan mengadaptasi dan mengevaluasi *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) versi Bahasa Indonesia. Proses adaptasi dilakukan melalui penerjemahan ganda, peninjauan ahli, uji keterbacaan, serta analisis validitas konten menggunakan Aiken's V, yang menghasilkan sepuluh aitem final. Evaluasi psikometrik dilakukan melalui *Exploratory Factor Analysis* dan *Confirmatory Factor Analysis* pada sampel di Indonesia. Hasil EFA menunjukkan struktur dua faktor yang jelas dan loading aitem berada pada kisaran 0.45 hingga 0.90. CFA mengonfirmasi model dua faktor dengan indeks kelayakan model yang baik (CFI 0.96, TLI 0.946, RMSEA 0.063, SRMR 0.049). Konsistensi internal tergolong memadai, dengan *alpha* dan *omega* sebesar 0.83 untuk reappraisal serta 0.77 dan 0.78 untuk *suppression*. Seluruh aitem memiliki *corrected item-total correlation* di atas 0.30, menandakan daya beda yang baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa ERQ versi Indonesia memiliki struktur yang stabil, validitas konstruk yang kuat, serta reliabilitas yang baik sebagai alat ukur strategi regulasi emosi. Penelitian lanjutan masih diperlukan untuk menilai invariansi pengukuran, stabilitas temporal, serta validitas konvergen dan prediktif pada berbagai kelompok populasi.

**Kata kunci :** *Emotion Regulation Questionnaire, Reappraisal, Suppression.*

## PENDAHULUAN

Regulasi emosi proses di mana individu mempengaruhi jenis emosi yang mereka rasakan, waktu kemunculannya, serta cara mereka mengalami dan mengekspresikannya merupakan konsep sentral dalam ilmu afektif (Gross, 1998). Regulasi emosi yang adaptif mendukung kesejahteraan mental dan ketahanan psikologis, sedangkan kesulitan kronis dalam regulasi emosi berhubungan dengan berbagai masalah psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan stres (Atta, El-Gueneidy, & Lachine, 2024). Model proses regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross dan John (2003) membedakan strategi yang berfokus pada sebelum munculnya emosi (*antecedent-focused strategies*), seperti *cognitive reappraisal*, dari strategi yang berfokus pada respons (*response-focused strategies*), seperti *expressive suppression*. *Reappraisal* berarti mengubah cara seseorang menafsirkan situasi emosional agar dampaknya berbeda, sedangkan *suppression* berarti menahan ekspresi emosi ketika emosi sudah muncul (Gross & John, 2003). Kedua strategi ini memiliki konsekuensi yang berbeda: kebiasaan menggunakan *reappraisal* umumnya berkaitan dengan meningkatnya emosi positif dan kesejahteraan psikologis (serta menurunnya emosi negatif), sementara kebiasaan menggunakan *suppression* cenderung berhubungan dengan tingkat stres dan gejala depresi yang lebih tinggi (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer 2009). Mengingat pentingnya hal ini bagi kesehatan mental, pengukuran yang akurat terhadap strategi regulasi emosi menjadi sangat krusial.

Gross dan John (2003) mengoperasionalkan *reappraisal* dan *suppression* melalui *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), yaitu *self-report scale* yang terdiri dari 10 butir dan banyak digunakan secara luas. ERQ disusun dengan menghadirkan butir-butir yang mencerminkan masing-masing strategi. Misalnya, “*I control my emotions by changing the way I think about the situation I’m in*” untuk *reappraisal* dan “*I control my emotions by not expressing them*” untuk *suppression*. Kedua faktor ini pada dasarnya tidak berkorelasi dalam sampel populasi umum, yang berarti penggunaan satu strategi tidak serta merta menunjukkan penggunaan strategi lainnya. Konsistensi internal dari masing-masing sub skala juga tergolong baik (*Cronbach’s α* sekitar 0.75–0.80 untuk *Reappraisal* dan 0.68–0.73 untuk *Suppression*). Dengan demikian, Gross dan John (2003) menyimpulkan bahwa ERQ secara andal mengukur dua strategi regulasi emosi yang berbeda, dengan karakteristik psikometrik yang baik.

Karena proses regulasi emosi dan ekspresi emosi dapat berbeda di berbagai konteks budaya, instrumen psikologis seperti ERQ memerlukan validasi lintas budaya yang cermat sebelum diterapkan pada populasi baru (Burghart, Sahm, & Mier, 2024). Sebagai contoh, masyarakat yang lebih kolektif cenderung menekankan pengendalian emosi, yang dapat mempengaruhi cara kerja *suppression* dibandingkan dengan konteks budaya Barat (Butler et al., 2007). Selain itu setiap budaya “mendorong dan memperkuat” respons emosional dengan cara yang berbeda, sehingga nilai adaptif dari strategi seperti *reappraisal* dan *suppression* dapat bervariasi antarbudaya (Liddell & Williams, 2019). Oleh karena itu, setiap

bahasa dan budaya umumnya memerlukan versi skala yang telah divalidasi secara khusus untuk menjamin kesetaraan linguistik dan konseptual.

