

STRATEGI REGULASI EMOSI DAN SIMPTOM KEMURUNGAN REMAJA MALAYSIA: PERANAN KESUKARAN REGULASI EMOSI SEBAGAI PENGANTARA

Siti Rashidah Yusoff¹, *Suzana Mohd Hoesni¹, Nur Afrina Rosharudin¹,
Khairul Farhah Khairuddin², Noor Azimah Muhammad³, Tuti Iryani Mohd
Daud⁴, Mohamad Omar Ihsan Razman¹ & Dharatun Nissa Puad Mohd Kari⁵

¹Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia, Fakulti Sains Sosial dan
Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor,
Malaysia.

²Pusat Kajian Pendidikan dan Kesejahteraan Komuniti, Fakulti Pendidikan,
Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor, Malaysia.

³Jabatan Perubatan Keluarga, Fakulti Perubatan, Universiti Kebangsaan
Malaysia, Jalan Yaacob Latif, Bandar Tun Razak, 56000 Cheras, Kuala
Lumpur, Malaysia.

⁴Jabatan Psikiatri, Fakulti Perubatan, Universiti Kebangsaan Malaysia, Jalan
Yaacob Latif, Bandar Tun Razak, 56000 Cheras, Kuala Lumpur, Malaysia.

⁵Jabatan Pendidikan Kaunselor dan Psikologi Kaunseling, Fakulti Pengajian
Pendidikan, Universiti Putra Malaysia, 43400 Serdang, Selangor, Malaysia

**Corresponding email: smh@ukm.edu.my*

Received date: 5 November 2024; Accepted date: 4 April 2025

DOI: <https://doi.org/10.51200/sapj.v13i1.5641>

Abstrak: Regulasi emosi di kalangan remaja merujuk kepada kemahiran untuk mengenalpasti, menguruskan, dan mengawal emosi diri serta orang lain. Perkembangan regulasi emosi yang sihat memainkan peranan penting dalam menyokong kesihatan mental sepanjang kehidupan manusia. Kajian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara strategi regulasi emosi dan simptom kemurungan di kalangan remaja Malaysia, dengan mengkaji peranan kesukaran regulasi emosi sebagai pengantara. Kajian ini menggunakan kaedah persampelan rawak berstrata, dengan enam strata yang mewakili zon utara, zon selatan, zon tengah, zon timur, Sabah, dan Sarawak. Sebanyak 1,868 remaja berusia 13 dan 14 tahun dari 28 sekolah menengah harian di Malaysia terlibat dalam kajian ini. Responden kajian diminta untuk menjawab soal selidik yang merangkumi aspek latar belakang, strategi regulasi

emosi (ERQ-CA), kesukaran dalam regulasi emosi (DERS-18), dan simptom kemurungan (DASS-21). Data yang diperolehi dianalisis menggunakan pendekatan analisis deskriptif, analisis korelasi, dan analisis model pengukuran. Dapatan kajian menunjukkan bahawa remaja cenderung menggunakan strategi penilaian semula kognitif dan penekanan ekspresif untuk menguruskan emosi mereka apabila berhadapan dengan simptom kemurungan. Kajian ini memberikan sumbangan yang signifikan terhadap pemahaman mengenai peranan regulasi emosi dalam mengurangkan simptom kemurungan.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Remaja, Penilaian Semula Kognitif, Penekanan Ekspresif, Malaysia

Abstract: *Emotion regulation refers to the ability to identify, manage, and control one's own emotions, as well as the emotions of others. Good emotion regulation development is key to supporting mental health throughout life. This study aims to explore the relationship between emotion regulation strategies and depressive symptoms among Malaysian adolescents, focusing on the role of emotion regulation difficulties as a mediator. A stratified random sampling method was used, with six strata representing the northern, southern, central, and eastern zones as well as Sabah and Sarawak. The study included 1,868 adolescents aged 13 and 14 from 28 public secondary schools in Malaysia. Participants completed a questionnaire covering their background, emotion regulation strategies (ERQ-CA), emotion regulation difficulties (DERS-18), and depressive symptoms (DASS-21). The data obtained was analyzed using descriptive, correlation, and measurement model analyses. The results indicate that adolescents are more likely to use cognitive reappraisal and expressive suppression strategies to regulate their emotions in the presence of depressive symptoms. This study provides a valuable contribution to the understanding of how emotion regulation influences and helps to reduce symptoms of depression.*

Keywords: *Emotion Regulation, Adolescents, Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression, Malaysia*

PENGENALAN

Fasa remaja adalah tempoh yang sangat penting dalam perkembangan kehidupan manusia kerana ia melibatkan perubahan besar dari segi fizikal, psikologi, dan sosial (Somerville & McLaughlin, 2018). Menurut Patton *et al.* (2016) dan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada tahun 2022, peringkat remaja melibatkan individu berusia antara 10 hingga 19 tahun. Dalam fasa ini, remaja berhadapan dengan pelbagai cabaran seperti tekanan daripada rakan sebaya, tuntutan akademik yang meningkat, serta pencarian identiti diri.

Cabaran ini sering kali mencetuskan ketidakpastian dan menimbulkan emosi yang kuat seperti kebimbangan, stres, dan kekecewaan.

Seiring dengan cabaran yang dihadapi, kemampuan untuk meregulasi emosi menjadi sangat penting bagi memastikan kesejahteraan mental yang baik. Kebolehan meregulasi emosi secara efektif dan berkesan dapat membantu remaja mengurangkan kesan negatif emosi yang tidak terkawal. Lennarz *et al.* (2018) dan McRae *et al.* (2012) mendapati bahawa regulasi emosi yang baik membolehkan individu menangani tekanan dengan lebih tenang, mengurangkan kecenderungan untuk berasa cemas atau marah, serta memperkuatkan hubungan sosial. Selain itu, Maarof dan Surat (2023) menekankan bahawa emosi yang stabil dan terkawal penting bagi pelajar untuk mengurus kehidupan dengan lebih cemerlang dan mencapai kejayaan.

Regulasi emosi merujuk kepada proses yang digunakan oleh individu untuk mengawal dan mengubah pengalaman serta ekspresi emosi mereka (Gross, 2014). Proses ini juga melibatkan penyesuaian emosi yang dilakukan oleh individu secara positif atau negatif (Gross & Thompson, 2007). Regulasi emosi boleh berlaku secara automatik, terkawal, atau sedar, bergantung kepada sama ada ia dilakukan secara sedar atau tidak (Gross, 1998). Tujuan utama regulasi emosi adalah untuk menyesuaikan intensiti, kualiti, dan tempoh emosi, baik yang berlaku pada masa ini atau yang dijangkakan, agar sesuai dengan situasi yang dihadapi (Thompson, 1994). Model pengawalan emosi juga merangkumi pelbagai aspek seperti pemilihan keadaan, perubahan situasi, penempatan teliti, anjakan kognitif, dan kawalan tindak balas (Gross, 1998).

