

**HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ORANG TUA DAN REGULASI
EMOSI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagai persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh :

Muhammad Maulana Aryadillah

(30701900116)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ORANG TUA DAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

Dipersiapkan dan disusun oleh:
Muhammad Maulana Aryadillah
30701900116

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

22 Mei 2024

UNISSULA

Semarang, 22 Mei 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



D. Nisa Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 21079900

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN Hubungan antara Kelekatatan Orangtua dengan Regulasi Emosi Mahasiswa Fakultas Psikologi

Dipersiapkan dan disusun oleh:
Muhammad Maulana Arvadillah
30701900116

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 30 Mei 2024

Dewan Penguji

1. Ruseno Arjangga, S. Psi, MA, Psikolog
2. Erni Agustina Setiowati, S. Psi, M. Psi, Psikolog
3. Anisa Fitriani, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 30 Mei 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Muhammad Maulana Arvadillah dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



MOTTO

“Bukan golongan kami orang yang tidak menyayangi yang lebih muda atau tidak menghormati yang lebih tua”.

(HR. at-Tirmidzi no. 1842 dari shahabat Anas bin Malik)

“As children, we traded authenticity for attachment in order to survive. If a child does not have a secure and safe attachments, they will throw their authentic self out of the window”.

(Dr. Gabor Mate)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah, atas berkat kasih sayang, petunjuk dan pertolongan Allah SWT, penulis mempersembahkan karya ini kepada orang tua tercinta dan tersayang, Ibu Raffelina dan Bapak Hayuni, yang dengan tulus memberikan seluruh kasih sayang, usaha, dukungan, dan doa kepada penulis. Tak lupa pula penulis sampaikan kepada adik tercinta penulis, Muhammad Maulana Aldino, serta para sanak keluarga dan sepupu tersayang yang telah memberi dukungan dan doa agar penulis dapat meraih segala harapan dan cita-cita yang diinginkan.

Dosen pembimbing penulis, Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog, atas kebaikan, empati dan ketabahan dalam membimbing, mengarahkan, mendorong, memberi masukan, serta dukungan yang berarti bagi penulis dalam menyelesaikan karya ini. Demikian pula saya ucapkan terima kasih kepada Ibu Dwi Wahyuningsih Choiriyah S.Psi., M.Psi., yang telah memberi pertolongan konseling kepada penulis dengan empati dan afirmasi positif dalam membantu penulis memahami, mencintai, mendukung dan membangun kecintaan dan keberhargaan diri penulis secara humanis dan mengarahkan penulis untuk belajar belas kasih kepada diri dan syukur atas hidup.

Kepada kampusku tercinta UNISSULA, almamater kebanggaan penulis

Serta teman-teman amanku yang memberi penulis dukungan emosional dan tenaga, penulis ucapkan banyak terima kasih.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat berupa hidup, kasih sayang, petunjuk dan kelancaran dalam proses penyelesaian karya ini dengan baik sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Semoga selawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, serta para sahabatnya.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Penyusunan karya ini tentu penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak penulis dapat menyelesaikan karya ini dengan waktu yang telah ditentukan. Untuk itu melalui kata pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih yang setulus – tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA dan sebagai dosen yang dengan tabah dan optimis memberikan arahan dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, arahan dan dukungan selama proses akademik dan penyelesaian skripsi di kampus.
3. Ibu Inhasuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis mengenyam pendidikan di Fakultas Psikologi.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan pengalaman yang bermanfaat kepada penulis.
5. Bapak dan Ibu staf Tata Usaha Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam administrasi selama penulis menjalani perkuliahan dan pelaksanaan penelitian dan pendaftaran sidang.

6. Almamater Fakultas Psikologi UNISSULA sebagai bagian yang sangat melekat selama berproses. Banyak sekali pengalaman dan ilmu yang penulis peroleh di tempat ini.
7. Seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi yang sudah berkenan menjadi subjek dan mengikuti proses penelitian.
8. Terima kasih untuk diri sendiri. Penghargaan sebesar-besarnya karena telah berjuang, bertanggung jawab dan tak lekas menyerah menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena telah sampai sejauh ini.
9. Orang tua tercinta, Ibu Raffelina dan Bapak Hayuni yang telah memberikan kasih sayang, perhatian, nasihat, dukungan, dan berusaha memberikan fasilitas pendidikan terbaik kepada penulis sampai saat ini.
10. Adikku tersayang Muhammad Maulana Aldino, telah tabah dan peduli mendukung serta menolong penulis dalam keadaan apa pun.
11. Keluarga besar penulis: kakek & nenekku tercinta H. Ghozali & HJ. Zalna, paman, bibi, serta para sepupu penulis yang selalu membantu menyemangati dan mendukung penulis agar tetap percaya diri dalam meraih impian.
12. Teman-teman kelas dan angkatan tercinta yang saling membantu dan mendukung satu sama lain.
13. Teman-teman terdekat yang telah bersedia ada dan juga teman-teman bermain selama perkuliahan yang telah mewarnai dan mengisi keseharian penulis, Abror, Afrikh, Aul, Aldya, Alis, Ambar, Amel, Andin, Ayu, Belo, Bila, Brilliant, Chintia, Farid, Fika, Fikri, Ichwan, Itang, Lalita, Laras, Lila, Maya, Mega, Monita, Nabilah, Nana, Nanda, Nila, Nisa, Kevin, Lala, Lukman, Qoisha, Ridho, Rizal, Shifa, Wiranto, Velina, Vio, Yusri, Zaki, Zali, Zanu, Zee.
14. Teman-teman organisasiku di BEM KM terkhusus di PSDM & LKM.
15. Senior panutan yang telah menambah nilai diri dan membantu penulis dalam membangun diri: Bang Adin & Bang Abi.
16. Adik-adik kader HMI komisariat kebanggaanku terkhususnya Zidan & Havizh.
17. Berbagai pihak yang turut membantu, memberikan dukungan, serta doa kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran dari semua pihak sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan perkembangan dalam bidang ilmu psikologi khususnya bidang psikologi industri dan organisasi. Penulis juga berharap semoga karya ini bisa memberikan wawasan luas dan bermanfaat di semua kalangan.