Saat ini, ERQ telah diterjemahkan ke dalam puluhan bahasa dan digunakan secara luas di berbagai negara. Adaptasi Italia (Balzarotti, John, & Gross, 2010) menegaskan struktur dua faktor dengan konsistensi internal baik dan hubungan yang sesuai dengan koping, afek, dan kepribadian; adaptasi Turki (Eldeleklioğlu & Eroğlu, 2015) menunjukkan *Cronbach's  $\alpha$*  0.78 untuk *reappraisal* dan 0.73 untuk *suppression* serta reliabilitas uji-ulang yang memadai; versi Persia (Foroughi et al., 2021) memiliki reliabilitas dan validitas yang diterima, menjelaskan ~53,5% varians dan berkorelasi kuat dengan *mindfulness*; versi Arab (Merhi & Kazarian, 2015) mempertahankan struktur dua faktor dengan reliabilitas sedang; versi Tiongkok juga dapat mereplikasi struktur dua faktor, reliabilitas diterima, dan mendukung measurement invariance antarjenis kelamin; adaptasi Jerman (Abler & Kessler, 2011) menunjukkan konsistensi internal sebanding dengan versi asli dan validitas baik. Dengan demikian, ERQ terbukti memiliki aplikabilitas lintas bahasa yang luas dan stabil di berbagai konteks budaya.

Indonesia adalah negara keempat terpadat di dunia dan memiliki beragam budaya serta bahasa, namun studi empiris mengenai regulasi emosi masih sangat terbatas. Masalah kesehatan mental seperti stres, depresi, dan kecemasan semakin diakui sebagai isu kesehatan masyarakat yang penting di Indonesia, dan regulasi emosi merupakan proses transdiagnostik utama yang mendasari masalah-masalah tersebut (Danasasmita et al., 2024). Meskipun instrumen untuk mengukur regulasi emosi di Indonesia semakin berkembang, hingga kini belum ada publikasi psikometrik komprehensif dari versi dewasa ERQ dalam Bahasa Indonesia yang banyak dikutip, dan alat standar untuk menilai strategi regulasi emosi masih sangat terbatas. Beberapa studi, seperti Radde et al. (2021) dan Suwartono & Bintamur (2019), telah melakukan validasi awal, namun publikasi berskala besar yang menetapkan data normatif, measurement invariance, dan adaptasi budaya masih diperlukan.

Tujuan penelitian ini adalah menerjemahkan dan mengadaptasi *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) berbahasa Indonesia serta mengevaluasi sifat psikometriknya pada populasi umum. Dalam penelitian ini ERQ versi Indonesia diberikan pada sampel komunitas yang beragam. Struktur internal skala kemudian diuji menggunakan *confirmatory factor analysis* (CFA) untuk melihat apakah model dua faktor asli (*Reappraisal vs. Suppression*) dapat bereplikasi. Kami juga menghitung konsistensi internal (*Cronbach's  $\alpha$* ) untuk masing-masing subskala. Hipotesis penelitian adalah: (1) ERQ versi Indonesia akan mereplikasi struktur dua faktor asli dengan butir-butir memuat pada subskala yang sesuai, dan (2) kedua subskala *Reappraisal* dan *Suppression* akan menunjukkan reliabilitas yang dapat diterima ( $\alpha \geq 0.70$ ), sesuai temuan sebelumnya.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

#### Tahap 1: Adaptasi ERQ ke dalam Bahasa Indonesia

Penelitian ini dibagi menjadi beberapa tahap. Tahap ini dilakukan dengan pedoman dan pertimbangan adaptasi skala ukur psikologis dari Beaton, Bombardier, Guillemain, & Ferraz (2000) dan Azwar (2017). Langkah-langkah yang diambil dalam proses adaptasi ERQ ke dalam Bahasa Indonesia adalah sebagai berikut: (1) Menerjemahkan skala ERQ ke dalam Bahasa Indonesia. Terjemahan ke dalam Bahasa Indonesia dilakukan oleh dua penerjemah tersumpah secara independen. (2) Mendiskusikan dan meninjau hasil terjemahan dari kedua penerjemah, kemudian menyusunnya menjadi satu draf terjemahan lengkap berdasarkan hasil diskusi tim peneliti untuk menghasilkan draf awal (3) Menguji keterbacaan draf awal skala untuk melihat apakah petunjuk dan isi dapat dipahami oleh masyarakat umum. (4) Menguji validitas konten dengan metode Aiken's V. Evaluasi pada skala berkaitan dengan relevansi item dalam mengukur dimensi regulasi emosi. Penilaian dilakukan oleh 4 dosen psikologi penilai yang berpengalaman dan memahami konstruk regulasi emosi. Nilai indeks V minimum yang ditetapkan adalah 0.88 (Aiken, 1985). (5) Selanjutnya, terhadap aitem yang dinyatakan valid, direncanakan akan dilakukan proses diskusi untuk mensintesis dan menyusun versi draf skala final. Proses sintesis ini akan mempertimbangkan aitem dengan nilai Aiken's V tertinggi pada masing-masing dimensi.