Terdapat dua strategi utama dan terkenal dalam meregulasi emosi, iaitu strategi penilaian semula kognitif dan strategi penekanan ekspresif. Strategi ini digunakan untuk menyesuaikan cara remaja menghadapi dan mengendalikan emosi mereka dalam pelbagai situasi kehidupan. Penilaian semula kognitif melibatkan perubahan tafsiran terhadap situasi untuk mengurangkan kesan negatif emosi, dan ia sering dikaitkan dengan pengurusan emosi yang lebih baik. Sebaliknya, penekanan ekspresif, yang merujuk kepada penahanan ekspresi emosi secara luaran, cenderung memberikan kesan negatif terhadap kesejahteraan emosi individu serta peningkatan masalah psikopatologi seperti kemurungan (Gross, 2014).

Kesukaran meregulasi emosi

Regulasi emosi memainkan peranan penting dalam membantu individu menguruskan perasaan mereka, tetapi ia boleh menjadi tidak berkesan apabila individu terlalu bergantung pada satu strategi tertentu atau gagal memilih strategi yang sesuai berdasarkan konteks situasi yang dialami. Ketidakeimbangan dalam penggunaan strategi ini boleh mengakibatkan kesukaran dalam menguruskan emosi negatif yang kuat (Waugh, 2020), sekali gus meningkatkan risiko gangguan emosi seperti kemurungan (Van Beveren *et al.*, 2019) serta masalah tingkah laku (Murad *et al.*, 2020).

Kajian oleh Liu dan Thompson (2017) menunjukkan bahawa penggunaan berlebihan terhadap satu strategi tanpa penyesuaian mengikut keadaan boleh memperburuk masalah emosi, yang membawa kesan negatif terhadap kesejahteraan remaja itu sendiri. Ketidakmampuan untuk menyesuaikan strategi regulasi emosi mengikut situasi boleh menyebabkan mereka mengalami simptom kemurungan yang berpanjangan. Hal ini boleh memberi kesan buruk terhadap fungsi sosial, emosi, dan prestasi akademik mereka (Joormann & Stanton, 2016).

Disamping itu, remaja yang mengalami kesukaran dalam meregulasi emosi mereka mungkin cenderung menunjukkan tingkah laku negatif dan menghadapi gangguan dalam kefungsiian emosi mereka (Bao *et al.*, 2015). Kesukaran dalam regulasi emosi boleh menyebabkan luahan emosi yang tidak terkawal, seperti kemarahan berlebihan dan tingkah laku agresif, yang meningkatkan risiko gangguan psikologi seperti simptom kemurungan (Ahmed *et al.*, 2015). Oleh itu, penguasaan strategi regulasi emosi yang berkesan menjadi penting dalam membantu remaja mengatasi cabaran emosi ini. Dalam fasa perkembangan remaja yang melibatkan perubahan identiti diri, hubungan sosial, dan tekanan persekitaran memainkan peranan besar, regulasi emosi sangat penting bagi remaja untuk menguruskan perasaan mereka dengan lebih baik (Gross, 2014).

Strategi regulasi emosi dan kemurungan

Kemurungan kini dikenal pasti sebagai salah satu isu kesihatan mental yang semakin membimbangkan dalam kalangan remaja. Berdasarkan data daripada Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada tahun 2022, kadar kemurungan dalam kalangan remaja berusia 10 hingga 14 tahun dianggarkan sekitar 1.1%,

manakala bagi usia 15 hingga 18 tahun, angka ini meningkat kepada 2.8%. Di Malaysia, kadar kemurungan dalam kalangan remaja telah meningkat secara signifikan iaitu daripada 18.3% pada tahun 2017 kepada 26.9% pada tahun 2022 (NHMS, 2022). Berdasarkan Program Minda Sihat yang dilaksanakan oleh Kementerian Pendidikan pada tahun 2017, seramai 5104 daripada 284,516 pelajar telah menerima intervensi daripada kaunselor sekolah untuk masalah kesihatan mental. Daripada jumlah ini, 14 pelajar telah dirujuk kepada doktor di hospital atau klinik kesihatan untuk mendapatkan rawatan lanjut. Dapatan yang membimbangkan mengenai kemerosotan status kesihatan mental di kalangan remaja di Malaysia ini telah mencetuskan persoalan mengenai faktor penyumbang, termasuklah peranan kesukaran dalam regulasi emosi terhadap peningkatan simptom kemurungan di kalangan remaja.

Kajian oleh Tanni *et al.* (2021) menunjukkan hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan kemurungan. Remaja yang mengalami kemurungan khususnya cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang kurang berkesan, seperti penekanan ekspresif, untuk menangani kesan emosi negatif. Strategi ini tidak membantu dengan baik dan akan menyukarkan pelaksanaan strategi yang lebih berkesan seperti penilaian semula kognitif (Joormann & Stanton, 2016). Selain itu, kajian lepas juga mendapati bahawa remaja yang mengalami kemurungan cenderung menunjukkan tahap pengawalan emosi negatif yang berbeza apabila berhadapan dengan situasi stres. Mereka lebih cenderung menggunakan strategi seperti penekanan ekspresif secara berulang berbanding remaja yang tidak mengalami kemurungan (Özlem *et al.*, 2017). Keberkesanan strategi ini adalah berbeza, menunjukkan bahawa kekerapan penggunaan strategi tertentu memainkan peranan penting dalam perkembangan dan ketahanan terhadap kemurungan.

Meskipun beberapa kajian telah dijalankan mengenai kemurungan dan regulasi emosi di Malaysia, tumpuan kajian ini memfokuskan kepada populasi berbeza. Sebagai contoh, kajian oleh Giong dan Abdullah (2018) memfokuskan kepada populasi lelaki dewasa manakala Weng dan Bahari (2022) memfokuskan kepada dewasa peringkat awal. Hal ini menunjukkan bahawa pemahaman tentang strategi pengawalan emosi dalam kalangan remaja Malaysia yang mengalami simptom kemurungan masih belum diterokai secara mendalam. Oleh itu, persoalan utama yang timbul adalah sejauh mana strategi regulasi emosi tertentu menyumbang kepada

perkembangan simptom kemurungan dalam kalangan remaja serta peranan kesukaran dalam pengawalan emosi sebagai perantara dalam hubungan ini. Oleh yang demikian, objektif kajian ini adalah untuk menilai pengaruh langsung strategi penilaian semula kognitif dan penekanan ekspresif terhadap simptom kemurungan. Di samping itu, kajian ini turut bertujuan menyelidik kesan tidak langsung kedua-dua strategi tersebut terhadap simptom kemurungan melalui kesukaran dalam meregulasi emosi sebagai faktor perantara.

