

BAB V

PENUTUP

5.1. Bahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *difficulties in emotion regulation* atau kesulitan regulasi emosi pada Gen Z usia *emerging adulthood* yang sedang menjalani hubungan asmara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden tersebar pada berbagai kategori tingkat kesulitan regulasi emosi, yaitu kategori sangat tinggi (28%), tinggi (9,3%), sedang (24,6%), rendah (31,3%), dan sangat rendah (6,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa kategori dengan proporsi terbesar berada pada tingkat kesulitan regulasi emosi rendah yaitu sebanyak 47 orang (31,3%), sehingga secara umum dapat disimpulkan bahwa individu gen Z yang sedang menjalani hubungan asmara memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik dalam mengelola emosi pada konteks hubungan romantis, meskipun sebagian responden lainnya masih mengalami kesulitan regulasi emosi pada tingkat sedang hingga sangat tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa sebagian besar responden gen Z yang sedang menjalani hubungan asmara memiliki kesulitan dalam meregulasi emosi, walaupun sebagian sisanya tidak mengalami kendala dalam kemampuan meregulasi emosi.

Kondisi ini sejalan dengan karakteristik perkembangan pada fase *emerging adulthood*, dimana individu mulai dapat menunjukkan tingkatan kemampuan kontrol diri, memiliki pemikiran reflektif, serta regulasi kognitif yang lebih matang dibandingkan masa remaja (Arnett et al., 2014). Dengan begitu, kemampuan individu tersebut dalam menilai, memahami dan merepons emosi secara adaptif turut membantu responden dalam menjaga kestabilan hubungan. Sebagian responden telah menunjukkan tingkatan regulasi emosi tersebut, namun sebagian lagi belum sampai atau masih berproses untuk sampai pada kemampuan regulasi emosi yang baik.

Meskipun demikian, analisis per aspek dari *difficulties in emotion regulation* menunjukkan kesulitan regulasi emosi pada responden tidak merata, dan masih terdapat beberapa aspek yang menjadi tantangan. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa dari enam aspek DERS-SF yang dikemukakan oleh (Gratz

& Roemer, 2004) aspek yang paling menonjol yaitu *goals* (30,6%), *strategies* (24%), *non-acceptance* (30,6%), kemudian *awareness* (60%), *clarity* (52,6%), dan *impulse* (26,6%).

Pertama, pada aspek *goals*, persentase tertinggi berada pada kategori sangat tinggi (30,6%), yang mengindikasikan bahwa banyak responden mengalami kesulitan signifikan dalam mempertahankan fokus dan menyelesaikan tugas ketika berada dalam kondisi emosional yang intens. Temuan ini menunjukkan bahwa aspek *goals* menjadi salah satu masalah utama regulasi emosi pada Gen Z yang sedang menjalani hubungan asmara. Menurut (Gratz & Roemer, 2004), gangguan regulasi emosi dapat menghambat fungsi eksekutif seperti perencanaan dan pengambilan keputusan, sehingga individu mudah terdistraksi saat emosi negatif meningkat. Hal ini sejalan dengan teori emotion dysregulation yang menyatakan bahwa emosi negatif intens dapat mengganggu kapasitas kognitif individu untuk bertindak secara terarah (Thompson, 2011).

Kategori terbesar berikutnya adalah kategori rendah (22%), yang menunjukkan bahwa sebagian responden telah memiliki kemampuan mempertahankan tujuan meskipun menghadapi tekanan emosional, namun proporsinya masih lebih kecil dibandingkan kategori sangat tinggi. Temuan ini diperkuat oleh data kualitatif, di mana strategi yang paling banyak digunakan responden saat konflik adalah diam (29,3%) dan menunda komunikasi, yang menunjukkan kecenderungan menghentikan pembahasan masalah ketika emosi meningkat. Strategi tersebut mencerminkan kesulitan pada aspek *goals* karena individu memilih menghindari atau menunda penyelesaian masalah dibandingkan tetap fokus pada tujuan hubungan dan tanggung jawab lainnya. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa kesulitan mempertahankan orientasi tujuan saat emosi meningkat merupakan tantangan utama regulasi emosi Gen Z dalam hubungan asmara.