## Tahap 2: Evaluasi Properti Psikometrik ERQ versi Bahasa Indonesia

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi properti psikometrik dari versi Bahasa Indonesia *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Metode yang digunakan mencakup evaluasi struktur faktor melalui *Exploratory Factor Analysis* (EFA), konfirmasi struktur faktor melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), serta pemeriksaan reliabilitas dan item discrimination menggunakan *corrected item-total correlation* dan *internal consistency*.

Sebelum melakukan EFA, adekuasi *sampling* dan *factorability* dievaluasi menggunakan *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) *test* dan *Bartlett's test of sphericity*. KMO digunakan untuk menilai kecukupan sampel, sedangkan *Bartlett's test* memastikan bahwa matriks korelasi berbeda signifikan dari matriks identitas, sehingga mendukung penggunaan *factor analysis* (Kaiser, 1974; Bartlett, 1954). Ekstraksi faktor dilakukan dengan metode *maximum-likelihood* dan rotasi oblimin (*oblique*). Untuk menafsirkan *factor loadings*, penelitian ini mengacu pada *cut-off* yang direkomendasikan dalam literatur: *loadings* minimal 0.32 dapat diterima (Costello & Osborne, 2005), sementara *loadings*  $\geq 0.45-0.55$  dianggap baik hingga sangat baik (Comrey & Lee, 1992; Hair et al., 2009). Dalam penelitian ini, item dengan *loadings*  $\geq 0.32$  dianggap bermakna secara substantif.

CFA dilakukan untuk mengonfirmasi struktur dua faktor hasil EFA. Model dispesifikasikan sesuai dengan item pada faktor *Reappraisal* dan *Suppression*. Estimasi dilakukan menggunakan *robust maximum likelihood* (MLR). Fit model dinilai menggunakan beberapa indeks, termasuk *Comparative Fit Index* (CFI), *Tucker-Lewis Index* (TLI), *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA), dan *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR). Ambang *cut-off* yang digunakan mengikuti rekomendasi Hu dan Bentler (1999), yaitu CFI/TLI  $\geq 0.90-0.95$  untuk fit

yang dapat diterima hingga sangat baik,  $RMSEA \leq 0.08$  untuk *reasonable fit*, dan  $SRMR \leq 0.08$  untuk *good fit*. Untuk menilai kontribusi masing-masing item terhadap skala, dihitung *corrected item-total correlation*, yang mengukur korelasi item terhadap skor total subskala. Item dengan nilai  $\geq 0.30$  dianggap dapat diterima dan menunjukkan kemampuan diskriminasi item yang baik (Clark & Watson, 1995).

Reliabilitas internal diukur menggunakan *Cronbach's alpha* dan *McDonald's omega*, untuk menilai konsistensi internal skala (McDonald, 1999). Nilai alpha dan omega  $\geq 0.70$  dianggap memadai, sedangkan *Average Variance Extracted (AVE)* digunakan sebagai indikator *convergent validity*, dengan AVE  $\geq 0.50$  direkomendasikan, meskipun AVE sedikit di bawah 0.50 masih dapat diterima bila composite reliability tinggi (Fornell & Larcker, 1981). Seluruh analisis dilakukan menggunakan R dengan paket *psych* (untuk KMO, Bartlett, reliabilitas, dan *item-total correlation*), *lavaan* dan *semTools* (untuk ekstraksi faktor dan estimasi robust), serta *readr* dan *dplyr* untuk manipulasi dan pengolahan data.

## Subjek Penelitian

Para partisipan dalam penelitian ini merupakan individu dari berbagai wilayah di Indonesia yang direkrut melalui iklan di media sosial dan melalui penyebaran informasi studi via *platform WhatsApp*. Seluruh respons dikumpulkan menggunakan situs *web* yang dibuat oleh peneliti. Sebelum berpartisipasi, para partisipan diminta untuk membaca dan menyampaikan persetujuan (*informed consent*) yang tersedia pada halaman pertama survei daring.