METODOLOGI KAJIAN

Rekabentuk Kajian

Kajian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang disokong oleh reka bentuk tinjauan. Pendekatan tinjauan adalah sesuai dalam konteks ini kerana ia membantu penyelidik mengumpulkan maklumat yang luas dan tepat daripada responden kajian yang terdiri daripada pelbagai individu (Chua, 2022). Instrumen utama yang digunakan dalam kajian ini adalah soal selidik yang dipilih khusus untuk menjawab objektif kajian yang telah ditetapkan. Soal selidik ini mengandungi item yang perlu dijawab oleh responden kajian mengikut arahan yang diberikan oleh penyelidik.

Pensampelan Kajian

Kajian ini menggunakan teknik persampelan rawak berstrata dalam pemilihan sampel. Teknik persampelan rawak berstrata dipilih kerana ia terbukti berkesan dalam menangani populasi yang mempunyai pelbagai subkelompok atau strata (Taherdoost, 2016). Dalam konteks kajian ini, pendekatan rawak berstrata digunakan untuk menangani kepelbagaian latar belakang etnik, agama, dan geografi dalam kalangan remaja, yang merupakan populasi utama kajian. Dengan menggunakan persampelan ini, penyelidik dapat memastikan bahawa setiap subkelompok dalam populasi diberi peluang yang sama untuk dipilih dalam sampel, sekaligus meningkatkan ketepatan dan kebolehpercayaan hasil kajian.

Proses persampelan dimulakan dengan membahagikan populasi remaja kepada enam strata utama berdasarkan kawasan geografi, iaitu Zon Utara, Selatan, Barat, dan Timur Semenanjung Malaysia, serta Sabah dan Sarawak. Pembahagian ini penting untuk mencerminkan taburan geografi yang luas

dalam populasi remaja di Malaysia, dengan mengambil kira perbezaan sosial, budaya, dan akses kepada pendidikan di setiap kawasan. Seterusnya, daripada setiap kawasan yang telah dikenal pasti, antara lima hingga tujuh buah sekolah dipilih secara rawak untuk mewakili setiap strata. Dalam setiap sekolah yang terpilih, Guru Bimbingan dan Kaunseling (GBK) membantu untuk memilih pelajar yang memenuhi kriteria kajian. GBK membantu untuk mengenal pasti pelajar berdasarkan faktor seperti umur, tingkatan, dan latar belakang akademik atau sosial yang relevan dengan kajian ini.

Responden Kajian

Kajian ini melibatkan sejumlah 1,879 pelajar sekolah menengah harian yang berusia antara 13 hingga 14 tahun, yang berasal dari 28 sekolah kebangsaan yang terletak di seluruh Malaysia. Pemilihan pelajar ini melibatkan beberapa kriteria yang telah ditetapkan oleh penyelidik bagi memastikan keseragaman dalam populasi kajian. Salah satu kriteria utama yang digunakan adalah keupayaan pelajar untuk menunjukkan kefahaman yang baik dalam bahasa Melayu, memandangkan bahasa ini adalah bahasa pengantar utama dalam sistem pendidikan di Malaysia. Oleh itu, hanya pelajar yang dapat memahami dan berkomunikasi dengan baik dalam bahasa Melayu dipilih untuk menyertai kajian ini, bagi memastikan pengumpulan data yang lebih tepat dan konsisten. Sebaliknya, pelajar yang dikenal pasti mempunyai masalah pembelajaran, gangguan kognitif, atau kecelaruan mental yang disahkan oleh pihak berkuasa perubatan dikecualikan daripada penyertaan dalam kajian ini.

Instrumen Kajian

Soal selidik pertama yang digunakan dalam kajian ini adalah Instrumen Regulasi Emosi untuk Kanak-kanak dan Remaja (ERQ-CA) versi Bahasa Melayu (Mohd Ali *et al.*, 2022). ERQ-CA merupakan satu inventori berasaskan laporan sendiri yang direka untuk mengukur dua dimensi utama regulasi emosi. Instrumen ini terdiri daripada sepuluh item yang terdiri daripada enam item bagi strategi penilaian semula kognitif dan empat item bagi strategi penekanan ekspresif. Penilaian setiap item dilakukan menggunakan skala Likert lima mata, dengan 1 mewakili "sangat tidak bersetuju" dan 5 mewakili "sangat bersetuju." Skor yang tinggi bagi setiap strategi menunjukkan tahap penggunaan strategi regulasi emosi yang lebih berkesan dalam kalangan remaja.

Seterusnya, dalam kajian ini, instrumen Kesukaran Regulasi Emosi (DERS-18) versi Bahasa Melayu, telah digunakan untuk menilai tahap kesukaran

regulasi emosi dalam kalangan remaja (Rosharudin *et al.*, 2023). Instrumen ini merupakan soal selidik berasaskan laporan sendiri yang terdiri daripada enam dimensi utama iaitu kesedaran, kejelasan, tanpa penerimaan, matlamat, naluri, dan strategi. Namun, selaras dengan cadangan Rosharudin *et al.* (2023) untuk mengukur kesukaran regulasi emosi dalam kalangan remaja Malaysia, kajian ini hanya menggunakan lima dimensi, dengan dimensi "kesedaran" dikecualikan daripada analisis. Setiap dimensi dalam instrumen ini terdiri daripada tiga item, yang perlu dinilai oleh responden kajian menggunakan skala Likert lima mata, di mana 1 menunjukkan "sangat tidak bersetuju" dan 5 menunjukkan "sangat bersetuju." Skor keseluruhan yang lebih tinggi mencerminkan tahap kesukaran yang lebih besar dalam mengawal emosi, menunjukkan cabaran yang lebih besar dalam regulasi emosi remaja.

Akhir sekali, kajian ini menggunakan Skala Kemurungan, Kerisauan, dan Stres-21 (DASS-21), versi Bahasa Melayu (Musa, Fadzil & Zain, 2020) untuk menilai tahap kemurungan, kerisauan, dan stres. Walau bagaimanapun, kajian ini hanya memanfaatkan tujuh item daripada subskala kemurungan dalam DASS-21, bagi tujuan khusus untuk mengkaji regulasi emosi dalam kalangan remaja yang mengalami simptom kemurungan. Setiap item dalam subskala tersebut dinilai menggunakan skala Likert empat mata, dengan "0" mewakili "tidak menggambarkan diri saya" dan "3" mewakili "sangat menggambarkan diri saya." Skor yang lebih tinggi pada subskala ini menunjukkan keparahan simptom kemurungan yang lebih tinggi.

