



PERAN KELEKATAN ORANG TUA UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA AKHIR

Clarissa Lucia Maureen*, Ditta Febrieta

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

ABSTRAK

Masa remaja banyak dipenuhi lika-liku tantangan kehidupan, karena remaja dihadapkan pada proses pencarian jati diri, perubahan emosi yang drastis. Anak remaja melampiaskan emosinya yang terpendam, seringkali memunculkan perilaku agresi, diperlukan kelekatan orang tua untuk membantu mereka meregulasi emosinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi pada remaja akhir di Jakarta. Responden yang berpartisipasi adalah remaja akhir berusia 17-21 tahun, bertempat tinggal di Jakarta. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini menemukan bahwa kelekatan orang tua berperan penting dalam meningkatkan regulasi emosi yang ditandai dengan nilai korelasi 0.431 dan dengan adanya hubungan yang positif dimana semakin lekatnya orang tua dengan anak, maka hal tersebut dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja.

Kata kunci : Kelekatan Orang Tua; Regulasi Emosi; Remaja

ABSTRACT

Adolescence is filled with many twists and turns of life challenges, because adolescents are faced with a process of self-discovery, drastic emotional changes. Teenagers vent their pent-up emotions, often leading to aggression behavior, parental attachment is needed to help them regulate their emotions. This study aims to determine the effect of parental attachment on emotional regulation in late adolescents in Jakarta. The participating respondents were late adolescents aged 17-21 years, residing in Jakarta. The data analysis method used is simple linear regression analysis. The results of this study found that parental attachment plays an important role in increasing emotional regulation which is characterized by a correlation value of 0.431 and with a positive relationship where the more attached parents are to children, it can increase the ability of emotional regulation in adolescents.

Keywords : Parental Attachment; Emotion Regulation; Adolescence

© 2024 SCHEMA – Journal of Psychological Research. All right reserved.

A. Pendahuluan

Masa remaja akhir merupakan tahap perkembangan manusia yang cukup sulit dilalui karena para remaja dihadapkan pada proses pencarian jati diri. Sejalan dengan yang dinyatakan Erikson (dalam Santrock, 2016) menemukan identitas diri, dan menentukan tujuan hidup yang akan dicapai. Selain itu, para remaja juga mengalami banyak perubahan dalam dirinya, misalnya perubahan fisik dan psikis. Para perubahan psikis, mereka mengalami konflik suasana hati yang mudah berubah-ubah, emosi yang belum stabil yang kemudian harus dihadapkan pada lingkungan kota yang tidak kondusif. Kondisi ini yang membuat para remaja melampiaskan emosinya melalui perilaku kekerasan tanpa mpedulikan situasi, merugikan diri sendiri dan orang lain. Menurut Santrock (2013) dalam masa remaja emosi tidak stabil, sehingga mempengaruhi perilaku. Istilah masa penuh badai digunakan untuk menggambarkan fase ini karena mereka menghadapi guncangan dan tekanan penuh dengan perubahan suasana hati.

Dalam menghadapi goncangan dan tekanan pada emosi, mereka memerlukan cara untuk mengatasinya. Gross (2014) menyatakan, regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengelola emosi melalui berbagai strategi agar tampak pada tindakan yang dilakukan dan mampu mengekspresikan emosinya sesuai dengan situasi. Ia menambahkan bahwa regulasi emosi merupakan proses individu dalam membentuk emosi yang dimiliki seseorang dan menemukan solusi atas ekspresi emosinya. Jadi, regulasi emosi merupakan hal yang diperlukan bagi para remaja karena mampu membantu mereka untuk mengetahui emosi yang dirasakan dan mengetahui pula cara mengatasi emosi tersebut.

Para remaja dapat mempelajari emosi mereka untuk mengurangi dan menghilangkan perilaku agresif dengan cara memahami dan menerima emosi yang mereka rasakan. Menurut Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) regulasi emosi melibatkan proses perubahan rangsangan pengalaman emosi daripada menghilangkan emosi tertentu, sehingga mudah menyesuaikan diri dengan keadaan. Proses perubahan rangsangan ini dianggap mengurangi permasalahan terkait dengan emosi sehingga individu mampu mengendalikan tingkah lakunya. Tetapi dalam praktek mengelola emosi, para remaja seringkali belum berhasil menerapkan cara agar perilaku mereka tidak mengikuti emosi negatifnya. Mereka belum mengetahui cara mengekspresikan emosi dan mengakibatkan semakin menumpuknya emosi negatif hingga muncul perasaan frustrasi yang berujung pada tindakan agresi, seperti menyerang, menganiaya, bahkan membunuh. Sebagian remaja tidak mampu mengungkapkan emosi, seperti yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (2017) seseorang yang tidak mengekspresikan diri dan membiarkan bahkan menghalangi munculnya perasaan pada diri sendiri akan memiliki regulasi emosi yang rendah.