Kedua, pada aspek *strategies*, kategori dengan persentase tertinggi adalah kategori tinggi (24%), yang menunjukkan bahwa banyak responden merasa kurang memiliki strategi yang efektif untuk mengelola emosi negatif, terutama saat menghadapi konflik dalam hubungan asmara. Temuan ini mengindikasikan bahwa

aspek *strategies* menjadi salah satu masalah utama dalam regulasi emosi responden. Menurut (Gratz & Roemer, 2004) individu dengan skor tinggi pada aspek *strategies* cenderung menggunakan strategi coping yang maladaptif dan kurang fleksibel dalam merespons emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa keterbatasan strategi regulasi emosi membuat individu kesulitan meredakan emosi secara adaptif dalam situasi interpersonal yang menekan (Kaufman et al., 2016).

Kategori tertinggi kedua adalah kategori sedang (23,3%), yang menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki kemampuan regulasi emosi pada tingkat menengah, namun belum konsisten menggunakan strategi yang efektif. Temuan ini didukung oleh data kualitatif, di mana strategi yang paling sering digunakan responden adalah komunikasi (20,6%), olahraga atau kegiatan positif (16%), serta me time (11,3%), tetapi masih ditemukan strategi pasif seperti diam (7,3%) dan tidak tahu/pasrah (3,3%). Dominasi strategi yang bersifat pengalihan dan penenangan diri menunjukkan bahwa responden lebih fokus meredakan emosi secara sementara dibandingkan menyelesaikan sumber konflik. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa meskipun Gen Z telah berupaya mengelola emosi, keterbatasan dalam pemilihan strategi regulasi emosi yang adaptif masih menjadi tantangan dalam menjaga kualitas hubungan asmara.

Ketiga, pada aspek *non-acceptance*, kategori dengan persentase tertinggi adalah kategori tinggi (30,6%), yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengalami kesulitan menerima emosi negatif yang muncul dalam hubungan asmara. Temuan ini menunjukkan bahwa emosi seperti marah, sedih, kecewa, atau cemas sering dipersepsikan sebagai emosi yang tidak seharusnya dirasakan dan cenderung ditolak. Kondisi ini sejalan dengan konsep *non-acceptance* dalam *Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)* yang dikemukakan oleh (Gratz & Roemer, 2004), yaitu adanya evaluasi negatif terhadap emosi internal dan penolakan terhadap pengalaman emosional. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa *non-acceptance* yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya reaktivitas emosional, konflik relasional, serta kecenderungan menyalahkan diri atau pasangan (Eisenberg et al., 2010).

Kategori tertinggi kedua adalah kategori sangat rendah (25,3%), yang menunjukkan bahwa sebagian responden mampu menerima emosi negatif secara lebih adaptif dan memandang emosi sebagai bagian wajar dari dinamika hubungan. Namun, dominannya kategori tinggi tetap menegaskan bahwa aspek *non-acceptance* menjadi salah satu permasalahan utama dalam regulasi emosi responden. Temuan ini diperkuat oleh data kualitatif, di mana strategi yang paling banyak digunakan responden saat konflik adalah diam (29,3%) dan menjaga jarak sementara, yang mencerminkan kecenderungan menghindari atau menekan emosi negatif. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian Gen Z telah mampu menerima emosi dengan lebih sehat, banyak responden masih mengalami kesulitan regulasi emosi pada aspek penerimaan, yang berdampak pada pola interaksi pasif dan konflik yang tidak terselesaikan secara tuntas dalam hubungan asmara.

Keempat, pada aspek *awareness*, kategori dengan persentase tertinggi adalah kategori sedang (60%), yang menandakan bahwa mayoritas responden Generasi Z sudah mampu menyadari emosi yang mereka alami, namun tingkat kesadarannya belum sepenuhnya optimal. Temuan ini sejalan dengan konsep *emotion awareness* dalam *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) yang dikemukakan oleh (Gratz & Roemer, 2004), bahwa kesadaran emosi merupakan fondasi awal regulasi emosi, tetapi tidak selalu disertai dengan pemahaman emosi yang mendalam atau kemampuan mengelolanya secara efektif. Dengan kata lain, individu dapat menyadari bahwa dirinya sedang merasa tidak nyaman, tetapi belum mampu mengidentifikasi secara jelas jenis, sumber, dan makna emosinya. Kondisi ini menunjukkan bahwa aspek *awareness* pada responden masih berada pada tingkat fungsional dasar dan berpotensi memengaruhi aspek regulasi emosi lainnya.