Proses Kajian

Pelaksanaan kajian ini bermula pada Disember 2020 dan berakhir pada Februari 2023. Walau bagaimanapun, akibat daripada impak besar yang dibawa oleh pandemik Covid-19, pengumpulan data kajian sebenar hanya dapat dimulakan pada Disember 2021 dan berterusan sehingga Februari 2023. Penundaan ini disebabkan oleh sekatan pergerakan dan langkah kawalan yang dikenakan untuk mengekang penyebaran virus, yang memaksa penyelidik menyesuaikan jadual pelaksanaan kajian.

Setelah memperoleh kelulusan daripada Jawatankuasa Etika Penyelidikan (REC) di Universiti Kebangsaan Malaysia, penyelidik juga mendapatkan kelulusan dan sokongan daripada Kementerian Pendidikan Malaysia dan Pejabat Pendidikan Negeri di beberapa negeri, termasuk Perlis, Kedah, Johor,

Melaka, Negeri Sembilan, Kelantan, Pahang, Terengganu, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur, Selangor, Sabah, dan Sarawak. Kemudian, sokongan penuh serta kebenaran juga diperolehi daripada pengetua sekolah yang terlibat. Bagi tujuan pengumpulan data kuantitatif, pendekatan hibrid digunakan, di mana responden kajian diberikan pilihan untuk melengkapkan soal selidik sama ada secara dalam talian atau dalam bentuk cetakan. Pada fasa awal kajian, pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) memaksa penyelidik menggunakan platform dalam talian untuk pengumpulan data. Guru Bimbingan dan Kaunseling (GBK) yang terlibat dalam kedua-dua kaedah ini dijemput untuk menghadiri sesi taklimat melalui *Google Meet* bagi memahami prosedur pelaksanaan kajian. Sebelum pengumpulan data bermula, ibu bapa atau penjaga responden diminta menandatangani borang persetujuan termaklum, yang kemudiannya disahkan dengan bantuan guru yang dilantik. Responden kajian yang mendapat persetujuan ibu bapa atau penjaga menghadiri sesi taklimat melalui *Google Meet* pada tarikh yang ditetapkan untuk menjawab soal selidik secara dalam talian.

Setelah PKP dilonggarkan dan sekolah dibuka semula, pengumpulan data diteruskan secara fizikal di sekolah dengan mematuhi protokol kesihatan yang ketat, termasuk penjarakan sosial dan pemakaian pelitup muka. Dengan sokongan GBK di setiap sekolah, soal selidik diedarkan kepada responden kajian dalam bentuk cetakan. Pada hari pengumpulan data di sekolah, responden kajian berkumpul di dewan sekolah di bawah pengawasan guru yang dilantik untuk memantau keseluruhan proses. Responden kajian dikehendaki membawa borang persetujuan yang telah ditandatangani oleh ibu bapa atau penjaga mereka, serta menyatakan persetujuan sukarela untuk menyertai kajian ini. Guru yang bertanggungjawab memberikan penjelasan kepada responden kajian jika ada sebarang pertanyaan mengenai soal selidik. Proses pengisian soal selidik mengambil masa sekitar 20 hingga 30 minit, dan sebagai penghargaan, setiap responden kajian menerima saguhati berjumlah RM6.

Analisis Kajian

Analisis deskriptif dan pengurusan data dalam kajian ini telah dilakukan dengan menggunakan perisian IBM-SPSS versi 26. Pelbagai statistik deskriptif, termasuk sisihan piawai dan min dinilai untuk memberikan

gambaran keseluruhan mengenai taburan data. Di samping itu, analisis korelasi *Pearson* digunakan untuk menilai hubungan asas antara pemboleh ubah yang dikaji.

Seterusnya, analisis faktor pengesahan (CFA) dan model persamaan struktur (SEM) dijalankan menggunakan perisian AMOS versi 28, dengan kaedah anggaran kebarangkalian maksimum digunakan untuk model tersebut. CFA digunakan untuk menilai sifat psikometrik model pengukuran bagi konstruk laten dalam kajian ini. Dalam menguji kesahihan konstruk, kajian ini mengikuti pendekatan yang digunakan oleh Rosharudin *et al.* (2023), di mana konstruk kesukaran meregulasi emosi diuji sebagai konstruk aras tinggi. Selain itu, kajian terdahulu turut mencadangkan penggunaan pendekatan unidimensi untuk konstruk-konstruk lain, seperti kemurungan, penilaian semula kognitif, dan penekanan ekspresif (Mohd Ali *et al.*, 2022), yang mana semua konstruk ini dianggap sebagai dimensi tunggal dalam kajian ini.

Model pengukuran dianggap sah dan valid apabila indeks kesesuaian perbandingan (CFI) melebihi 0.90, nilai *chi-square* relatif (χ^2/df) kurang daripada 5.0, dan nilai *root mean square error of approximation* (RMSEA) berada di bawah 0.06. Kriteria-kriteria ini telah dirujuk dari cadangan oleh Awang *et al.* (2023) untuk menilai kesesuaian model dengan data yang dikumpulkan. Setelah model pengukuran disahkan melalui CFA, model persamaan struktur (SEM) digunakan untuk menguji peranan pengantara iaitu konstruk kesukaran meregulasi emosi dalam hubungan antara strategi regulasi emosi dan simptom kemurungan. Dalam proses ini, kaedah anggaran *bootstrap* dengan 1,000 sampel digunakan untuk mengira kesan langsung dan tidak langsung, dengan selang keyakinan adalah 95% digunakan untuk memastikan kebolehpercayaan keputusan yang diperoleh (Awang *et al.*, 2023).

HASIL KAJIAN

Ciri-ciri Responden Kajian

Analisis terhadap ciri-ciri demografi menunjukkan dari segi jantina, populasi lebih didominasi oleh remaja perempuan, dengan 1007 orang (53.9%) berbanding remaja lelaki sebanyak 861 orang (46.1%). Pembahagian dalam

tingkatan pula hampir seimbang, di mana 878 individu (47.0%) berada di Tingkatan 1, manakala 990 individu (53.0%) berada di Tingkatan 2. Dari segi tahun kelahiran, kelompok terbesar adalah mereka yang dilahirkan pada tahun 2008 (952 orang, 51.0%), diikuti oleh individu yang lahir pada tahun 2009 (809 orang, 43.3%). Kelompok yang lebih kecil terdiri daripada mereka yang lahir pada tahun 2007 (104 orang, 5.6%) dan 2006 (2 orang, 0.1%).

Seterusnya adalah perbandingan mengikut zon. Populasi paling banyak berasal dari Zon Barat (402 orang, 23.3%), diikuti oleh Zon Selatan (352 orang, 20.4%). Zon Utara, Timur, Sabah, dan Sarawak pula mencatatkan peratusan yang lebih kecil, iaitu Zon Utara (327 orang, 19%), Zon Sarawak (225 orang, 13.1%), serta Zon Timur dan Sabah yang masing-masing adalah 12.1%. Dari segi kaum, Melayu mendominasi dengan 1429 individu (76.1%), diikuti oleh kaum Bumiputera (238 orang, 12.7%), dan kaum Cina (113 orang, 6.1%). Manakala bagi kaum India dan kaum lain-lain pula masing-masing adalah 39 orang bersamaan dengan 2.1 % dan 49 orang bersamaan dengan 2.7%.