Jika para remaja tidak mempunyai regulasi emosi yang baik, maka akan berdampak pada parahnya emosi negatif yang dikeluarkan, mereka akan menjadi mudah marah, sedih tanpa sebab, stres, dan bahkan depresi. Kondisi ini didukung dengan survey yang dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) yang disebarkan pada lebih dari 3.200 anak dari jenjang sekolah dasar hingga sekolah menengah atas pada tahun 2020. Hasil dari survey tersebut menyatakan, sebanyak 13 persen dari 3.200 responden mengalami gejala depresi ringan hingga berat. Sebanyak 93 persen gejala depresi dialami anak pada rentang usia 14-18 tahun, sementara 7 persen lainnya dialami oleh anak pada rentang usia 10-13 tahun.

Dari data yang tertera, terbukti bahwa regulasi emosi penting dimiliki oleh para remaja untuk menjaga diri dari gangguan psikologis. Selain itu, agar para remaja bisa mengatasi reaksi yang muncul dari emosi negatif. Sesuai pernyataan Tejena dan Sukmayanti (2018) jika remaja memiliki regulasi emosi yang baik, maka dapat menghindari risiko terjadinya depresi karena mereka bisa mengatasi perasaan sedih, kecewa, dan putus asa pada dirinya. Menurut Gross (2008) regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor temperamen anak, sistem saraf, dan fisiologis yang berkaitan dengan proses pengaturan emosi, pengasuhan, dan hubungan kelekatan orang tua. Menurut teori kelekatan Bowlby (dalam Pawulan, dkk., 2008) hubungan kelekatan antara orang tua dengan anak mempengaruhi regulasi emosi anak, sehingga anak bisa menyesuaikan diri baik dengan norma yang berlaku maupun dengan lingkungannya.

Kelekatan orang tua ialah ikatan batin yang erat melibatkan emosi, terjalin antara anak dan orang tua sejak anak masih dalam kandungan. Sehingga bersifat kekal sepanjang hidup dan menjadikan ikatan tersebut sangat berkesan (Papalia dan Feldman, 2013). Kelekatan orang tua juga mampu meredam perilaku agresif anak. Seorang remaja memiliki kemungkinan kecil untuk memunculkan perilaku bermasalah karena memiliki kelekatan yang aman dengan orang tua

(Santrock, 2007). Kemudian, menurut Putri (2013) jika orang tua mampu menjalin komunikasi yang baik dengan anak, maka anak akan mampu meregulasi emosinya bahkan saat situasi tertekan.

Berdasarkan hasil studi yang dipaparkan di atas, maka peneliti berasumsi bahwa kelekatan orang tua memiliki peran untuk meningkatkan regulasi anak khususnya pada usia remaja akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi pada remaja akhir.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan design penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016) kuantitatif merupakan metode penelitian dengan landasan filsafat positivisme, kuantitatif meneliti populasi dan sampel tertentu secara random bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Memiliki data penelitian berupa angka-angka dan dianalisis menggunakan rumus statistik. Hasil dari pengolahan tersebut akan diperoleh informasi mengenai kelekatan orang tua sebagai prediktor regulasi emosi pada remaja.

Terdapat dua alat ukur modifikasi dan adaptasi yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang diciptakan pertama kali oleh James J. Gross dan Oliver P. John pada tahun 2003, yang dimodifikasi dari penelitian Radde, dkk (2021). Terdiri atas 10 item yang mengukur dua bentuk strategi dalam regulasi emosi, yaitu: *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Dalam alat ukur tersebut tidak ada item yang gugur, ERQ validitas ($t > 1.96$; $p = 0.000$) dan reliabilitas yang menggunakan teknik *Cronbach Alpha* memberikan nilai $\alpha = 0.951$ pada bentuk *strategi cognitive reappraisal* dan nilai $\alpha = 0.790$ pada *expressive suppression*. Sedangkan alat ukur kedua, yaitu *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA), diciptakan pertama kali oleh Bowlby, Arnsden dan Greenberg (dalam Rosenberg, 2006), diadaptasi pada penelitian Dewi dan Valentina (2013). Penelitian ini hanya menggunakan alat ukur yang mengukur bagian *Parent Attachment* saja, sehingga hanya terdiri dari 25 item berdasarkan tiga dimensi, yaitu kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*) dan keterasingan (*alienation*). Tidak ada item yang gugur, uji validitas item skala kelekatan antara orang tua remaja menghasilkan koefisien korelasi skala kelekatan orang tua dengan remaja bergerak dari 0.383 – 0.685. Koefisien reliabilitas *alpha* dari skala kelekatan orang tua dengan remaja adalah 0.91.