Sebanyak 298 partisipan memberikan persetujuan dan menyelesaikan survei. Komposisi partisipan terdiri dari 92 laki-laki (30.9%) dan 206 perempuan (69.1%), dengan rentang usia yang luas, dari remaja hingga dewasa ( $M = 28,2$ ;  $SD = 8,33$ ). Para partisipan memiliki beragam latar belakang pendidikan, dengan mayoritas berada pada jenjang S1 dan SMA/SMK, serta beragam jenis pekerjaan, terutama pelajar/mahasiswa dan pegawai swasta. Secara geografis, partisipan berdomisili di berbagai provinsi di Indonesia, dengan proporsi terbesar berasal dari wilayah Jawa, khususnya Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, dan Yogyakarta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Adaptasi ERQ ke dalam Bahasa Indonesia

Hasil penelitian pada tahap adaptasi akan disajikan berdasarkan langkah-langkah yang dilakukan, yaitu sebagai berikut. (1) Skala diterjemahkan oleh dua penerjemah tersumpah secara independen dalam waktu satu minggu. (2) Sintesis dilakukan untuk menyusun hasil terjemahan final dari kedua penerjemah yang difasilitasi oleh tim peneliti. Pemilihan hasil terjemahan yang tepat merujuk pada makna kata, tingkat keterkenalan kata bagi responden Indonesia, serta efisiensi kalimat. (3) Uji keterbacaan dilakukan pada kepada empat orang, terdiri dari 2 pengusaha, dan 2 mahasiswa. Semua responden menyatakan bahwa seluruh item pada skala sudah dapat dipahami. (4) Item-item dalam ERQ diberikan kepada penilai (*rater*) untuk menilai sejauh mana relevansi item terhadap dimensi yang

diukur. Penilai dalam penelitian ini terdiri dari 4 orang, yaitu dosen Psikologi yang berpengalaman, dengan rentang skor 1–5. Mengingat jumlah rater (4 orang), sebuah item dianggap relevan hanya jika memiliki indeks validitas konten Aiken V minimal sebesar 0.88 (Aiken, 1985). (5) Dari 20 aitem yang dianalisis, nilai indeks validitas konten V berkisar antara 0.44 hingga 1.00. Berdasarkan hasil tersebut, empat aitem dieliminasi (aitem nomor 3, 6, 10, dan 18) karena tidak memenuhi kriteria minimum. (6) Selanjutnya, terhadap 16 aitem yang dinyatakan valid, tim peneliti melakukan diskusi untuk mensintesis dan menyusun versi skala yang lebih ringkas. Proses sintesis dilakukan dengan memilih aitem yang memiliki nilai Aiken's V tertinggi pada masing-masing dimensi. Hasilnya adalah draf final yang terdiri dari 10 aitem, dengan 6 aitem mewakili dimensi Reappraisal (nomor 8, 11, 13, 15, 17, 20) dan 4 aitem mewakili dimensi *Suppression* (nomor 12, 14, 16, 19). Aitem-aitem ini diberi nomor ulang dari q1 hingga q10, dengan 6 aitem Reappraisal (q1, q3, q5, q7, q8, q10) dan 4 aitem *Suppression* (q2, q4, q6, q9).

## 2. Evaluasi Properti Psikometrik ERQ versi Bahasa Indonesia

### a. *Exploratory Factor Analysis* (EFA)

Adekuasi *sampling* dan *factorability* dievaluasi sebelum menjalankan *exploratory factor analysis*. Nilai keseluruhan *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) adalah 0.79, yang mengindikasikan bahwa *sampling* memadai untuk *factor analysis* (dengan *item-level Measures of Sampling Adequacy* [MSAs] berkisar antara 0.65 hingga 0.88). *Bartlett's test of sphericity* menghasilkan  $\chi^2 = 1005.85$ ,  $df = 45$ ,  $p < 0.001$ , yang menegaskan bahwa matriks korelasi berbeda secara signifikan dari matriks identitas dan dengan demikian mendukung *factorability*. Berdasarkan diagnosis ini (KMO yang memadai dan *Bartlett's test* yang signifikan) diputuskan untuk melanjutkan *factor extraction*.

**Tabel 1 EFA Pattern Matrix**

Item	Reappraisal (ML2)	Suppression (ML1)
q1	0.643	
q2		0.467
q3	0.679	
q4		0.85
q5	0.771	
q6		0.903
q7	0.633	
q8	0.758	
q9		0.448
q10	0.515	

*Parallel analysis* mendukung retensi solusi dua faktor, yang selaras dengan ekspektasi teoretis dari *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) (yaitu dua faktor: *Reappraisal* dan *Suppression*). Dengan menggunakan *maximum-likelihood extraction* dan *oblique rotation*. EFA menghasilkan struktur dua

faktor yang jelas. Tabel 1 menyajikan *pattern matrix* dengan *loadings* sebesar 0.30 atau lebih tinggi.

Kriteria *cut-off* untuk menafsirkan *loadings* mengikuti panduan yang telah mapan: misalnya, *loadings* sebesar 0.32 sering dianggap sebagai batas minimal yang dapat diterima untuk retensi item (Costello & Osborne, 2005), sementara ambang yang lebih konservatif (misalnya 0.45–0.55 atau lebih tinggi) direkomendasikan untuk *loadings* “baik” hingga “sangat baik” (Comrey & Lee, 1992; Hair et al., 2009). Sejalan dengan itu, dalam studi ini item dengan *loadings* 0.47 atau lebih tinggi dianggap bermakna secara substantif, sedangkan item dengan *loadings* lebih rendah ditafsirkan dengan hati-hati.