Dari segi pekerjaan ibu bapa, pekerjaan bapa menunjukkan bahawa majoriti besar iaitu 1722 orang (92.2%) adalah bekerja, manakala 146 orang (7.8%) tidak bekerja, menandakan kebanyakan keluarga mempunyai sumber pendapatan tetap. Begitu juga dengan pekerjaan ibu, di mana 1044 ibu (55.9%) bekerja, sementara 824 ibu (44.1%) tidak bekerja, mencerminkan kadar penyertaan ibu dalam tenaga kerja yang lebih tinggi berbanding yang tidak bekerja.

Analisis Deskriptif

Analisis statistik deskriptif menunjukkan nilai min penilaian semula kognitif sebanyak 22.161 dengan sisihan piawai 3.393, manakala min penekanan ekspresif ialah 13.683 dengan sisihan piawai 2.662. Berdasarkan analisis statistik deskriptif juga, nilai min untuk kesukaran regulasi emosi adalah 25.953 dengan sisihan piawai sebanyak 13.099. Nilai min yang relatif tinggi ini mencadangkan bahawa, secara keseluruhannya, responden kajian mengalami tahap kesukaran regulasi emosi yang agak tinggi. Selain itu, sisihan piawai yang besar menunjukkan wujudnya variasi yang ketara dalam skor kesukaran regulasi emosi di kalangan responden kajian. Selain itu, analisis ini mendapati bahawa herotan adalah di antara -0.293 dan 0.753 (julat kurtosis = -0.248 dan 1.164) di mana ia dicadangkan sebagai taburan normal

(Awang *et al.*, 2023). Jadual 1 menunjukkan min, sisihan piawai, pencongan dan kurtosis dengan lebih terperinci.

Analisis Korelasi

Analisis korelasi menunjukkan bahawa terdapat korelasi yang signifikan dan positif antara penilaian semula kognitif dan penekanan ekspresif ($r = 0.259$, $k < 0.01$). Hubungan antara penekanan ekspresif dan kesukaran regulasi emosi adalah positif tetapi lemah ($r = 0.170$, $k < 0.01$). Korelasi antara penekanan ekspresif dan kemurungan adalah sedikit lebih tinggi ($r = 0.193$, $k < 0.01$), manakala korelasi antara kesukaran regulasi emosi dan kemurungan adalah yang tertinggi ($r = 0.636$, $k < 0.01$), menunjukkan bahawa skor kesukaran regulasi emosi sangat berkaitan dengan kesukaran dalam regulasi emosi. Korelasi dan hubungan yang lebih terperinci dipaparkan di Jadual 1.

Jadual 1: Min, Sisihan Piawai, Pencongan, Kurtosis dan Korelasi *Pearson* antara Pembolehubah-Pembolehubah Kajian

Pemboleh ubah	Min	SP	Pencongan	Kurtosis	CR	ES	DER	DS
CR	22.161	3.393	-0.419	1.164	-	-	-	-
ES	13.683	2.662	-0.293	0.405	0.259**	-	-	-
DER	25.953	13.099	0.590	-0.248	0.036	0.170**	-	-
DS	7.773	5.654	0.753	0.214	-0.032	0.193**	0.636**	-

Nota : SP = Sisihan piawai, CR = Penilaian semula kognitif, ES = Penekanan ekspresif,

DER = Kesukaran regulasi emosi, DS = Simptom kemurungan

Nota : ** $k < 0.01$

Pengukuran dan Model Struktur

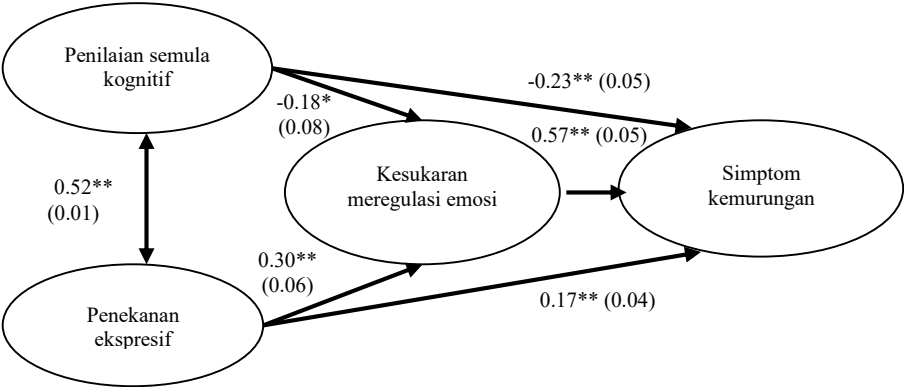
Analisis faktor pengesahan (CFA) dijalankan terlebih dahulu untuk menguji sifat psikometrik model pengukuran. Hasil kajian menunjukkan kesesuaian model yang baik, dengan $\chi^2(df) = 1645.484$ (453), $\chi^2/df = 3.632$, $RMSEA = 0.038$ dan $CFI = 0.952$. Pemuatan faktor setiap item pula adalah antara 0.28 hingga 0.98.

Seterusnya, model persamaan struktur (SEM) dijalankan pada model struktural pengantara di Rajah 1 untuk menguji hipotesis yang dicadangkan. Hasil menunjukkan model mempunyai kesesuaian yang baik, dengan $\chi^2(df) = 1509.399$ (453), $\chi^2/df = 3.332$, $RMSEA = 0.037$ dan $CFI = 0.952$. Setelah itu, perkaitan pekalai laluan langsung dari penilaian semula kognitif dan penekanan ekspresif kepada simptom kemurungan telah dijalankan. Kedua-dua kesan langsung penilaian semula kognitif ($b = -0.23$, $\beta = -0.14$, $SE = 0.05$, $k < 0.001$)

dan penekanan ekspresif ($b = 0.17, \beta = 0.17, SE = 0.04, k < 0.001$) pada simptom kemurungan didapati signifikan. Oleh itu, hipotesis 1 disokong.

Hubungan tidak langsung antara strategi regulasi emosi dan simptom kemurungan melalui faktor pengantara kesukaran dalam regulasi emosi juga dijalankan dan dipaparkan di Rajah 1. Hasil menunjukkan bahawa kesukaran dalam regulasi emosi diramalkan secara signifikan dan negatif oleh penilaian semula kognitif ($b = -0.18, \beta = -0.09, SE = 0.08, k < 0.05$), tetapi diramalkan secara signifikan dan positif oleh penekanan ekspresif ($b = 0.30, \beta = 0.22, SE = 0.06, k < 0.001$). Kesukaran dalam meregulasi emosi meramalkan simptom kemurungan secara signifikan dan negatif ($b = 0.57, \beta = 0.68, SE = 0.03, k < 0.001$).