Sampel pada penelitian ini ditentukan melalui aplikasi *GPower*, didapatkan hasil minimal 115 responden. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini terdiri dari 124 orang yang berusia 17-21 tahun bertempat tinggal di Jakarta Pusat, Jakarta Timur, Jakarta Barat, Jakarta Selatan dan Jakarta Utara. Teknik pengambilan sampel yang dipakai pada penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling* dengan metode *snowball sampling*. Menurut Sugiyono (2017) *snowball sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data, yang pada awalnya jumlah sampel sedikit, semakin lama jumlahnya semakin bertambah. Analisis korelasi digunakan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara variabel independen (bebas) dengan variabel dependen (terikat) yang akan digunakan dalam penelitian. Analisis regresi sederhana digunakan untuk menguji seberapa besar pengaruh antara variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat). Hasil dari analisis regresi linier sederhana akan menguji seberapa besar pengaruh kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi pada remaja, sehingga dapat mengetahui kelekatan orang tua dapat meningkatkan regulasi emosi pada remaja.

C. Hasil dan Pembahasan

Responden pada penelitian ini sebanyak 124 responden remaja akhir yang tersebar di wilayah Jakarta Pusat, Jakarta Timur, Jakarta Barat Jakarta Selatan dan Jakarta Utara. Mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 82 orang (66.1%) dengan mayoritas usia 17 tahun yaitu sebanyak 37 orang (29.8%) dan usia 18 tahun sebanyak 37 orang (29.8%). Mayoritas domisili responden bertempat tinggal di Jakarta Pusat yaitu sebanyak 30 orang (24.2%), di Jakarta timur sebanyak 30 orang (24.2%) dan di Jakarta Selatan sebanyak 30 orang (24.2%).

Tabel 1. Kategorisasi Regulasi Emosi

Kategori	Batas Nilai	Frekuensi (N)	Persentase
Rendah	< 20	-	-
Sedang	20 – 30	22	17.7%
Tinggi	30 ≤	102	82.3%

Berdasarkan tabel diatas tidak ada responden yang berada di kategori rendah. Mayoritas berada di kategori tinggi sebanyak 102 responden dengan persentase sebesar 82.3% dan di kategori sedang yaitu sebanyak 22 responden dengan persentase 17.7%. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nabilah dan Hadiyati (2022) yang menunjukkan variabel regulasi emosi mayoritas berada di kategori tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi Kelekatan Orang Tua

Kategori	Batas Nilai	Frekuensi (N)	Persentase
Rendah	< 20	-	-
Sedang	20 – 30	22	17.7%
Tinggi	30 ≤	102	82.3%

Berdasarkan tabel diatas untuk hasil kategorisasi kelekatan orang tua, mayoritas responden berada di kategori baik yaitu sebanyak 88 responden dengan persentase sebesar 71.0% dan 36 responden di kategori cukup dengan persentase sebesar 29.0%. Hasil ini sejalan dengan penelitian Dewi dan Valentina (2013) menyatakan variabel kelekatan antara orangtua dengan anak usia remaja mayoritas berada di kategori baik.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Variabel		Kelekatan OrangTua	Regulasi Emosi
Kelekatan Orang Tua	<i>Pearson Correlation</i>	1	0.431**
	Sig. (2-tailed)	-	0.000
	N	124	124
Regulasi Emosi	<i>Pearson Correlation</i>	0.431**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	-
	N	124	124

Dari tabel diatas terlihat hasil uji korelasi yang menunjukkan skor Pearson Correlation (r) sebesar 0.431** kemudian mempunyai nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0.05$). Artinya, hipotesis korelasi (Hp) diterima yaitu terdapat hubungan antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosi. Berdasarkan tabel klasifikasi kekuatan korelasi, hasil skor korelasi pada penelitian ini masuk kedalam kategori sedang yang memiliki makna kemungkinan besar ada hubungan antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosi. Hasil ini didukung pada penelitian yang dilakukan oleh Natalia dan Lestari (2015) bahwa kekuatan korelasi pada kelekatan aman orang tua dengan kematangan emosi remaja akhir di Denpasar berada dalam kategori sedang yang berarti kemungkinan besar ada hubungan.