Kategori tertinggi kedua adalah kategori rendah (23,3%), yang mengindikasikan bahwa sebagian responden masih mengalami kesulitan dalam mengenali atau memperhatikan kondisi emosionalnya. Temuan ini diperkuat oleh data pertanyaan terbuka Bab 4, di mana respon emosional yang paling banyak muncul adalah susah fokus atau overthinking (17,3%) dan perubahan emosi atau mood swing (14,6%), yang menunjukkan ketidakstabilan emosi tanpa pemahaman

yang jelas terhadap penyebabnya. Selain itu, munculnya tanda fisik seperti pusing, tegang, atau maag (10,6%) juga mengindikasikan bahwa emosi sering dialami secara somatik, bukan disadari dan diolah secara kognitif. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki kesadaran emosi pada tingkat sedang, aspek *awareness* masih menjadi area bermasalah dalam regulasi emosi Gen Z, yang berpotensi memperbesar kesulitan regulasi emosi secara menyeluruh dalam hubungan asmara, sebagaimana juga ditemukan dalam penelitian terdahulu ((Gratz & Roemer, 2004); (Thompson, 2011)).

Kelima, pada aspek *clarity*, kategori dengan persentase tertinggi adalah kategori sedang (52,6%), yang mengindikasikan bahwa lebih dari separuh responden Generasi Z cukup mampu memahami dan mengidentifikasi emosi yang mereka alami, meskipun pemahaman tersebut belum mendalam. Temuan ini sejalan dengan (Gratz & Roemer, 2004) yang menyatakan bahwa emotional *clarity* merupakan komponen penting dalam regulasi emosi karena individu yang tidak memiliki kejelasan emosi cenderung mengalami kebingungan, reaktivitas emosional, serta kesulitan dalam pengambilan keputusan. Artinya, responden umumnya menyadari apa yang mereka rasakan, namun belum sepenuhnya mampu menafsirkan emosi secara akurat dan konsisten. Kondisi ini menunjukkan bahwa aspek *clarity* masih berada pada tahap perkembangan dan berpotensi memengaruhi efektivitas regulasi emosi secara keseluruhan.

Kategori tertinggi kedua adalah kategori rendah (20,6%), yang menunjukkan bahwa sebagian responden masih mengalami kesulitan dalam mengartikan dan memahami emosi yang muncul. Hal ini diperkuat oleh data kualitatif, di mana strategi yang paling banyak digunakan saat emosi muncul adalah *me time* (17,3%), menarik diri atau diam (12%), serta mengalihkan diri melalui hiburan seperti musik, menonton, atau bermain game (14%), yang mengindikasikan kecenderungan menghindari pemrosesan emosi secara mendalam. Strategi tersebut memberikan kelegaan sementara, namun tidak selalu membantu individu memahami sumber emosinya secara jelas. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki *clarity* emosi pada tingkat sedang, masih terdapat masalah dalam kejelasan emosi pada Gen Z,

yang berkontribusi pada kesulitan regulasi emosi dalam menghadapi konflik dan dinamika hubungan asmara (Gratz & Roemer, 2004).

Keenam, pada aspek *impulse*, kategori dengan persentase tertinggi berada pada kategori sedang (26,6%), yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden Generasi Z masih sesekali mengalami kesulitan mengendalikan dorongan emosional ketika emosi meningkat. Temuan ini sejalan dengan konsep *impulse* control dalam DERS yang menyatakan bahwa individu pada kategori sedang umumnya mampu menahan impuls, namun belum konsisten dalam situasi emosional yang intens (Gratz & Roemer, 2004). Artinya, responden tidak selalu bertindak impulsif, tetapi kontrol diri mereka masih mudah goyah ketika menghadapi konflik atau tekanan emosional dalam hubungan asmara. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengendalian impuls pada Gen Z masih berada pada tahap berkembang.

Kategori tertinggi kedua adalah kategori sangat rendah (22,6%), yang menunjukkan adanya kelompok responden dengan kontrol impuls yang relatif stabil, namun di sisi lain terdapat proporsi yang cukup besar pada kategori tinggi dan sangat tinggi (total 37,2%) yang menandakan kesulitan signifikan dalam aspek ini. Temuan kuantitatif ini didukung oleh data kualitatif Bab 4, di mana strategi yang paling banyak digunakan responden saat emosi meningkat adalah diam (38,6%), menenangkan diri (12,6%), dan menahan emosi (11,3%), yang mencerminkan upaya mengontrol impuls dengan cara pasif. Namun, masih muncul perilaku maladaptif seperti silent treatment (3,3%) dan ketidakmampuan menahan emosi, yang menunjukkan bahwa kontrol impuls belum sepenuhnya efektif. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa aspek *impulse* merupakan salah satu area masalah dalam regulasi emosi Gen Z, terutama dalam konteks hubungan asmara yang menuntut pengendalian emosi dan respons perilaku yang lebih adaptif (Gratz & Roemer, 2004).