Semarang, 22 Mei 2024

Yang Menyatakan,



Muhammad Maulana Aryadillah

30701900116

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN	
PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Permasalahan	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II	9
LANDASAN TEORI	9
A. Regulasi Emosi	9
1. Pengertian Regulasi Emosi	9
2. Faktor-Faktor Penyebab Regulasi Emosi.....	10
3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	12
B. Kelekatan Orang Tua	13
1. Pengertian Kelekatan Orangtua	13
2. Faktor-Faktor Kelekatan Orang Tua.....	14
3. Aspek-Aspek Kelekatan Orang Tua	16
C. Hubungan Antara Kelekatan Orang Tua dengan Regulasi Emosi Remaja.....	17
D. Hipotesis	18
BAB III	19

METODE PENELITIAN.....	19
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	19
B. Definisi Operasional	19
1. Kelekatan Orang Tua	19
2. Regulasi Emosi	20
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	20
1. Populasi.....	20
2. Sampel.....	21
3. Teknik Pengambilan Sampel	21
D. Teknik Pengumpulan Data.....	21
1. Skala Kelekatan Orang Tua	22
2. Skala Regulasi Emosi.....	22
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	23
1. Validitas	23
2. Uji Daya Beda Aitem.....	24
3. Reliabilitas Alat Ukur	24
F. Teknik Analisis Data.....	24
BAB IV	26
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	26
1. Orientasi Kacah Penelitian.....	26
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	27
1. Perizinan Awal.....	27
2. Penyusunan Alat Ukur	28
3. Uji Coba Alat Ukur	29
4. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat ukur	29
5. Penomoran Ulang.....	31
C. Pelaksanaan Penelitian.....	32
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	32
1. Uji Asumsi	33
2. Uji Hipotesis	33
E. Deskripsi Hasil Penelitian.....	34
1. Deskripsi Data Skor Kelekatan Orang ua	34
2. Deskripsi Data Skor Regulasi Emosi	36

F. Pembahasan.....	37
G. Kelemahan Penelitian	39
BAB V	40
KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung	21
Tabel 2. Cetak Biru Skala Kelekatan Orang Tua	22
Tabel 3. Cetak Biru Skala Regulasi Emosi	23
Tabel 4. Sebaran Aitem Kelekatan Orang Tua	28
Tabel 5. Sebaran Aitem Regulasi Emosi	29
Tabel 6. Sebaran Daya Beda Aitem Tinggi dan Rendah Skala Kelekatan Orang Tua.....	30
Tabel 7. Sebaran Daya Beda Aitem Tinggi dan Rendah Skala Regulasi Emosi .	31
Tabel 8. Distribusi Aitem Baru Skala Kelekatan Orang Tua.....	31
Tabel 9. Distribusi Aitem Baru Skala Regulasi Emosi	32
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas	33
Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor	34
Tabel 12. Deskripsi Skor Pada Skala Kelekatan Orang Tua.....	35
Tabel 13. Norma Kategorisasi Skala Kelekatan Orang Tua	35
Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Regulasi Emosi.....	36
Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Regulasi Emosi	36



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Kelekatan Orang Tua.....	36
Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Regulasi Emosi.....	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	48
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	55
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	72
Lampiran D. Skala Penelitian	81
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian	88
Lampiran F. Analisis Data	109
Lampiran G. Surat Izin Penelitian.....	113
Lampiran H. Dokumentasi Penelitian.....	114



**HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ORANG TUA DAN REGULASI
EMOSI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

Muhammad Maulana Aryadillah
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email : maulanaaryadillah@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2021, 2022, dan 2023 sebanyak 598 mahasiswa dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 113 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni skala kelekatan orang tua menggunakan aspek dari Armsden & Greenberg sebanyak 32 aitem dengan nilai reliabilitas 0,950 dan skala regulasi emosi menggunakan aspek dari Thompson (1994) sebanyak 31 aitem dengan nilai reliabilitas 0,907. Hasil analisis korelasi *Pearson* diperoleh nilai koefisien sebesar $r_{xy} = 0,729$ dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi. Semakin tinggi kelekatan orang tua maka akan semakin tinggi pula regulasi emosinya.

Kata Kunci: Kelekatan Orang Tua, Regulasi Emosi.

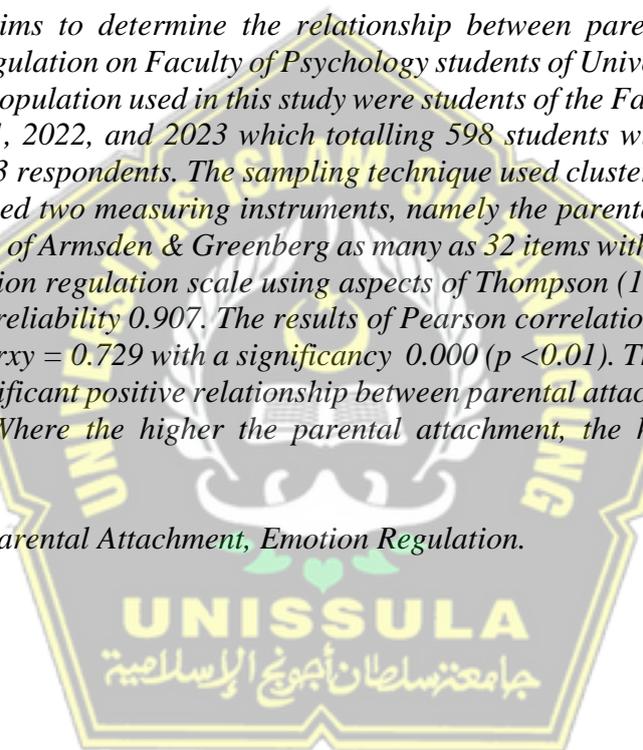
***THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTAL ATTACHMENT AND
EMOTION REGULATION ON FACULTY OF PSYCHOLOGY
STUDENTS OF UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG***

Muhammad Maulana Aryadillah
Faculty of Psychology
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email : maulanaaryadillah@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between parental attachment to emotional regulation on Faculty of Psychology students of Universitas Islam Sultan Agung. The population used in this study were students of the Faculty of Psychology class of 2021, 2022, and 2023 which totalling 598 students with a total research sample of 113 respondents. The sampling technique used cluster random sampling. This study used two measuring instruments, namely the parental attachment scale using aspects of Armsden & Greenberg as many as 32 items with a reliability 0.950 and the emotion regulation scale using aspects of Thompson (1994) as many as 31 items with a reliability 0.907. The results of Pearson correlation analysis obtained a coefficient $r_{xy} = 0.729$ with a significancy 0.000 ($p < 0.01$). This shows that there is a very significant positive relationship between parental attachment to emotional regulation. Where the higher the parental attachment, the higher the emotion regulation.