Secara khusus, faktor pertama (dilabeli “*Reappraisal*”) memiliki enam item dengan *loadings* antara 0.52 hingga 0.77, sedangkan faktor kedua (dilabeli “*Suppression*”) memiliki empat item dengan *loadings* antara 0.45 hingga 0.90. Kedua faktor tersebut secara bersama menjelaskan 47 % dari total varians. Indeks model fit menunjukkan hasil yang dapat diterima: *Root Mean Squaredual* (RMSR) = 0.04; *Tucker-Lewis Index* (TLI) = 0.94; *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) = 0.067.

**b. Confirmatory Factor Analysis (CFA)**

Model dua faktor dispesifikasikan sesuai dengan struktur EFA dan landasan teoretis: *Reappraisal* (q1, q3, q5, q7, q8, q10) dan *Suppression* (q2, q4, q6, q9). *Confirmatory factor analysis* (CFA) dilakukan menggunakan estimasi *robust maximum likelihood* (MLR).

**Tabel 2 CFA Fit Indices**

Fit Index	CFI	TLI	RMSEA (90% CI)	SRMR
Value	0.96	0.946	0.063 (0.043–0.082)	0.049

Model menunjukkan *overall fit* yang baik pada berbagai indeks (lihat Tabel 3). Secara khusus, *Comparative Fit Index* (CFI) sebesar 0.960 dan *Tucker-Lewis Index* (TLI) sebesar 0.946, keduanya melampaui ambang yang umum diterima untuk *acceptable* hingga *good fit*. Berdasarkan kriteria dari Hu dan Bentler (1999), nilai CFI dan TLI  $\geq 0.95$  mengindikasikan *very good fit*, sementara nilai  $\geq 0.90$  masih dapat diterima. *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) adalah 0.063, dengan 90% confidence interval antara 0.043 hingga 0.082; nilai ini berada dalam rentang “*reasonable fit*” yang sering dikutip (yaitu,  $< 0.08$  dapat diterima,  $\leq 0.06$  ideal). *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR) sebesar 0.049, jauh di bawah *cut-off* umum 0.08 untuk *good fit*. Gabungan indeks-indeks ini menunjukkan bahwa struktur dua faktor sesuai dengan data secara memadai dan robust di bawah estimator MLR.

**Tabel 3 Standardized Factor Loadings (CFA)**

Ite m	<i>Reapprais al</i>	<i>Suppression</i>
q1	0.638	—
q3	0.688	—

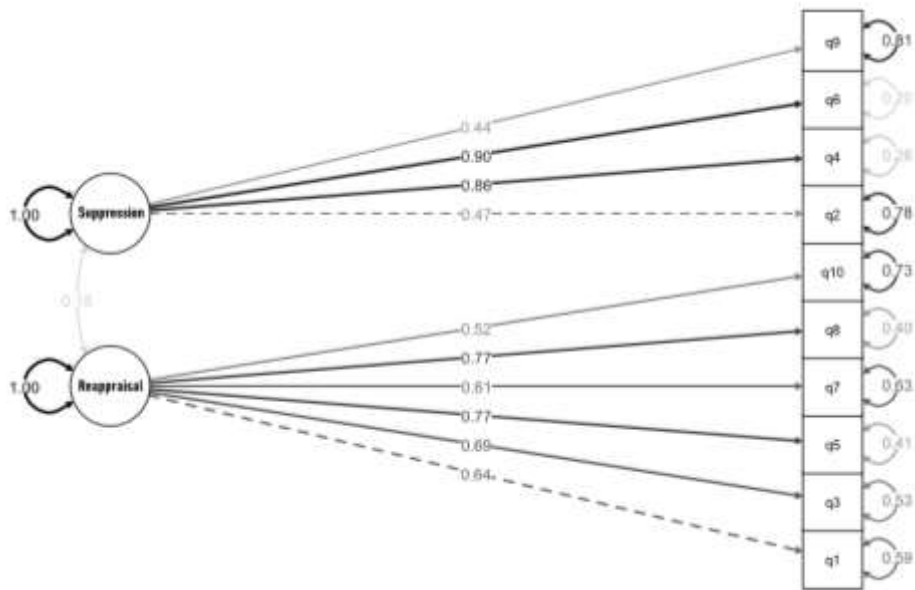
q5	0.768	—
q7	0.605	—
q8	0.772	—
q10	0.519	—
q2	—	0.472
q4	—	0.858
q6	—	0.895
q9	—	0.44

Tabel 3 menunjukkan *standardized factor loadings* untuk setiap item pada *latent factor* masing-masing. Semua item *loading* pada faktor yang dimaksudkan tanpa *cross-loadings*, dan sebagian besar *loadings* berada pada kategori moderat hingga kuat. Sebagai contoh, pada faktor *Reappraisal*, *loadings* berkisar dari 0.519 (q10) hingga 0.772 (q8), dan pada faktor *Suppression*, dari 0.440 (q9) hingga 0.895 (q6). Besaran *loadings* ini konsisten dengan rentang yang diterima: *loadings*  $\geq$  0.40 sering dianggap dapat diterima, sedangkan  $\geq$  0.70 dianggap kuat.