Arah korelasi pada hubungan ini adalah positif, artinya, semakin baik kelekatan orang tua maka semakin tinggi pula regulasi emosi. Sebaliknya, semakin kurang baik kelekatan orang tua maka semakin rendah pula regulasi emosi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Efriani (2019) memiliki hasil adanya hubungan positif antara kelekatan orang tua dan anak dengan regulasi emosi, semakin tinggi kelekatan orang tua dan anak maka makin tinggi pula regulasi emosi remaja.

Tabel 4. Hasil Analisis Hipotesis Regresi dan Hasil Sumbangan Efektif

Model	F	Sig.	R	R Square
1	277.818	0.000 ^b	0.431 ^a	0.186

Dari tabel diatas, hasil analisis hipotesis regresi terlihat bahwa kelekatan orang tua mempengaruhi regulasi emosi secara signifikan memiliki nilai $F=277.818$ dan nilai signifikansi $p=0.000$ ($p < 0.05$). Artinya, model regresi pada penelitian ini layak digunakan serta hipotesis alternatif (Ha) diterima, bahwa kelekatan orang tua dapat dijadikan sebagai prediktor regulasi emosi.

Selanjutnya, hasil sumbangan efektif (*model summary*) terlihat dari nilai *R Square* sebesar 0.186. Artinya, memberikan sumbangan efektif atau pengaruh kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi sebesar 18.6%. Sisanya, sebesar 81.4% berasal dari faktor lain yang tidak diteliti atau tidak diikutsertkan pada penelitian ini. Hasil ini didukung oleh penelitian Larasati dan Desiningrum (2017) yang menyatakan bahwa kelekatan aman memberikan sumbangan efektif sebesar 10.6% terhadap regulasi emosi siswa kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga. Sisanya, sebesar 89.4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti. Variabel bebas kelekatan orang tua memiliki hubungan dengan regulasi emosi dan kelekatan orang tua berkontribusi sebesar 18.6% dalam munculnya regulasi emosi. Beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi selain kelekatan orang tua, berasal dari faktor

intrinsik meliputi temperamen anak, sistem saraf fisiologis dan biologis selanjutnya berasal dari faktor ekstrinsik pengasuhan atau *caregiving*.

Tabel 5. Hasil Persamaan Regresi (*Coefficients*)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	20,800	2,297	-	9,055	0,000
Kelekatan Orang Tua	0,153	0,29	0,431	5,274	0,000

Dari tabel diatas, hasil persamaan regresi memiliki arti setiap kenaikan 1% dari kelekatan orang tua akan meningkatkan regulasi emosi sebesar 15.3%, tanpa adanya kelekatan orang tua maka regulasi emosi yang sudah dimiliki remaja akhir sebesar 20.8%. Didukung dengan penelitian yang dilakukan Chahya (2020) menyatakan bahwa kenaikan 1% *secure attachment* maka regulasi emosi akan meningkat 38.5%.

Tabel 6. Hasil Regresi Strategi Regulasi Emosi

Model	R Square Change	Sig, F Change	Sumbangan Efektif
<i>Cognitive Reappraisal</i>	0,654	0,000	65,4%
<i>Expressive Suppresion</i>	0,346	-	34,6%

Adapun, hasil yang diperoleh dari dimensi kelekatan orang tua kepercayaan, didapatkan *R Square* 0.787 atau 78.7%. Selanjutnya, dimensi kelekatan orang tua komunikasi, didapatkan *R Square* 0.147 atau 14.7%. Dan dimensi kelekatan orang tua keterasingan, didapatkan *R Square* 0.066 atau 6.6%. Hasil ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Luthfi dan Husni (2020) bahwa *cognitive reappraisal* memberikan kontribusi lebih besar dari pada *expressive suppression*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Robles, dkk., (2019) penggunaan *cognitive reappraisal* dikaitkan dengan usia dan jenis kelamin, hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa semakin meningkatnya usia remaja, semakin meningkat pula penggunaan *cognitive reappraisal* pada laki-laki, sementara itu penggunaan *cognitive reappraisal* menurun, seiring bertambahnya usia pada perempuan. Hal tersebut dikarenakan pada usia 17-21 tahun, para remaja akhir menunjukkan kematangan emosional karena bagian dari tugas perkembangan, sejalan dengan pernyataan Ahsan (2018) usia remaja akhir menunjukkan tugas perkembangan emosional yang cukup baik. Menurut Suryana, dkk., (2022) karakteristik perkembangan masa remaja akhir telah memiliki kemampuan berpikir kembali dan kemampuan menguasai segala perasaannya dalam menghadapi berbagai kekecewaan atau hal-hal lain yang mengakibatkan kemarahan serta perilaku agresif.