Rajah 1: Model Hubungan antara Strategi Pengawalan Emosi, Kesukaran Regulasi Emosi, dan Simptom Kemurungan



Nota: $^{**} k < 0.001, ^{*} k < 0.05$

Langkah terakhir adalah hasil dapatan yang diperoleh diperkuatkan lagi melalui analisis *bootstrap*, di mana strategi regulasi emosi menunjukkan kesan tidak langsung yang signifikan terhadap simptom kemurungan melalui kesukaran meregulasi emosi. Jadual 2 menunjukkan terdapat laluan langsung yang signifikan dalam kedua-dua strategi dan penemuan ini mencadangkan bahawa kesukaran dalam regulasi emosi menjadi pengantara sebahagian bagi hubungan antara kedua-dua jenis strategi regulasi emosi dan simptom kemurungan. Tambahan pula, pemboleh ubah peramal menerangkan 51%

daripada varians dalam simptom kemurungan. Oleh itu, hipotesis 2 disokong secara separuh sahaja.

Jadual 2: Parameter dan 95% Julat Keyakinan

Strategi	Kesan tidak langsung		Kesan langsung	
	Penilaian semula kognitif	Penekanan ekspresif	Penilaian semula kognitif	Penekanan ekspresif
Keputusan <i>bootstrapping</i>	-0.21*	0.17***	-0.23**	0.17**
95% CI (atas - bawah)	-0.21 - -0.01	0.09 - 0.26	-0.36 - 0.12	0.09 - 0.27

Nota: *** $k < 0.001$, ** $k < 0.01$, * $k < 0.05$

PERBINCANGAN

Hasil kajian menunjukkan bahawa remaja menggunakan dua strategi regulasi emosi utama, iaitu penilaian semula kognitif dan penekanan ekspresif, dalam menguruskan simptom kemurungan di kalangan remaja. Ini kerana dapatan kajian bagi kedua-dua strategi regulasi emosi iaitu penilaian semula kognitif dan penekanan ekspresif terhadap simptom kemurungan didapati signifikan. Walau bagaimanapun, kedua-dua strategi ini digunakan dengan cara yang berbeza oleh remaja apabila berhadapan dengan simptom kemurungan.

Kajian oleh Riepenhausen *et al.* (2022) dan D'Avanzato *et al.* (2013) menunjukkan bahawa penilaian semula kognitif membantu individu mengurangkan kesan emosi negatif dengan mengubah cara mereka mentafsir situasi yang memberi tekanan. Namun begitu, kajian oleh McRae *et al.* (2012) menunjukkan bahawa individu yang berhadapan dengan masalah emosi, terutamanya mereka yang mempunyai kecenderungan untuk mengalami kemurungan, sering menghadapi cabaran dalam menggunakan strategi penilaian semula kognitif. Ini kerana proses penilaian semula kognitif memerlukan kesedaran emosi yang tinggi serta kemampuan untuk menganalisis emosi secara mendalam dan secara kritikal menilai peristiwa yang menimbulkan stres (Sheppes *et al.*, 2011).

Selain itu, kajian oleh Johnstone *et al.* (2007) dan Siegle *et al.* (2007) pula mendapati bahawa individu yang menghadapi masalah psikologi seperti kemurungan mempunyai keupayaan yang lebih terhad untuk menggunakan strategi penilaian semula kognitif. Perbezaan ini menggambarkan bagaimana

penilaian semula kognitif lebih sukar untuk dilaksanakan oleh individu yang sudah terperangkap dalam corak pemikiran negatif, seterusnya merumitkan proses mengubah tafsiran terhadap situasi yang memberi tekanan. Ini juga menunjukkan bahawa individu yang mengalami kemurungan sering kali terperangkap dalam pemikiran yang memburukkan lagi keadaan mereka, menjadikan penilaian semula kognitif sebagai strategi yang kurang berkesan.

Dalam keadaan tersebut, remaja lebih cenderung memilih untuk menggunakan strategi penekanan ekspresif. Strategi ini lebih mudah dan cepat untuk dilaksanakan. Penekanan ekspresif merujuk kepada penahanan ekspresi emosi, terutamanya emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan, dan kecemasan (Gross, 2014). Walaupun penekanan ekspresif kelihatan seperti strategi yang mudah digunakan bagi mengelakkan konflik atau situasi yang memerlukan pengungkapan emosi, kajian menunjukkan bahawa penggunaannya yang berpanjangan berpotensi meningkatkan dan memanjangkan simptom kemurungan (Schäfer *et al.*, 2017; Shapero *et al.*, 2016; Visted *et al.*, 2019).

Perincian dapatan kajian oleh Schäfer *et al.* (2017) telah mendapati bahawa penekanan ekspresif yang dilakukan secara berlebihan boleh menyebabkan peningkatan simptom kemurungan. Ini berlaku kerana individu yang menahan ekspresi emosi mereka tidak memberikan peluang kepada diri mereka untuk berhadapan dengan dan memproses perasaan mereka secara sihat. Ketidakmampuan untuk mengungkapkan emosi yang mendalam ini membawa kepada perasaan terpendam yang sukar untuk dikendalikan, seterusnya memperburuk keadaan psikologi mereka.

Kajian ini juga mendapati bahawa kesukaran dalam meregulasi emosi berperanan sebagai pemboleh ubah pengantara di antara dua strategi regulasi emosi, iaitu penilaian semula kognitif dan penekanan ekspresif, terhadap simptom kemurungan. Secara khusus, dapatan kajian menunjukkan bahawa remaja yang mengalami kesukaran dalam meregulasi emosi lebih cenderung menggunakan strategi penekanan ekspresif, yang seterusnya meningkatkan risiko mengalami simptom kemurungan. Penemuan ini selari dengan kajian oleh Joormann dan Stanton (2016) serta Aldao *et al.* (2010), yang menunjukkan bahawa remaja yang lebih terdedah kepada emosi negatif yang kuat serta menghadapi kesukaran dalam kawalan impuls cenderung menggunakan strategi yang kurang berkesan, seperti penekanan ekspresif.

Akibatnya, kecenderungan ini meningkatkan risiko simptom kemurungan dalam kalangan remaja (Gross, 2014).

Selain itu, individu yang mengalami kesukaran dalam meregulasi emosi lebih cenderung memilih strategi penekanan ekspresif kerana strategi penilaian semula kognitif memerlukan pemprosesan maklumat yang lebih kompleks. Hal ini menjadikannya sukar untuk diaplikasikan oleh individu dengan keupayaan regulasi emosi yang lemah (Gross, 1998).