Kovarians antara *Reappraisal* dan *Suppression* adalah 0.191 (terstandardisasi = 0.177,  $p = 0.018$ ), yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan rendah hingga moderat antara kedua faktor tersebut, sehingga mengindikasikan bahwa keduanya merupakan konstruk yang saling berkaitan tetapi tetap berbeda.

*Modification indices* (MIs) diperiksa untuk mengidentifikasi potensi peningkatan model fit. MI menyarankan *correlated error terms*, terutama antara q2 dan q9, namun tidak ditambahkan karena tidak memiliki dasar teoretis yang jelas dalam model ERQ. Oleh karena itu, untuk mempertahankan kemurnian teoretis dan menghindari *overfitting*, tidak ada *post-hoc error covariances* yang dispesifikasikan.

Secara keseluruhan, CFA mendukung struktur dua faktor ERQ yang konsisten secara teoretis dalam sampel ini. Indeks model fit berada dalam batas rekomendasi (misalnya, CFI  $\geq$  0.95, RMSEA  $<$  0.08, SRMR  $<$  0.08), yang menunjukkan bahwa measurement model terdefinisi dengan baik. Tidak adanya *cross-loadings* dan kuatnya *standardized loadings* memperkuat kejelasan serta *construct validity* dari kedua *latent factors*. Meskipun MI menunjukkan adanya *correlated residuals* antara q2 dan q9, kami tidak memodifikasi model karena tidak ada justifikasi teoretis, sehingga integritas konseptual skala tetap terjaga.



**Gambar 1 Confirmatory Factor Analysis (CFA) Model dengan Factor Loadings**  
 c. **Item-Total Correlation (ITC)**

Untuk mengevaluasi seberapa baik setiap item berkontribusi pada skala masing-masing, *corrected item-total correlations* dihitung. Perlu dicatat bahwa evidensi utama untuk kualitas item diperoleh dari CFA *standardized loadings*, sedangkan ITC disajikan sebagai pelengkap. *Corrected item-total correlation* mengukur sejauh mana suatu item berkorelasi dengan skor total subskala tempat item tersebut berada (dengan item itu sendiri dikecualikan) dan indikator merupakan utama *item discrimination*. Nilai di atas 0.30 umumnya dianggap dapat diterima, yang menunjukkan bahwa item berkontribusi secara bermakna pada *latent construct* (Clark & Watson, 1995).

Seperti ditunjukkan pada Tabel 4, semua item dalam subskala *Reappraisal* dan *Suppression* melampaui ambang 0.30, dengan *corrected item-total correlations* berkisar antara 0.51 hingga 0.82. Hasil ini menunjukkan bahwa semua item memiliki *internal consistency* yang baik dan berkontribusi secara efektif dalam mengukur konstruk masing-masing, sehingga mendukung retensi item dalam skala.

**Tabel 4 Item-Total Correlation for Reappraisal and Suppression**

<i>Subscale</i>	<i>Item</i>	<i>Corrected Item-Total Correlation (r.cor)</i>	<i>Raw.r</i>
<i>Reappraisal</i>	q1	0.63	0.71
	q3	0.7	0.76
	q5	0.75	0.79
	q7	0.61	0.69
	q8	0.74	0.78
	q10	0.53	0.65
<i>Suppression</i>	q2	0.54	0.72
	q4	0.79	0.82

---

q6	0.82	0.84
q9	0.51	0.69

---

**d. Reliability dan Convergent Validity**

Untuk menilai internal consistency dan construct reliability dari dua faktor yang diidentifikasi, kami menghitung Cronbach's alpha dan McDonald's omega. Seperti ditunjukkan Tabel 5, sub-skala Reappraisal memiliki alpha sebesar 0.83 dan omega sebesar 0.83, sedangkan sub-skala Suppression memiliki alpha sebesar 0.77 dan omega sebesar 0.78. Nilai-nilai ini menunjukkan reliabilitas yang memadai: composite reliability (omega) dengan nilai di atas 0.70 umumnya dianggap dapat diterima dalam penelitian berbasis SEM.

**Tabel 5 Reliability dan Convergent Validity Summary**

<i>Scale</i>	<i>Alpha</i>	<i>Omega</i>	<i>AVE*</i>
<i>Reappraisal</i>	0.83	0.83	0.455
<i>Suppression</i>	0.77	0.78	0.489

Pelaporan baik alpha maupun omega memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai internal consistency, karena omega lebih akurat dalam memperhitungkan factor saturation dan unequal item loadings.