Tabel 7. Hasil Regresi Strategi Regulasi Emosi

Model	R Square Change	Sig, F Change	Sumbangan Efektif
Kepercayaan	0.787	0,000	78.7%
Komunikasi	0.147	0,000	14.7%
Keterasingan	0.66	-	6.6%

Adapun, hasil yang diperoleh dari dimensi kelekatan orang tua kepercayaan, didapatkan *R Square* 0.787 atau 78.7%. Selanjutnya, dimensi kelekatan orang tua komunikasi, didapatkan *R Square* 0.147 atau 14.7%. Dan dimensi kelekatan orang tua keterasingan, didapatkan *R Square* 0.066 atau 6.6%. Dimensi kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*) dan keterasingan (*alienation*) adalah satu bagian dari kelekatan orang tua. Selain itu, kepercayaan (*trust*) memberikan kontribusi lebih besar terhadap munculnya regulasi emosi, artinya ketika anak percaya dan merasa aman dengan orang tuanya, membuat anak memiliki kelekatan dengan orang tua yang baik, memberikan dampak kepada semakin tingginya kemampuan regulasi emosi yang dimiliki anak tersebut, dibandingkan anak yang tidak percaya dengan orang tuanya. Biesecker (dalam Pawulan, dkk., 2018) mengungkapkan bahwa tingginya rasa percaya dan rendahnya pengasingan dapat memprediksi kemampuan regulasi emosi yang adaptif atau dengan kata lain anak remaja dapat mengatur serta menyesuaikan reaksi emosi mereka yang muncul. Kontribusi *trust* lebih besar terhadap munculnya regulasi emosi dikarenakan anak remaja cenderung mencari figur yang sudah dia percaya untuk memberikan kenyamanan, keteladanan, dukungan emosional serta dapat meluangkan waktu berkomunikasi secara interaktif atau komunikasi dua arah disertai aksi dengannya. Hal tersebut lah yang membuat anak remaja memiliki kelekatan dengan orang tuanya, berdampak pada munculnya regulasi emosi.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, kelekatan orang tua dapat berperan untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak remaja. Hal ini didukung oleh pernyataan Santrock (2012) bahwa kelekatan orang tua diperlukan sepanjang masa kehidupan anak, jadi kelekatan orang tua sangat penting bagi anak. Kualitas kelekatan orang tua yang baik akan mempengaruhi anak berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Kelekatan orang tua memberikan anak keamanan emosional, sehingga dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Rasa aman secara emosional yang telah berkembang sejak kecil ini akan mendasari keberhasilannya dalam memunculkan reaksi emosi dan dalam menjalani hubungan sosial di masa mendatang. Menurut Chahya (2020) apabila individu mendapatkan kelekatan dari orang tua yang baik maka anak remaja akan memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi yang penting untuk perkembangan emosinya.

Goleman (dalam Saputri dan Sugiariyanti, 2016) berpendapat bahwa anak yang regulasi emosinya tinggi ditandai dengan memiliki kendali terhadap reaksi emosi yang muncul, seperti memiliki toleransi terhadap perasaan frustrasi dan pengelolaan amarah, berkurangnya perilaku agresif, pandai dalam menangani ketegangan jiwa, mampu mengungkapkan kemarahan dengan tepat, dan berkurangnya kecemasan. Selain itu menurut Chahya (2020) apabila remaja mempunyai regulasi emosi yang baik maka mereka dapat menyusun perkembangan emosi mereka dan dapat merubah emosi negatif menjadi emosi yang lebih positif.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi serta terdapat pengaruh kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi pada remaja. Hipotesis alternatif pada penelitian ini diterima dengan kata lain kelekatan orang tua dapat dijadikan sebagai prediktor regulasi emosi pada remaja akhir di Jakarta. Kelekatan orang tua memberikan sumbangan efektif terhadap munculnya regulasi emosi sebesar 18.6%. Strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* memberikan kontribusi lebih besar daripada *expressive suppression* dan dimensi kelekatan orang tua *trust* memberikan kontribusi lebih besar terhadap munculnya regulasi emosi. Saran yang dapat diberikan dari penelitian ini adalah untuk anak remaja akhir diharapkan memiliki regulasi emosi yang baik dengan cara mengenali, menerima, dan mengakui setiap emosi yang dirasakan. Untuk para orang tua juga diharapkan mampu membangun kelekatan yang baik dengan anak dengan memberikan perhatian, menunjukkan kasih sayang pada anak, belajar menghargai kejujuran anak, dan meningkatkan dimensi komunikasi dengan anak. Adapun saran untuk peneliti selanjutnya yaitu dapat meneliti variabel lain yang berkaitan atau dengan menambahkan variabel mediator, seperti temperamen, kepribadian, atau pengasuhan.