Keywords: *Parental Attachment, Emotion Regulation.*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja adalah tahap peralihan dari usia kanak-kanak ke usia dewasa. Ketika beranjak remaja, seseorang tidak hanya mengalami perkembangan pada aspek biologis saja namun juga kognitif, dan sosio emosional. Salah satu perkembangan yang mencolok yaitu ditandai dengan menguatnya keinginan untuk membangun hubungan dan berkembangnya ketertarikan untuk mengenali terkait pekerjaan di masa depan. Seseorang ketika menginjak tahap remaja mereka sangat mendambakan pemenuhan kebutuhan seperti kepedulian atau perhatian dari orang tua dan lingkungan sekitar untuk perkembangannya (Ashran dkk, 2020). Seiring berkembangnya usia, masalah emosional adalah masalah yang paling melekat pada diri remaja. Dijelaskan oleh (Sarwono & Sarlito, 2016) masa remaja adalah tahap di mana seseorang berada di masa peralihan kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa ini remaja dihadapi kekacauan dan goncangan emosional (Diananda, 2020; Sari, 2017).

Pada usia remaja, seseorang cenderung memiliki perubahan keadaan emosional yang sangat kuat dan cepat (Stroud dkk, 2016). Ketika memasuki tahap peralihan remaja ke tahap dewasa di usia 17-22 tahun menjadi salah satu tahap paling penting bagi seseorang dalam mempelajari arti susunan kehidupan seperti perkembangan psikososial, emosional, pernikahan keluarga serta karir (Aktu & Ilhan, 2017). Kemampuan remaja dalam mengendalikan emosinya ke arah lebih positif dapat membantu remaja dalam menjaga kesehatan mental & fisik, pencapaian akademik, hubungan interpersonal dengan keluarga, teman sebaya dan hubungan percintaan adalah keterampilan penting yang harus dipelajari dalam tahap perkembangan remaja (Morris dkk, 2017).

Dijelaskan oleh (Sa'id, 2015) bahwa tahap perkembangan remaja dibagi menjadi tiga tahap yaitu usia remaja awal dimulai dari usia 12-15 tahun di mana perubahan fisik terjadi dalam rentang waktu yang begitu singkat dan remaja juga mulai memiliki ketertarikan seksual pada lawan jenis dan mudah terangsang secara

erotis. Remaja tengah dari usia 15-18 tahun di mana perubahan fisik remaja mulai menyerupai fisik orang dewasa dan pada tahap ini remaja mulai mementingkan keberadaan teman dan bahagia bila banyak teman yang menyukainya. Remaja akhir mulai usia 18-21 tahun di mana pada tahap ini perubahan fisik remaja sudah menjadi dewasa dan remaja mulai menganut nilai-nilai orang dewasa.

Pada tahap perkembangan remaja, terjadi luapan emosi dengan keterbatasan dalam mengatasi masalah yang ditimbulkannya hingga menyebabkan ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan (Aliza & Oktafiani, 2021). Regulasi emosi adalah suatu langkah dalam mengendalikan, mengurangi atau pun menambahkan suatu tanggapan kepada emosi yang dapat dilakukan secara sadar atau pun tidak sadar. Terdapat dua cara yang dapat dilakukan ketika hendak mengelola emosi yaitu pertama, mempertimbangkan ulang pemikiran (*cognitive reappraisal*) yang merupakan bentuk pemikiran ulang saat merasakan suatu emosi. Cara ini akan membuat remaja memikirkan ulang untuk mengungkapkan emosinya atau mengubah emosinya kepada orang-orang di sekelilingnya. Cara kedua yaitu penekanan secara sadar pengungkapan emosi (*expressive suppression*) dengan menekan emosi yang dirasakan, seseorang yang sedang merasakan emosi tertentu cenderung akan menahan emosinya untuk tidak diungkapkan kepada khalayak ramai (Siswandi & Caninsti, 2021).

Pada usia remaja yang dijelaskan oleh (Thahir, 2018) dikatakan bahwa seseorang akan mengalami berbagai perkembangan aspek fisik seperti tinggi badan dan berat badan yang cepat, yang dikenal dengan percepatan pertumbuhan. Pertumbuhan mula-mula pada diri remaja yaitu mengarah pada perubahan kematangan fisik dan seksual sebagai tanda percepatan pertumbuhan. Kemudian, beberapa perubahan yang terjadi ketika memasuki remaja awal yang tampak paling jelas adalah perubahan biologis dan fisiologis, terutama antara usia 11 dan 15 tahun untuk perempuan dan 12-16 tahun untuk laki-laki (Ajhuri, 2019). Pertumbuhan fisik remaja pada masa kini lebih cepat daripada generasi sebelumnya. Pada awal masa remaja, remaja tampak tinggi tetapi kurus, dengan kaki dan leher yang panjang dan diikuti pada perubahan berat tubuh mereka. Anak laki-laki dan perempuan memiliki tinggi tubuh yang hampir sama ketika mereka berusia 11-12

tahun. Anak perempuan memiliki tinggi badan yang lebih cepat daripada anak laki-laki antara usia 12 dan 13, tetapi anak laki-laki mengujanya antara usia 14 dan 15 hingga pada usia 18 dan 19 tinggi anak laki-laki jauh lebih tinggi 7-10 cm daripada anak perempuan (Syarif dkk, 2017).

Selain itu, pada masa remaja terjadi perubahan emosional sebagai akibat dari perubahan lingkungan akibat adanya perubahan fisik dan hormonal. Perubahan hormonal menyebabkan perubahan seksual dan munculnya dorongan dan perasaan baru (Ajhuri, 2019). Ketika seorang remaja kurang memiliki kesadaran atau bahkan sulit mengerti emosinya, ia tidak akan mampu melakukan cara mengelola emosi yang lain karena ia tidak tahu hal apa yang mesti diubah pada emosinya (Gonçalves dkk, 2019).

Data dari hasil penelitian oleh (Efriani, 2019) diketahui bahwa 54 siswa (100%) berada dalam kategori sedang. Pada regulasi emosi 31 siswa (57,4%) yang tergolong sedang dan 23 siswa (42,6%) tergolong dalam kategori tinggi, yang artinya semakin tinggi kelekatan orang tua pada remaja maka semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosinya. Dengan demikian, bahwa kecenderungan regulasi emosi pada remaja SMA Islam Swasta di Surakarta adalah baik. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki hubungan yang cukup erat dengan orang tuanya dan memiliki regulasi emosi yang cukup baik

Kebanyakan remaja tidak mampu mengendalikan emosinya secara efektif (Steinberg, 2014). Sebagai hasilnya, remaja rawan dengan depresi, amarah dan regulasi emosi yang buruk akan memicu masalah seperti kesulitan akademik, penyalahgunaan narkoba, kenakalan remaja, dan gangguan makan (Santrock, 2014). Seperti yang diungkapkan oleh (Ulfah & Syafrizaldi, 2018) di usia remaja seseorang sedang mengalami puncak gejala emosi yang tinggi dan sering melampaui batas sehingga mengakibatkan ketegangan emosional.