Selain itu, Average Variance Extracted (AVE) dihitung untuk menilai validitas konvergen. Meskipun Average Variance Extracted (AVE) untuk kedua faktor sedikit di bawah ambang konvensional 0.50 (yaitu, 0.455 untuk Reappraisal dan 0.489 untuk Suppression), hal ini tidak serta-merta membatalkan validitas skala pada tahap ini. Menurut Fornell dan Larcker (1981), convergent validity tetap dapat dianggap memadai ketika composite reliability kuat, meskipun AVE sedikit di bawah 0.50. Mengingat bahwa ini merupakan tahap awal validasi skala, tingkat reliabilitas yang diperoleh mendukung stabilitas dan koherensi konstruk laten.

**PEMBAHASAN**

Versi Indonesia dari ERQ menunjukkan struktur dua faktor yang jelas serta reliabilitas yang kuat, sekaligus menegaskan konseptualisasi Gross (1998) mengenai emotion regulation sebagai proses ketika individu memengaruhi emosi apa yang mereka alami dan bagaimana mereka mengekspresikannya. Gross dan John (2003) sebelumnya mengidentifikasi dua strategi utama cognitive reappraisal dan expressive suppression dan mengembangkan ERQ untuk mengukur kedua konstruk tersebut secara terpisah. Sejalan dengan model tersebut, analisis eksploratori dan konfirmatori dalam studi ini menunjukkan bahwa respons partisipan Indonesia mengelompok secara konsisten ke dalam subskala Reappraisal dan Suppression. Replikasi model dua proses Gross dan John (2003) ini mengindikasikan bahwa perbedaan teoretis antara strategi yang lebih adaptif (reappraisal) dan strategi yang kurang adaptif (suppression) juga bermakna dalam konteks Indonesia.

Temuan mengenai dua faktor yang berbeda ini tidak unik bagi Indonesia. Berbagai adaptasi lintas budaya terhadap ERQ telah mengonfirmasi struktur *reappraisal-suppression*. Misalnya, Balzarotti et al. (2010) menemukan bahwa model dua faktor sesuai dengan baik pada sampel Italia. Eldeleklioğlu dan Eroğlu (2015) juga melaporkan bahwa adaptasi ERQ dalam bahasa Turki menghasilkan dua faktor yang jelas dengan reliabilitas yang baik. Foroughi et al. (2021) memvalidasi ERQ dalam bahasa Persia dengan *Cronbach's α* sebesar .76/.72 (*reappraisal/suppression*), dan dua faktor tersebut menjelaskan 53,5% varians. Adaptasi bahasa Arab (Lebanon) juga menunjukkan reliabilitas moderat pada kedua skala ERQ. Secara khusus, studi Indonesia terbaru yang menggunakan CFA dan *network analysis* pada sampel dewasa yang besar juga menemukan dua faktor ERQ yang identik. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini konsisten dengan temuan lintas negara dan mendukung kekokohan struktur faktor ERQ pada berbagai budaya, termasuk Indonesia.

Dalam konteks budaya Indonesia, makna *suppression* mungkin dapat memiliki implikasi yang berbeda. Indonesia, sebagaimana budaya kolektivistik lainnya, menekankan harmoni sosial dan pengendalian ekspresi emosional. Butler et al. (2007) berpendapat bahwa berbagai dampak sosial negatif dari *suppression* (misalnya berkurangnya keakraban atau persepsi ketidakautentikan) cenderung berkurang dalam budaya kolektivistik karena pengendalian emosi dipandang sebagai norma sosial. Liddell dan Williams (2019) juga menekankan bahwa budaya Asia Timur mendorong pengekangan ekspresi negatif demi menjaga harmoni kelompok. Dengan analogi tersebut, norma Indonesia mungkin juga mendukung penggunaan *suppression* tanpa menimbulkan konsekuensi sosial setajam konteks Barat. Dalam data kami, *suppression* tidak muncul sebagai strategi yang terlalu kuat atau terlalu lemah; strategi ini berfungsi sebagaimana diprediksi teori ERQ, tetapi makna kulturalnya bisa berbeda. Dengan demikian, meskipun *suppression* sering diberi label “maladaptive” dalam sampel Barat, strategi ini dapat memiliki fungsi yang lebih adaptif (atau setidaknya lebih sesuai secara kultural) dalam masyarakat kolektivistik seperti Indonesia. Penelitian mendatang perlu menguji hal ini secara langsung.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan metodologis yang perlu diperhatikan. Pertama, studi ini belum menguji *measurement invariance* antar kelompok, misalnya berdasarkan gender, usia, atau latar budaya, sehingga belum dapat dipastikan apakah struktur ERQ bekerja secara konsisten pada berbagai kelompok populasi. Kedua, *test-retest reliability* belum dinilai, sehingga stabilitas temporal ERQ versi Indonesia masih belum diketahui. Selain itu, penelitian ini juga belum mengevaluasi validitas konvergen dan diskriminan secara lebih komprehensif, termasuk membandingkan ERQ dengan konstruk terkait seperti afek, atau distress psikologis. Validitas prediktif, seperti kemampuan ERQ untuk memprediksi kesejahteraan emosional atau kesehatan mental di masa depan, juga belum ditelaah dalam desain penelitian ini.