Seterusnya, kajian ini turut menekankan peranan kesukaran meregulasi emosi dalam menentukan keberkesanan strategi penilaian semula kognitif bagi mengurangkan simptom kemurungan. Kajian oleh Shapero *et al.* (2019) mendapati bahawa individu yang lebih kerap menggunakan strategi penilaian semula kognitif mempunyai keupayaan pemulihan emosi yang lebih baik selepas mengalami tekanan, sekali gus membantu mengurangkan simptom kemurungan. Hal ini kerana strategi tersebut membolehkan individu mengenal pasti dan memahami emosi mereka dengan lebih jelas, seterusnya membantu mereka mengurus emosi secara lebih berkesan serta mengurangkan kesan negatif yang berkaitan dengan kemurungan (Cutuli, 2014).

KESIMPULAN

Secara keseluruhannya, kajian ini mengesahkan bahawa kesukaran dalam regulasi emosi bukan sahaja menjadi faktor risiko kepada kemurungan tetapi juga bertindak sebagai mekanisme utama yang menentukan keberkesanan strategi regulasi emosi dalam mengurangkan atau meningkatkan simptom kemurungan dalam kalangan remaja. Penilaian semula kognitif berkesan dalam mengurangkan emosi negatif kerana ia mengubah cara individu mentafsirkan situasi secara positif, tetapi keberkesanannya bergantung kepada tahap kesedaran emosi dan keupayaan berfikir mendalam. Sebaliknya, penekanan ekspresif, walaupun mudah diamalkan dengan menyembunyikan emosi, namun ia boleh meningkatkan simptom kemurungan jika digunakan secara berlebihan kerana ia menghalang pemprosesan emosi yang sihat. Oleh itu, pemilihan strategi yang sesuai adalah penting untuk menguruskan simptom kemurungan dengan berkesan.

Kajian ini memberikan sumbangan yang penting terhadap pemahaman mengenai peranan regulasi emosi dalam meningkatkan kesejahteraan

psikologi remaja dan mengurangkan simptom kemurungan. Dari segi implikasi psikologi, penguasaan strategi regulasi emosi yang berkesan membantu remaja menguruskan emosi negatif dan mencegah masalah psikopatologi. Seterusnya, implikasi praktis pula menekankan keperluan untuk pengukuhan kemahiran regulasi emosi, melalui program psikopendidikan, latihan kemahiran sosial, atau sokongan terapeutik. Namun, terdapat beberapa kekangan dalam kajian ini, termasuk sampel yang terhad yang hanya melibatkan pelajar berumur 13 dan 14 tahun di sekolah menengah harian di Malaysia. Ini menyebabkan kajian ini membatasi kebolehan untuk mengeneralisasi penemuan kepada populasi global. Selain itu, penggunaan laporan sendiri sebagai kaedah pengumpulan data berpotensi menghasilkan bias ketika maklumbalas dalam soal selidik. Kajian masa hadapan boleh memperluas sampel melibatkan pelbagai latar belakang sosial dan budaya, serta menggunakan pendekatan longitudinal dan kualitatif untuk memahami perkembangan regulasi emosi sepanjang remaja dan keberkesanan intervensi psikologi yang berbeza.

Kenyataan Persetujuan Termaklum

Semua ibu bapa responden kajian telah memberikan kebenaran serta persetujuan bertulis untuk penglibatan anak-anak mereka dalam kajian ini.

Konflik Kepentingan

Para penyelidik menyatakan bahawa tiada konflik kepentingan yang wujud atau berlaku dalam pelaksanaan kajian ini.

Pengesahan Etika

Kajian ini telah mendapat kelulusan daripada Ahli Jawatankuasa Etika Penyelidikan (REC), Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM PPI/111/8/JEP-2021-182). Selain itu, penyelidikan ini juga telah disahkan oleh Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM.600-3/2/3-eras (11775)) serta Pejabat Pendidikan Negeri di Perlis, Kedah, Johor, Melaka, Negeri Sembilan, Kelantan, Pahang, Terengganu, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur, Selangor, Sabah, dan Sarawak. Kebenaran juga diperoleh daripada pengetua setiap sekolah yang terlibat dalam kajian ini.

Sumbangan Pengarang:

Konseptualisasi: Siti Rashidah Yusoff, Nur Afrina Rosharudin, Mohamad Omar Ihsan Razman; Metodologi: Siti Rashidah Yusoff; Analisis formal dan

penyelidikan: Nur Afrina Rosharudin, Siti Rashidah Yusoff; Penyediaan draf asal penulisan: Siti Rashidah Yusoff, Nur Afrina Rosharudin; Penulisan - semakan dan penyuntingan: Suzana Mohd Hoesni, Khairul Farhah Khairuddin; Perolehan dana: Suzana Mohd Hoesni, Noor Azimah Muhammad, Tuti Iryani Mohd Daud, Dharatun Nissa Puad Mohd Kari, Khairul Farhah Khairuddin; Penyeliaan: Suzana Mohd Hoesni, Noor Azimah Muhammad, Khairul Farhah Khairuddin. Semua pengarang telah membaca dan bersetuju dengan versi manuskrip yang diterbitkan.

Pembiayaan

Kajian ini dibiayai sepenuhnya oleh pihak Kementerian Pendidikan Tinggi Malaysia (KPTM) dengan geran berkod TRGS/1/2020/UKM/01/4/1.

Penghargaan

Pihak kumpulan penyelidik ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Kementerian Pengajian Tinggi Malaysia atas pembiayaan penuh projek penyelidikan ini melalui Skim Geran Penyelidikan Transdisiplinari berkod TRGS/1/2020/UKM/01/4/1. Ucapan terima kasih yang tidak terhingga juga ditujukan kepada para ibu bapa yang sudi membenarkan anak-anak mereka menyertai kajian ini, serta kepada para guru sekolah yang telah memainkan peranan penting dalam menyelaraskan dan mempermudah proses pengumpulan data sepanjang kajian dijalankan.

Penyataan Ketersediaan Data

Data yang diperoleh dalam kajian ini adalah hak milik eksklusif penyelidik-penyelidik yang terlibat dalam kajian ini.