Gen Z yang sedang menjalani hubungan asmara masih membutuhkan penguatan dalam kemampuan mempertahankan tujuan saat emosi meningkat, memilih strategi coping yang lebih efektif, serta menerima emosi negatif secara lebih sehat. Dengan adanya penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pada

masa *emerging adulthood* individu cenderung memiliki kemampuan dasar regulasi emosi yang cukup baik, tetapi masih rentan mengalami gangguan dalam situasi interpersonal yang penuh tekanan ((Santrock, 2019); (Gratz & Roemer, 2004)). Salah satu faktor protektif yang terbukti dapat membantu mengurangi *difficulties in emotion regulation* dalam hubungan romantis adalah komunikasi yang terbuka, suportif, dan responsif antar pasangan (Laurenceau et al., 2005; Overall & McNulty, 2017). Komunikasi yang sehat memungkinkan individu mengekspresikan emosi secara adaptif, memvalidasi perasaan pasangan, serta menyelesaikan konflik tanpa reaktivitas emosional yang berlebihan, sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas hubungan asmara pada Gen Z.

Dikaitkan dengan konteks masyarakat Surabaya, Gen Z yang berdomisili di Surabaya menghadapi dinamika emosional yang turut dipengaruhi oleh karakteristik sosial-budaya kota tersebut. Gaya komunikasi masyarakat Surabaya yang cenderung lugas dan langsung dapat menjadi faktor yang memperkuat kejelasan komunikasi, namun juga berpotensi memicu konflik emosional apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang baik. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam lingkungan sosial yang suportif, seperti komunitas olahraga, organisasi pemuda, atau aktivitas kelompok, dapat menjadi sarana pembelajaran komunikasi emosional yang sehat dan penguatan regulasi emosi melalui interaksi sosial yang positif (Eime et al., 2013; Holt-Lunstad et al., 2017). Melalui aktivitas bersama, individu belajar mengelola emosi, bekerja sama, mengendalikan impuls, serta mengekspresikan perasaan secara lebih adaptif, yang pada akhirnya berdampak positif pada relasi asmara. Oleh karena itu, pemahaman terhadap konteks sosial dan budaya Surabaya, termasuk pola komunikasi dan lingkungan komunitas, menjadi penting untuk menggambarkan secara komprehensif kemampuan regulasi emosi Gen Z dalam menjalani hubungan asmara.

Hasil penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah responden yang terbatas, tidak menggali data demografis seperti jenis kelamin dan tingkat pendidikan, serta penggunaan teknik pengambilan sampel *non-random* sehingga temuan belum sepenuhnya merepresentasikan populasi secara luas.

Meskipun demikian, penelitian ini tetap memberikan kontribusi awal yang penting dalam memahami *difficulties in emotion regulation* pada Gen Z dalam konteks hubungan asmara, khususnya dengan mempertimbangkan faktor komunikasi interpersonal dan lingkungan sosial sebagai area potensial untuk intervensi psikologis di masa mendatang.

5.2. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa secara umum ada variasi tingkat kesulitan regulasi emosi pada responden Gen Z yang sedang menjalani hubungan asmara. Jumlah responden yang mengalami *difficulties in emotion regulation* adalah 47 orang (31,3%), Artinya, sebagian besar responden gen Z yang sedang menjalani hubungan asmara tidak mengalami kendala dalam kemampuan meregulasi emosi namun beberapa responden lainnya memiliki kesulitan dalam meregulasi emosi.

Ditinjau dari setiap aspek dari *difficulties in emotion regulation*, tingkat kesulitan regulasi emosi pada responden tidak merata, dan masih terdapat beberapa aspek yang menjadi tantangan. Pertama, pada aspek *goals*, terdapat 30,6% responden mengalami kesulitan dalam regulasi emosi pada aspek *goals*, mulai dari kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Artinya, mereka mengalami kesulitan yang cukup besar dalam mempertahankan fokus pada tujuan atau menyelesaikan tugas ketika sedang berada dalam kondisi emosional yang intens.

Kedua, pada aspek *strategies*, 24% responden mengalami kesulitan dalam regulasi emosi pada aspek *strategies*. Artinya, mereka merasa kurang memiliki strategi yang efektif untuk mengatasi emosi negatif, terutama ketika menghadapi konflik atau situasi yang menegangkan dalam hubungan asmara.