Penelitian mendatang sangat disarankan menggunakan desain longitudinal untuk menguji stabilitas temporal serta menilai validitas prediktif alat ukur.

Pengujian measurement invariance antar gender, usia, maupun subkultur Indonesia akan memperkuat generalisasi temuan. Pengembangan lebih lanjut juga dapat mencakup validasi pada populasi klinis, serta pendekatan kualitatif atau eksperimental guna memahami apakah strategi *suppression* memiliki fungsi sosial yang lebih adaptif dalam konteks budaya Indonesia.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini berhasil mengadaptasi dan menguji *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) versi Bahasa Indonesia melalui proses penerjemahan, peninjauan ahli, dan analisis psikometrik yang komprehensif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa struktur dua dimensi yang mengukur reappraisal dan suppression dapat direplikasi dengan baik pada sampel Indonesia, dengan konsistensi internal dan kualitas item yang memadai. Instrumen hasil adaptasi terdiri atas sepuluh aitem yang stabil secara struktural dan mampu menggambarkan strategi regulasi emosi secara jelas dalam konteks budaya Indonesia. Temuan ini menunjukkan bahwa ERQ versi Indonesia merupakan alat ukur yang valid dan reliabel untuk menilai regulasi emosi, sekaligus menegaskan bahwa konsep *reappraisal* dan *suppression* tetap relevan dalam budaya lokal. Meskipun demikian, penelitian lanjutan tetap diperlukan untuk mengevaluasi keberlakuan alat ukur ini pada berbagai kelompok masyarakat serta menilai stabilitas dan kemampuan prediktifnya dalam jangka panjang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abler, B., & Kessler, H. (2011). ERQ. Emotion Regulation Questionnaire – deutsche Fassung [Test documentation and questionnaire]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Ed.), Open Test Archive. Trier: ZPID. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.6497>
- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142. <https://doi.org/10.1177/0013164485451012>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Atta, M.H.R., El-Gueneidy, M.M. & Lachine, O.A.R. The influence of an emotion regulation intervention on challenges in emotion regulation and cognitive strategies in patients with depression. *BMC Psychol* 12, 496 (2024). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01949-6>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J. J. (2010). Italian Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26, 61-67. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000009>

- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186–3191. <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>
- Browne, M.W. and Cudeck, R. (1992) Alternative Ways of Assessing Model Fit. *Sociological Methods and Research*, 21, 230-258.
- Burghart, M., Sahm, A.H.J. & Mier, D. Investigating measurement invariance of the Emotion Regulation Questionnaire-8 (ERQ-8) across 29 countries. *Curr Psychol* 42, 32054–32060 (2023). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04220-6>
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7(1), 30–48. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.30>
- Danasasmita, F. S., Pandia, V., Fitriana, E., Afriandi, I., Purba, F. D., Ichsan, A., Pradana, K., Santoso, A. H. S., Mardhiyah, F. S., & Engellia, R. (2024). Validity and reliability of the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form in Indonesian non-clinical population. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1380354. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1380354>
- Eldeleklioglu, Jale & Eroglu, Yuksel. (2015). A Turkish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *International Journal of Human Sciences*. 12. 1157. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3144>.
- Foroughi, A., Parvizifard, A., Sadeghi, K., & Parsa, A. (2021). Psychometric properties of the Persian version of the Emotion Regulation Questionnaire. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0106>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- 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*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1177/0049124192021002005>
- Hu, L.-t., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- International Test Commission. (2016). *The ITC guidelines for translating and adapting tests* (2nd ed.). <https://www.intestcom.org>
- JJ, G. (2007). Gross, JJ, & Thompson, RA (in press). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press. Emotion
- Kline, P. (1986). *A handbook of test construction: Introduction to psychometric design*. London: Methuen.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). The Guilford Press.

- Liddell, B. J., & Williams, E. N. (2019). Cultural Differences in Interpersonal Emotion Regulation. *Frontiers in psychology*, 10, 999. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00999>
- Merhi, R., & Kazarian, S. S. (2015). Examination of two emotion regulation strategies in a Lebanese community sample: Validation of the Arabic Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 3(4), 147. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2015.03.00147>
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Radde, H. A., Nurrahmah, N., Nurhikmah, N., & Saudi, A. N. A. O. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- 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>