Ditemukan fenomena beberapa mahasiswa memiliki tantangan dan kesulitannya masing-masing dalam menunjukkan dan mengendalikan emosinya. Mereka menjelaskan bahwa mereka memiliki cara dan tanggapan yang berbeda-beda dalam menunjukkan, mengungkapkan dan mengelola emosinya ketika berhadapan dengan berbagai keadaan. Berikut ini adalah kutipan wawancara yang

dilakukan peneliti dengan beberapa subjek mahasiswa yang menceritakan pengalaman regulasi emosi:

Subjek 1:

“Saya kesulitan mengendalikan emosi karena tidak biasa bercerita ke orang lain termasuk teman, saya biasanya melampiaskan dengan bermain gim daring berjam-jam karena di situ saya bisa meluapkan amarah saya pada pemain lain ketika bermain.” (ZM, L, 21 September 2023).

Subjek 2:

“Intinya saya simpan sendiri semua masalah. Tidak pernah cerita ke teman sama sekali. Saya menyadari bahwa saya harus selalu menaruh banyak batasan antara saya dan teman-teman yang tidak pernah saya ketahui. Saya tidak pernah melibatkan orang lain, misalnya saya hanya datang pada saat masalah saya sudah selesai. Sebenarnya itu karena saya takut mengganggu waktu, takut membebani pikiran teman sehingga saya tahan untuk meminta pertolongan teman, tapi sering timbul perasaan “belum perlu” padahal kadang sudah perlu. Jadi saya tidak pernah tahu kapan saya memerlukan pertolongan sampai saya tidak dapat tertolong dengan mudahnya.” (LN, P, 21 September 2023)

Subjek 3:

“Saya masih kesulitan mengendalikan amarah sebab di lingkungan saya dari kecil mudah marah hanya karena kesalahan kecil saja sudah membuat ayah dan ibu teriak. itu lah yang membuat saya begitu karena dahulu kita tidak tahu bahwa impulsif itu tidak baik dan harus menunjukkan empati bukan berteriak atau memaki, jadi perlu melatih diri karena kurangnya pengetahuan orang tua dalam berempati ke orang lain dengan memberitahu kondisi emosional saya seperti apa, meski saya sering tidak merasa divalidasi oleh karena itu saya selektif untuk bercerita. (WS, P, September 2023).

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat dilihat bahwa faktor kedekatan subjek dengan orang tua memiliki pengaruh dalam memberikan rasa percaya dan keamanan pada subjek untuk berani bercerita dan mengelola emosi-emosi yang sedang dirasakan oleh subjek. Hal ini dijelaskan oleh (Surahman, 2021) bahwa ada hubungan yang sangat erat antara pola kelekatan orang tua dengan emosi pada diri anak. Pola kelekatan yang diberikan oleh orang tua dapat memengaruhi

perkembangan emosi anak. Kelekatan menjadi salah satu unsur penting dalam perkembangan emosi, sosial, dan kognisi pada anak (Kumalasari dkk., 2023). Seperti yang diungkapkan oleh (Natalia & Lestari, 2015) untuk dapat membangun kelekatan, orang tua haruslah memberi rasa percaya mereka kepada anak mereka ketika mereka masih bayi. Pengalaman kelekatan aman antara orang tua dengan anak memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk mental positif, hal ini yang akan dijadikan oleh anak sebagai sumber dalam menghadapi keadaan buruk (Ananda & Satwika, 2021).

Kelekatan anak dan orang tua memiliki peran sangat penting dalam perkembangan anak (Malihah dkk., 2022). Pada tahap permulaan pertumbuhan anak-anak memerlukan kasih sayang, tanggapan, dan sikap baik dari orang tuanya. Perilaku baik orang tua memungkinkan anak berkembang dan membentuk kepribadian yang baik juga. Namun pengalaman kelekatan yang buruk antara orang tua dan anak kemungkinan akan mengganggu tumbuh kembang anak dan perkembangan kepribadiannya. Kelekatan yang baik antara anak dan orang tua dapat menurunkan masalah perilaku dan kenakalan (Liu & Wan, 2021). Kelekatan adalah kecenderungan manusia untuk membuat ikatan belas kasih yang kuat kepada orang lain (Bowlby, 2016). Kelekatan merupakan sebuah ikatan emosional yang ditumbuhkan melalui interaksi dengan seseorang yang berperan penting di dalam kehidupannya, dalam hal ini adalah orang tua. Kelekatan merupakan bentuk dari pertalian rasa belas kasih, dimana hubungan yang terjalin menimbulkan rasa aman untuk bisa membentuk kelekatan, harus ada rasa kepercayaan yang diberi pada anak sejak mereka masih bayi (Hasibuan, 2023). Pengalaman kelekatan aman antara orang tua dengan anak memiliki peranan yang amat begitu penting dalam membangun mental yang baik, sebab hal ini akan menjadi sumber landasan dalam menghadapi kejadian buruk (Hornor, 2019). Kelekatan merupakan tonggak bagi pengembangan kemampuan seseorang untuk mengelola, mengenali dan mengendalikan emosi mereka secara sesuai dan mengatasi keadaan-keadaan yang memicu stress. Meskipun teori ini menunjukkan kelekatan dan regulasi emosi dikaitkan dengan masa bayi, hubungan tersebut juga sudah diselidiki pada masa remaja atau pun orang dewasa (Zimmer-Gembeck dkk., 2016).

Remaja yang menjalin hubungan kelekatan yang baik dengan orang tuanya memiliki rasa kepuasan yang lebih besar terhadap hidupnya, dapat memberi pengaruh baik ke lingkungan sekitarnya, jarang tertekan, harga diri lebih kuat, dan memiliki kemampuan interpersonal yang tinggi (Mónaco dkk, 2019). Hal tersebut dibuktikan dalam penelitian (Larasati & Desiningrum, 2017), bahwa terdapat hubungan positif antara kelekatan aman dengan ibu dan regulasi emosi siswa kelas X SMA Negeri 3 Salatiga. Artinya, semakin tinggi kelekatan aman dengan ibu, akan semakin tinggi pula regulasi emosi siswa dan berlaku juga sebaliknya. Demikian pula dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pawulan dkk., 2018) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelekatan orang tua dengan regulasi remaja.

Sebuah studi yang dilakukan oleh (Mikulincer & Shaver, 2016) menunjukkan bahwa bentuk representasi kelekatan membentuk cara seseorang mengalami, mengungkapkan dan mengelola emosinya. Untuk membantu remaja dalam memilih peran apa yang diinginkan untuk membentuk jati dirinya tidak lepas dari bantuan orang tua. Kelekatan secara konsep dan bukti empiris adalah sebuah cara pendekatan yang memiliki kegunaan untuk mengelola emosi seorang anak kepada orang tuanya (Brumariu, 2015).