RUJUKAN

- Ahmed, S. P., Bittencourt Hewitt, A., & Sebastian, C. L.(2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 15, 11 - 25. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.07.006>.
- 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>

- Awang, Z., Afthanorhan, W. M. A. A., Lim, S. H., & Zainudin, N. F. S. (2023). *SEM made simple 2.0: A gentle approach of structural equation modeling*. Penerbit Unisza.
- Bao, X., Xue, S., & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.007>.
- Chua, Y. P. (2022). *Asas statistik penyelidikan*. McGraw-Hill Education (Malaysia) Sdn. Bhd.
- Cutuli D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: An overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 8, 175. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175>
- D'Avanzato, C., Joormann, J., Siemer, M., & Gotlib, I. H. (2013). Emotion regulation in depression and anxiety: Examining diagnostic specificity and stability of strategy use. *Cognitive Therapy and Research*, 37(5), 968–980. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9537-0>.
- Giong, L. J., & Abdullah, H. (2018). Penghargaan sendiri, strategi kognitif regulasi emosi dan kemurungan dalam kalangan lelaki dewasa. *Jurnal Wacana Sarjana*, 2(3), 1-9.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224 - 237. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224>.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Johnstone, T., van Reekum, C. M., Urry, H. L., Kalin, N. H., & Davidson, R. J. (2007). Failure to regulate: Counterproductive recruitment of top-down prefrontal-subcortical circuitry in major depression. *Journal of Neuroscience*, 27(33), 8877 - 8884. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2063-07.2007>.
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35–49. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007>.

- Lennarz, H. K., Hollenstein, T., Lichtwarck-Aschoff, A., Kuntsche, E., & Granic, I. (2019). Emotion regulation in action: Use, selection, and success of emotion regulation in adolescents' daily lives. *International Journal of Behavioral Development*, 43(1), 1- 11. <https://doi.org/10.1177/0165025418755540>.
- Liu, D. Y., & Thompson, R. J. (2017). Selection and implementation of emotion regulation strategies in major depressive disorder: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 57, 183 - 194. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.07.004>.
- Maarof, N., & Surat, S. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dan penglibatan murid di dalam kelas. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 8(7), e002401-e002401.
- McRae, K., Jacobs, S. E., Ray, R. D., John, O. P., & Gross, J. J. (2012). Individual differences in reappraisal ability: Links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 2-7. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.10.003>.
- Mohd Ali, M., Mohd Hoesni, S., Rosharudin, N. A., Yusoff, S. R., Razman, M. O. I., Khairuddin, K. F., Mohd Daud, T. I., Muhammad, N. A. & Puad Mohd Kari, D. N. (2022). Translation and validation of the Malay version of the Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11399. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811399>.
- Murad, F. A., Kamaluddin, M. R., & Nasir, N. C. M. (2020). Hubungan kesukaran meregulasi emosi dan tingkah laku delinkuen dalam kalangan remaja: Perapatan kepada komuniti sebagai perantara. *Akademika*, 90(2), 3-16.
- Musa R, Fadzil A., & Zain Z. (2007). Translation, validation, and psychometric properties of Bahasa Malaysia version of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS). *ASEAN Journal Psychiatry*, 8, 82–89.
- NHMS. (2022). *Adolescent Health Survey 2022*. Institute for Public Health (IPH).https://iku.gov.my/images/nhms2022/Report_Malaysia_nhms_ahs_2022.pdf.
- Özlem, J., Naumann, E., Holmes, E., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 261–276. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>.

- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., Arora, M., Azzopardi, P., Baldwin, W., Bonell, C., Kakuma, R., Kennedy, E., Mahon, J., McGovern, T., Mokdad, A. H., Patel, V., Petroni, S., Reavley, N., Taiwo, K., Waldfogel, J., ... Viner, R. M. (2016). Our future: A Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *Lancet*, 387(10036), 2423–2478. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1).
- Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO). (2022). *Adolescent health*. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1.
- Riepenhausen, A., Wackerhagen, C., Reppmann, Z. C., Deter, H.-C., Kalisch, R., Veer, I. M., & Walter, H. (2022). Positive cognitive reappraisal in stress resilience, mental health, and well-being: A comprehensive systematic review. *Emotion Review*, 14(4), 310 - 331. <https://doi.org/10.1177/17540739221114642>.
- Rosharudin, N. A., Muhammad, N.A., Mohd Daud, T. I., Hoesni, S. M., Yusoff, S.R., Razman, M.O. I., Mohd Ali, M., Khairuddin, K. F., & Mohd Kari, D. N. P. (2023) Psychometric properties of the Malay version of the difficulties in Emotion Regulation Scale-18 in Malaysian adolescents. *PloS ONE* 18(8): e0289551. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289551>.
- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 261–276. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>.
- Shapero, B. G., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2016). Emotional reactivity and internalizing symptoms: Moderating role of emotion regulation. *Cognitive Therapy and Research*, 40(30), 328- 340. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9722-4>.
- Shapero, B. G., Stange, J. P., McArthur, B. A., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2019). Cognitive reappraisal attenuates the association between depressive symptoms and emotional response to stress during adolescence. *Cognition and Emotion*, 33(3), 524535. <https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1462148>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological Science*, 22(11), 1391 - 1396. <https://doi.org/10.1177/0956797611418350>.
- Siegle, G. J., Ghinassi, F., & Thase, M. E. (2007). Neurobehavioral therapies in the 21st century: Summary of an emerging field and an extended example of cognitive control training for depression. *Cognitive Therapy*

- and Research, 31(2), 235–262. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9118-6>.
- Somerville, L. H., & McLaughlin, K. A. (2018). What develops during emotional development? Normative trajectories and sources of psychopathology risk adolescence. In *The nature of emotion: Fundamental questions* (2nd ed. pp. 386-389). Oxford University Press.
- Taherdoost, H. (2016). *Sampling methods in research methodology: How to Choose a sampling technique for research*. SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3205035> atau <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3205035>.
- Tanni, K. T., Zainudin, Z. N., Hassan, S. A., & Yusop, Y. M. (2021). The Relationship between emotional regulation and depression among adolescent in Bangladesh. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(8), 1911 - 1925. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBS/v11-i8/10616>.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>.
- Van Beveren, M. L., Goossens, L., Volkaert, B., Grassmann, C., Wante, L., Vandeweghe, L., Verbeken, S., & Braet, C. (2019). How do I feel right now? Emotional awareness, emotion regulation, and depressive symptoms in youth. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 28(3), 389–398. <https://doi.org/10.1007/s00787-018-1203-3>.
- Visted, E., Sørensen, L., Vøllestad, J., Osnes, B., Svendsen, J. L., Jentschke, S., Binder, P. E., & Schanche, E. (2019). The association between juvenile onset of depression and emotion regulation difficulties. *Frontiers in Psychology*, 10, 2262. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02262>.
- Wagh C. E. (2020). The roles of positive emotion in the regulation of emotional responses to negative events. *Emotion*, 20(1), 54–58. <https://doi.org/10.1037/emo0000625>.
- Weng, G. C., & Bahari, R. (2022). The role of spirituality in the relationship between emotion regulation and depression among young adults in Selangor. *Journal of Positive School Psychology*, 6(7), 5375-5390. <https://www.journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/12876>.