Ketiga, pada aspek *non-acceptance*, 30,6% responden mengalami kesulitan dalam regulasi emosi. Artinya, mrekae mengalami kesulitan dalam menerima emosi negatif yang ada pada dalam hubungan romantis, mengarah pada kecenderungan individu untuk melihat emosi negatif sebagai hal yang tidak seharusnya dirasakan, sehingga mereka lebih cenderung menolak keadaan emosional sendiri.

Keempat, pada aspek *awareness*, mayoritas responden yaitu 60% mengalami kesulitan dalam regulasi emosi. Dengan kata lain, mayoritas responden

gen Z masih terkendala dalam menyadari emosi yang mereka alami, atau tingkat kesadarannya belum sepenuhnya optimal.

Kelima, pada aspek *clarity*, sebagian responden yaitu 52,6% mengalami kesulitan dalam regulasi emosi pada aspek *clarity*. Artinya, sebagian responden masih mengalami kesulitan dalam memahami dan mengidentifikasi emosi yang mereka alami.

Keenam, pada aspek *impulse*, 26% responden mengalami kesulitan dalam regulasi emosi. Artinya, sebagian besar responden mengalami kesulitan dalam mengendalikan dorongan atau impuls ketika berada dalam kondisi emosional yang meningkat.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diajukan peneliti sebagai berikut :

- a. Bagi individu usia *emerging adulthood* pada generasi Z

Disarankan untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi terutama pada aspek *goals*, *strategies* dan *non-acceptance*, melalui peningkatan penerimaan emosi negative, *self-awareness*, pengelolaan stres, serta penggunaan strategi coping yang lebih adaptif, seperti refleksi diri, olahraga, dan keterlibatan dalam komunitas positif.

- b. Bagi Pasangan (Pacar)

Tingkat kesulitan pada aspek *strategies* dan impulsivitas dapat diantisipasi dengan cara pasangan dapat saling mendukung regulasi emosi dengan membangun komunikasi yang terbuka dan asertif, menghargai batasan emosional masing-masing, serta menghindari strategi maladaptif seperti *silent treatment* atau penghindaran berkepanjangan. Dengan adanya dukungan seperti pengakuan emosi, mendengarkan pasangan dan menciptakan ruang aman bagi pasangan dapat membuat regulasi emosi menjadi lebih adaptif.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan untuk lebih dapat memfokuskan pada aspek *strategies* dan *non-acceptance* karena kedua aspek ini jauh dominan yang menunjukkan adanya kesulitan regulasi emosi. Peneliti dapat memperluas karakteristik partisipan, menggunakan metode penelitian yang lebih beragam, serta menambahkan variabel terkait seperti kualitas komunikasi atau penggunaan media sosial dalam kaitannya dengan regulasi emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. In *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. Elsevier Ltd. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Cole, P. M., Michel, M. K., O', L., & Teti, D. (1994). *The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective*, 59(3). <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01278.x>
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1–24. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001>
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1380354>
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. In *Annual Review of Clinical Psychology* 6, (495–525). <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale 1. In *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Hardani, Andriani, H., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. <https://www.pustakailmu.co.id>

- Jayanti, T. N., Rustikayanti, R. N., Sarinengsih, Y., Dirgahayu, I., Keperawatan, F., Bhakti, U., & Bandung, K. (2024). *Analisis faktor perilaku pacaran pada remaja*, 11 (1). <https://doi.org/10.33867/ed7mgh58>
- Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2016). The difficulties in emotion regulation scale short form (DERS-SF): validation and replication in adolescent and adult samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(3), 443–455. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9529-3>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Olenik-Shemesh, D., Heiman, T., & Keshet, N. S. (2018). The role of career aspiration, self-esteem, body esteem, and gender in predicting sense of well-being among emerging adults. *Journal of Genetic Psychology*, 179(6), 343–356. <https://doi.org/10.1080/00221325.2018.1526163>
- Santrock, J. W. (2011). *Santrock Life-span development, 13th edition B* (Thirteenth Edition). New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development (18th ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., & Ritchie, R. A. (2013). Identity in emerging adulthood: reviewing the field and looking forward. In *Emerging Adulthood* (Vol. 1, Issue 2, pp. 96–113). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/2167696813479781>
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. In *Emotion Review* (Vol. 3, Issue 1, pp. 53–61). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- Waalkes, S. (2023). Review of the book *Generations: The real differences between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents—and what they mean for America’s future*, by J. M. Twenge. *Perspectives on Science and Christian Faith*, 75(3), 212–214. <https://doi.org/10.56315/PSCF12-23Twenge>