Memasuki masa remaja kelekatan pada orang tua dapat diartikan sebagai suatu hubungan emosional secara sesuai antar remaja dan orang tua yang bersifat timbal balik, bertahan lama dan memberikan rasa aman meskipun orang tua sebagai sosok yang terikat tidak berada dekat dengan anak remajanya (Efriani, 2019). Kelekatan orang tua dengan remaja adalah bentuk dari hubungan yang terjalin ketika seorang remaja mendapatkan belas kasih, keamanan emosional dan kerapatan baik dalam bentuk fisik maupun jiwa sehingga hubungan tersebut mampu membantu remaja dalam mengatasi semua perubahan dalam dirinya (Rohmah dkk, 2020). Kedua orang tua yang dapat membina hubungan komunikasi yang baik maka remaja tersebut akan lebih mampu dalam mengendalikan emosinya ketika mengalami keadaan tertekan (Setyawan, 2017).

Kedua orang tua atau keluarga memiliki peran penting dalam perkembangan anak khususnya pada aspek kognitif, sosial dan emosi (Hulukati, 2015) sebab jika

remaja gagal dalam menjalani tahap perkembangannya, mereka akan kesulitan melanjutkan tugas perkembangan selanjutnya, sulit bahagia serta akan mengalami banyak penolakan dari lingkungannya (Saputra, 2019). Seseorang yang aman secara kedekatan dengan orang tuanya dapat mengembangkan hubungan yang nyaman dan bergantung pada cara mengelola emosi yang konstruktif, sedangkan seseorang yang merasa tidak aman secara kedekatan dengan sosok lekatnya cenderung mengalami kesulitan dalam menjalani hubungan antar pribadi dengan orang lain dan cenderung mengadopsi kedekatan sekunder (Mikulincer & Shaver, 2016).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis:

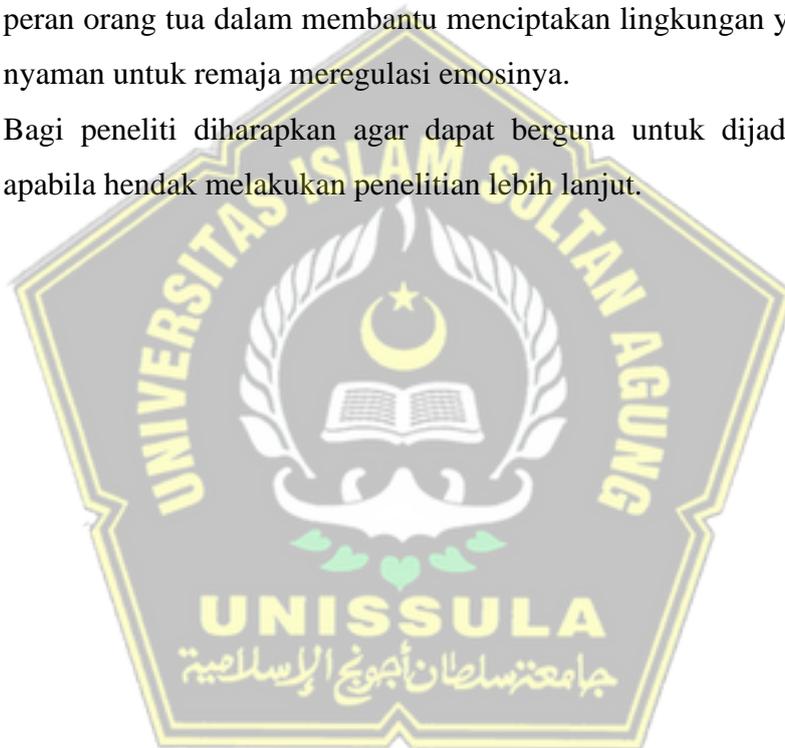
1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan menambah wawasan pengetahuan bagi pembaca mengenai hubungan kelekatan orang tua dengan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.

b. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pengetahuan bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi klinis dan psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa yang masih terbelang di usia remaja diharapkan dapat membantu remaja untuk dapat memahami dan mengerti tentang bagaimana cara meregulasi emosi dengan baik.
- b. Bagi pembaca diharapkan dapat memberi informasi mengenai pentingnya peran orang tua dalam membantu menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman untuk remaja meregulasi emosinya.
- c. Bagi peneliti diharapkan agar dapat berguna untuk dijadikan referensi apabila hendak melakukan penelitian lebih lanjut.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi diperkenalkan oleh (McRae & Gross, 2017) sebagai kemampuan untuk memengaruhi pengalaman dan ekspresi emosi seseorang dan pada orang lain. Regulasi emosi adalah keterampilan yang kompleks dan akan terus berkembang sepanjang hidup. Kemampuan untuk mengelola emosi seseorang adalah dasar bagi perkembangan dan kebergunaan yang sehat di berbagai bagian kecerdasan fisik dan mental, bukan hanya kecerdasan sosial emosional saja (Blair dkk., 2015).

Individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi adalah individu yang mampu mengelola emosi yang dirasakan, sehingga ketika mengalami masalah tidak terpengaruh emosi negatif. Selain itu, seseorang sedang menghadapi stimulus negatif dan individu tersebut dapat mengatur dan menurunkan emosi negatifnya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang konstruktif, bukan destruktif. Individu yang mampu meregulasi emosinya akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial (Endaryani dkk., 2020). Sebaliknya, regulasi emosi yang bermasalah atau ketidakmampuan mengelola emosi dipandang sebagai aspek perkembangan yang sangat penting dan harus dikembangkan pada semua orang pada setiap tahapan usia (Rutherford dkk., 2015).

Berdasarkan pengertian di atas mengenai regulasi emosi, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan yang sangat penting untuk dimiliki oleh semua seseorang pada segala tingkat usia guna mampu menghadapi berbagai pengalaman dan kegiatan hidup dengan memerhatikan bagaimana mereka mengelola emosi secara positif ketika berhadapan dengan keadaan yang memicu.