Daftar Pustaka

- Ahsan, A., & Ilmy, A. K. (2018). Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 4(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v4i1.70>
- Alberti, R. and Emmons, M. (2017) *Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships*. Tenth Edit. California: New Harbinger.
- Chahya, I. (2020). Pengaruh Secure Attachment Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 5 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Universitas Ahmad Dahlan*, 2, 12–22.
- Dewi, A. A. A., & Valentina, T. D. (2013). Hubungan Kelekatan Orangtua-Remaja dengan Kemandirian pada Remaja di SMKN 1 Denpasar, *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 181–189. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p18>
- Efriani, N. (2019). Hubungan antara kelekatan orang tua-anak dengan regulasi emosi remaja. In Psikologi. http://eprints.ums.ac.id/71571/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Gross, J. (2008). Emotion Regulation. Dalam M. Lewis, & J. M. Jones, *HANDBOOK OF EMOTIONS Third Edition* (hal. 497- 512). New York: The Guilford Press
- Gross, J.J. (2014). *Emotion regulation: conceptual and empirical foundations*. (p. In J. J. Gross (Ed.); Handbook of emotion regulati). The Guilford Press.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18(1), 87. <https://doi.org/10.24014/marwah.v18i1.6525>
- Larasati, N. I., & Desiningrum, D. R. (2017). Hubungan Antara Kelekatan Aman Dengan Ibu Dan Regulasi Emosi Siswa Kelas X Sma Negeri 3 Salatiga. *Jurnal Empati, Agustus*, 7(3), 127–133.
- Luthfi, I. M., & Husni, D. (2020). Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Pada Santri. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 110. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i2.9374>
- Megías-Robles, A., Gutiérrez-Cobo, M. J., Gómez-Leal, R., Cabello, R., Gross, J. J., & Fernández-Berrocal, P. (2019). Emotionally intelligent people reappraise rather than suppress their emotions. *PLoS ONE*, 14(8), 8–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220688>
- Nabilah, S. M., & Hadiyati, F. N. R. (2021). Hubungan Antara Kelekatan Pada Ibu Dan Regulasi

- Emosi Remaja Pada Siswa Kelas X Dan Xi Sma Boarding School. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 305–309. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32931>
- Natalia, C., & Lestari, M. D. (2015). Hubungan Antara Kelekatan Aman Pada Orang Tua Dengan Kematangan Emosi Remaja Akhir Di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 78–88. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i01.p08>
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi kesebelas*. Jakarta : PT. Erlangga
- Santrock, J. W. (2013). *Adolescence Fifteenth Edition* (Vol. 15). <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). UK: McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. (2012). *John Santrock - Life-Span Development, 13th Edition* (Vol. 13, Issue 1). <http://journal.umsurabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Cetakan ke-24. Bandung: Alfabeta.
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956–1963. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.664>
- Tejena, N. R., & Sukmayanti, L. M. K. (2018). Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 370–381.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2013B). *Human Development Edisi 10 Buku 1*. (Alih Bahasa: Brian Marswendy). Jakarta: Salemba Humanika.
- Putri, D.W.L. (2013). Hubungan antara regulasi emosi dan perilaku prososial pada perawat rumah sakit jiwa Grhasia Yogyakarta. *Empathy*, 2
- Pawulan, R. A., Loekmono, L., & Irawan, S. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Orangtua Dengan Regulasi Emosi Remaja Pondok Pesantren Agro “Nuur El-Falah” Salatiga. *Psikologi Konseling*, 13(2), 231–248. <https://doi.org/10.24114/konseling.v13i2.12194>
- Radde, H. A., & Nur Aulia Saudi, A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis Construct Validity Test of Emotions Regulation Questionnaire of Indonesian Version Using Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Rosenberg, T. E. (2006). *The role of parent-adolescent attachment in the glycemic control of adolescent with type-1 diabetes*. ProQuest Dissertation and Theses.