2. Faktor-Faktor Penyebab Regulasi Emosi

(Rusmaladewi dkk, 2020) menyebutkan bahwa terdapat empat faktor yang menyebabkan regulasi emosi, yaitu:

a. Usia

Penelitian menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia akan ada peningkatan kemampuan dalam mengendalikan emosi pada diri seseorang, dimana semakin bertambah dewasa maka akan semakin baik kemampuan mengendalikan emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan cara mengungkapkan emosinya akan semakin terkendali.

b. Jenis kelamin

Dalam beberapa penelitian menyebutkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan dalam menunjukkan emosi antara laki-laki dan perempuan baik itu secara verbal maupun ekspresi wajahnya sesuai dengan jenis kelamin yang dimiliki.

c. Religiusitas

Alasan agama menjadi salah satu faktor dari kemampuan regulasi emosi pada diri seseorang karena pengajaran nilai-nilai kepercayaan agamanya menganjurkan untuk mampu mengendalikan emosinya.

d. Kepribadian

Seseorang yang memiliki kepribadian 'neurotisme' dengan ciri-ciri mudah tersinggung, murung, suka gelisah, sering merasa cemas, gugup, harga diri rendah, kurang dapat mengendalikan diri dan tidak memiliki kemampuan penanganan yang ampuh terhadap stres akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.

Sedangkan, (Nisfiannor & Kartika, 2004) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi regulasi emosi yaitu sebagai berikut:

a. Hubungan antara orang tua dan anak

Hubungan antara remaja dengan orang tua sangat penting bagi perkembangan remaja. Hal-hal yang diinginkan remaja dari orang tuanya adalah rasa simpatik, telinga yang mendengarkan dengan peka, dan orang tua yang mampu merasakan apa yang dirasakan oleh anak-anaknya untuk

memberitahu bahwa mereka memiliki sesuatu yang berharga untuk dibicarakan. Kasih sayang berhubungan dengan perasaan yang ada di antara anggota keluarga dapat bersifat positif dan juga negatif dimana belas kasih yang positif antara keluarga menunjukkan hubungan perasaan seperti kehangatan, belas kasih, cinta dan kepekaan.

b. Umur dan jenis kelamin

Perbedaan umur dan jenis kelamin seperti pada anak perempuan yang berumur 7-17 tahun lebih dapat melupakan tentang emosi yang menyakitkan daripada anak laki-laki yang juga seumur dengannya. Anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk mengelola emosi negatif mereka, sedangkan anak laki-laki menggunakan Latihan fisik untuk mengelola emosi negatif mereka.

c. Hubungan interpersonal

Hubungan antar pribadi dengan orang lain juga memengaruhi regulasi emosi seseorang. Keduanya memiliki hubungan yang saling memengaruhi, emosi seseorang akan meningkat ketika dirinya hendak mencapai sesuatu tujuan ia akan saling bergaul dengan lingkungannya bersama orang lain. Biasanya emosi positif seseorang akan meningkat jika dirinya mencapai tujuannya dan begitu pula sebaliknya, emosi negatif seseorang akan meningkat jika ia mengalami kesukaran dalam mencapai tujuannya.

d. Kelekatan

Sejarah kelekatan anak adalah salah satu faktor yang memengaruhi perbedaan kemampuan regulasi emosi antar seseorang. Hal ini berkaitan dengan pengalaman emosional anak bersama sosok lekat atau pengasuhnya yang akan merepresntasikan caranya meregulasi emosi juga menentukan tahap perkembangan selanjutnya.

Berdasarkan uraian para tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor regulasi emosi berkaitan erat dengan rentang usia di tiap tahapan perkembangannya, jenis kelamin yang membedakan kemampuan regulasi pada laki-laki dan perempuan, pemahaman agama di kalangan remaja tentang

bagaimana seharusnya mereka meregulasi emosi yang baik berdasarkan nilai-nilai kepercayaan yang diajarkan agamanya, kepribadian antara orang yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dengan yang tidak juga memengaruhi tingkat kemampuan regulasi emosi remaja, hubungan interpersonal remaja dengan orang lain juga memiliki pengaruh pada bagaimana seseorang akan meregulasi emosinya ketika remaja ingin mencapai sesuatu, begitu pula dengan bagaimana orang tua menjalin hubungan dengan anak mereka itu akan memiliki pengaruh pada bagaimana remaja akan menunjukkan emosi mereka ketika ingin meregulasi emosi, serta kelekatan antara remaja dan orang tua juga sangat memengaruhi kemampuan remaja dalam meregulasi emosi mereka.

3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

(Thompson, 1994) mengatakan ada tiga aspek dalam regulasi emosi, yaitu:

- a) Memonitor emosi (*emotions monitoring*) yaitu seseorang menyadari dan memahami kehadiran dan keseluruhan proses perasaan, pikiran, dan latar belakang dari perilaku yang terjadi dalam dirinya.
- b) Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yaitu kemampuan seseorang untuk dapat mengelola dan menyeleksi emosi-emosi yang dirasakannya, terutama emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, dan benci akan membuat seseorang tidak akan terbawa dan terpengaruh secara jauh, sehingga mengakibatkan tidak mampu berpikir secara rasional.
- c) Memodifikasi emosi (*emotions modifications*) yaitu seseorang mengubah emosinya sebagaimana mestinya hingga mampu mendorong diri sendiri terutama ketika seseorang sedang dalam keadaan putus asa, cemas dan marah.

(Ramadhan dkk., 2019) mengatakan ada tiga aspek dalam regulasi emosi, yaitu:

- 1) Mampu mengatur emosi positif dan negatif dengan baik. Regulasi emosi berfokus pada pengalaman emosi dan perilaku emosi. Regulasi tidak hanya dilakukan ketika seseorang mengalami emosi negatif akan tetapi digunakan pula untuk meregulasi emosi positif agar diungkapkan dengan tidak

berlebihan misalnya penurunan kebahagiaan untuk menyesuaikan diri secara sosial.

- 2) Mampu menyadari emosi, mengendalikan emosi secara sadar dan otomatis. Regulasi emosi yang baik dimulai dari menyadari keberadaan emosi yang dirasakan dan pengendalian emosi. Kesadaran emosi membantu seseorang dalam mengelola emosi yang dirasakan, dengan demikian seseorang mampu menunjukkan cara menanggapi tekanan dari emosi yang dirasakan.
- 3) Mampu menguasai tekanan akibat dari masalah yang dihadapi. Regulasi emosi mampu menjadi cara penanganan bagi seseorang ketika dihadapkan pada keadaan yang menekan. Regulasi emosi dalam hal ini dapat membuat hal-hal menjadi lebih baik atau bahkan lebih buruk tergantung keadaannya.

Dari para tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah proses intrinsik dan ekstrinsik, sadar atau tidak sadar yang memengaruhi tumpukan emosi dengan cara dikendalikan atau secara otomatis ketika seseorang dihadapkan pada keadaan yang menekan.

B. Kelekatan Orang Tua

1. Pengertian Kelekatan Orangtua

(Bowlby, 2016) menjelaskan bahwa kelekatan adalah suatu hubungan perasaan yang mengikat dan terbentuk pada masa awal perkembangan seseorang sejak bayi dengan sosok lekatnya yaitu ibu atau selain ibu. Hubungan tersebut akan bertahan cukup lama dalam rentang kehidupan manusia serta memiliki peran penting dalam perkembangan. Sosok lekat dalam hal ini yaitu orang yang dijadikan sebagai objek lekat seseorang seperti ibu, ayah, nenek, atau pun pengasuh. Seseorang akan menganggap bahwa orang yang dapat memberikan perhatian dan interaksi yang intens serta tanggapan yang nyaman pada periode awal perkembangan, akan dijadikan sebagai sosok lekatnya.

(Hornor, 2019) menerangkan bahwa pengalaman masa lalu seorang anak dengan sosok lekatnya tersebut akan membentuk suatu mekanisme yang dikenal sebagai *internal working models of attachment*. Istilah ini merupakan hasil interaksi dari penerimaan hubungan antara ibu dan anak sejak awal

perkembangan. Anak akan menyimpan pengetahuan mengenai bagaimana seorang ibu berperan sebagai sosok lekatnya, terutama hubungan yang menimbulkan perasaan aman dan dihargai. Kemudian hubungan tersebut akan menggiring anak pada interaksinya dengan orang lain hingga masa perkembangan selanjutnya. Gambaran keadaan mental yang dimiliki anak dari orang tuanya seperti perasaan diperhatikan, dihargai, dicintai sejak dini akan diartikan sebagai penerimaan hubungan antara ibu dan anak yang aman pada lingkungan sekitarnya ketika memasuki usia remaja atau terus berlanjut ke masa selanjutnya.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kelekatan orang tua adalah hubungan emosional yang terikat antara anak dengan sosok lekatnya saat masih kanak-kanak yang terbentuk dari komunikasi yang intens, kemampuan untuk memberi tanggapan yang nyaman, saling memberi kepercayaan di antara keduanya, dan dapat hadir satu sama lain ketika diperlukan.

2. Faktor-Faktor Kelekatan Orang Tua

(Pawulan dkk, 2018) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kelekatan orang tua yaitu:

- a. Pengalaman masa kecil orang tua, pengalaman mengenai bagaimana orang tua mendapat pengasuhan ketika mereka menjadi kanak-kanak juga dapat memengaruhi kelekatan mereka pada anak mereka. Perlakuan yang didapatkan orang tua saat kecil dari sosok pengasuhnya menentukan bagaimana kemampuan dalam mendidik, memberikan perhatian dan cara berkomunikasi dengan anak.
- b. Interaksi, interaksi orang tua dan anak terjadi sejak ibu memandang anaknya pertama kali setelah lahir, memberikan perhatian dan menunjukkan belas kasihnya, hingga menuju pada perkembangan tahap selanjutnya apakah terdapat perubahan tentang bagaimana anak diperlakukan dan sikap yang ditunjukkan oleh orang tua di lingkungan sosialnya.
- c. Pengalaman orang tua terutama ibu saat sebelum atau setelah melahirkan. Pengalaman kelahiran, sikap, serta harapan selama kehamilan yang baik

akan membantu seorang ibu untuk mengembangkan hubungan yang penuh cinta kasih dan kepekaan dengan bayinya atau bahkan dapat menghambat itu bila memberikan pengalaman yang buruk seperti kejadian sebelum melahirkan atau hal lain, kemudian di samping itu juga terdapat peran keadaan sosial dan ekonomi yang memengaruhi hal tersebut.

(Merlita & Mario, 2022) menyatakan bahwa ada beberapa hal yang memengaruhi kelekatan dalam diri seseorang, yaitu:

a. Pengalaman masa lalu

Pengalaman masa lalu berkaitan dengan kehidupan seseorang sebelum dirinya memasuki usia remaja atau dewasa. Perlakuan orang tua atau orang-orang di sekitarnya tentu akan memengaruhi dirinya dalam membangun kelekatan pada dirinya. Kejadian yang dialami oleh seseorang sejak masih kecil sampai memasuki dewasa muda, akan menjadi peristiwa yang dapat membentuk kelekatan pada diri seseorang. Perpisahan atau kehilangan orang-orang yang disayang juga menjadi aspek yang dapat membentuk kelekatan pada diri seseorang. Hal ini berkaitan dengan perceraian orang tua yang dapat memengaruhi pembentukan kelekatan pada diri seseorang.

b. Faktor keturunan

Kelekatan dapat dikatakan juga memengaruhi pembentukan kelekatan karena anak akan cenderung meniru orang tuanya. Anak akan meniru hal yang mereka lihat, tidak hanya dilakukan oleh orang tua, melainkan orang-orang di sekitarnya. Anak melihat dan melakukan hal tersebut secara berulang-ulang. Pada akhirnya anak akan meniru perilaku dan perasaan yang sama dengan sosok yang ia contoh. Ketika beranjak remaja, tanpa disadari teladan pembentukan kelekatan sedikit banyaknya akan mirip atau meniru orang tuanya dulu.

c. Jenis kelamin

Jenis kelamin juga menjadi faktor pembentuk kelekatan pada diri seseorang, dan perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Di dalam hubungan percintaan, tingkat kecemasan ini akan memengaruhi kualitas hubungan seseorang dengan pasangannya,

sedangkan dalam hubungan orang tua ke anak, ibu memiliki tingkat kecemasan yang lebih. Dalam hal ini, kecemasan dapat diartikan sebagai kekhawatiran yang ditimbulkan dari rasa kasih sayang yang terkadang lebih dari seorang ibu.

Jadi dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi kelekatan terdiri dari tiga faktor, yaitu faktor pengalaman masa lalu, faktor keturunan, dan faktor jenis kelamin.

3. Aspek-Aspek Kelekatan Orang Tua

(Armsden & Greenberg, 1987) mengatakan bahwa beberapa aspek dari kelekatan orang tua diantaranya adalah:

a. Kepercayaan

Kepercayaan yang diberikan orang tua terhadap anak seperti mengerti kebutuhan, menghargai, menghormati, dan mendukung keputusan, serta terlibat dalam penyelesaian masalah maupun konflik yang terjadi. Orang tua juga harus tetap mengendalikan perilaku yang dilakukan remaja baik di sekolah maupun lingkungan tempat anak bergaul.

b. Komunikasi

Komunikasi yang terjalin antara orang tua dan anak akan hanya menjadi hangat, damai serta nyaman ketika keduanya dapat membangun kedekatan dan keterbukaan, hal tersebut ditunjukkan dengan membicarakan masalah yang sedang dihadapi, memberikan dukungan dalam penyelesaian permasalahan anak, juga orang tua dapat memberikan tanggapan yang baik dan mengerti keadaan emosional yang dirasakan oleh remaja.

c. Keterasingan

Keterasingan sering kali berkaitan dengan sifat penghindaran atau penolakan. Pengasingan terjadi ketika orang tua kurang memberikan kepercayaan dan tanggapan terhadap perilaku yang dilakukan remaja. Selain itu juga menyangkut terhadap perasaan seseorang akibat terasing, perasaan marah, dan perpisahan yang berkaitan dengan pengalamannya bersama keluarga atau orang tua.

Dijelaskan oleh (Papalia dkk., 2008) bahwasannya aspek-aspek kelekatan terbentuk akibat dari:

a. Kepekaan sosok lekat

Hal ini mencangkup bagaimana sosok lekat atau orang tua peka mengerti terhadap keadaan kebutuhan anaknya.

b. Ketanggapan sosok lekat

Dalam hal ini menunjukkan bagaimana menanggapi keadaan emosional atau perilaku yang dilakukan anak.

Berdasarkan uraian aspek-aspek di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kelekatan orang tua adalah kepercayaan, komunikasi, keterasingan, kepekaan dan daya tanggap sosok lekat yang ditandai dengan saling memberi kepercayaan, membuka ruang komunikasi yang aman dan penuh pengertian sehingga tidak memunculkan perasaan terasing kepada anak dengan menjadi peka terhadap kebutuhan dan memberi respon yang baik dan peduli terhadap keadaan emosional anak.

C. Hubungan Antara Kelekatan Orang Tua dengan Regulasi Emosi Remaja

Kelekatan adalah ikatan psikologis dan emosional yang terjadi antara pengasuh atau ibu dengan anak, yang ditandai dengan cemas ketika berpisah, senang atau gembira ketika sosok lekatnya kembali, dan memiliki orientasi tetap pada sosok lekat meskipun tidak melakukan interaksi atau tatap muka. (Honor, 2019) mengungkapkan kelekatan adalah hubungan yang terbentuk dari bayi yang bersifat timbal balik yang hangat dan rapat, serta berkesinambungan antara anak dengan orang tua sebagai pengasuh utama.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Puspaningtyas, 2022) pada remaja yang berdomisili di Kota dan Kabupaten Semarang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosi remaja sebesar 19,6%. Hal ini karena remaja memiliki rasa aman, memiliki kasih sayang yang kuat dan mengikat, komunikasi yang baik, serta merasa dilibatkan dalam kegiatan bersama keluarga. Remaja yang terbuka dengan orang tua dapat dengan mudah diberikan pengawasan, pengajaran norma dan kedisiplinan oleh orang tua, serta remaja menjadi orang tua sebagai peran teladan

dalam mengembangkan perilaku positif dan adaptif (Kurnia, 2021). Sedangkan sebaliknya, menurut (Latif & Kurniawan, 2022) kelekatan tidak aman dengan orang tua akan membuat remaja lebih tertutup terhadap orang tua sehingga mereka kurang mendapatkan pengawasan, pengajaran nilai-nilai dan kedisiplinan dari orang tua.

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan pada uraian di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif yang signifikan antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosi. Semakin tinggi kelekatan orang tua maka semakin tinggi kemampuan regulasi emosi.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut (Arikunto, 2010) variabel penelitian merupakan objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian penelitian. Dalam hal ini menggunakan dua jenis variabel yaitu variabel bebas dan terikat. Ada pun variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebas : Kelekatan Orang Tua (X)
2. Variabel terikat : Regulasi Emosi (Y)

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu pengertian terkait variabel yang dirumuskan berdasarkan ciri-ciri khas variabel tersebut yang dapat diamati. Dinamakan definisi operasional karena memerlukan suatu pengertian yang memiliki arti tunggal dan diterima secara objektif apabila indikator variabel yang berkaitan tersebut tampak (Azwar, 2015).

1. Kelekatan Orang Tua

Kemampuan membentuk kelekatan dengan orang lain adalah keterampilan penting yang biasanya dimulai sejak awal kehidupan seseorang. Hubungan orang tua dan anak adalah hubungan penting pertama yang dibentuk oleh bayi dan sehatnya hubungan ini memiliki dampak mendalam pada perkembangan sosial dan sosial anak (Brumariu, 2015). Kelekatan adalah sebuah ikatan emosional yang diperoleh anak melalui pertemuan mereka dengan orang-orang yang dirasa sangat penting bagi mereka, seperti orang tua ataupun keluarga (Surahman, 2021). Studi empiris telah mengamati bahwa kehangatan emosional orang tua meningkatkan perasaan belas kasih dan kerapatan antara orang tua dan anak-anak dan menguntungkan perkembangan kelekatan orang tua yang bermutu tinggi atau aman (Nunes & Mota, 2017; Shadach, Rappaport, Dollberg, Tolmacz, & Levy, 2017). Tingginya kelekatan

atau kelekatan aman yang terjalin antara anak dengan orang tuanya menjadi dasar untuk anak meregulasi emosinya (Megawangi, 2015).

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis serta kognisi yang berhubungan dengan emosi yang dimiliki individu. Dampak-dampak yang akan terjadi jika seseorang dapat mengelola emosinya dengan baik maka ia dapat memaafkan serta akan mengalami penurunan kemarahan, kecemasan, dan depresi yang signifikan (Astuti dkk, 2020). Setiap individu memiliki emosi yang dapat berubah secara tiba-tiba, khususnya remaja. Bentuk emosi yang nampak pada usia remaja awal yaitu marah, takut, cemas, cemburu, iri hati, gembira, kasih sayang dan keingintahuan yang cukup besar (Nansi & Utami, 2016).

Remaja memiliki ketegangan emosi yang cukup tinggi, sehingga memerlukan regulasi emosi yang baik untuk mengatasi setiap permasalahan dalam dirinya. Regulasi emosi pada remaja bukan berarti melarang remaja untuk merasakan emosi yang sedang dirasakan, tetapi sebagai bentuk mengatur ekspresi dan intensitas emosi yang dimunculkan sehingga tidak merugikan diri sendiri dan orang lain (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Faktor yang berpengaruh pada regulasi emosi diantaranya adalah usia semakin bertambah usia dianggap semakin baik pula kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, hubungan kelekatan dengan orang tua, kemampuan komunikasi interpersonal (Choirunissa & Ediati, 2020; Pawulan, Loekmono & Irawan, 2018; Swastika & Prastuti, 2021).

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki jumlah dan ciri-ciri tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Ciri-ciri populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2021, 2022 & 2023 yang berjumlah 598 dan memiliki kedua orang tua lengkap.

Tabel 1. Rincian Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

Fakultas	Angkatan	Jumlah
Psikologi	2021	231
	2022	161
	2023	196
Total		598

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019). Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2021, 2022 & 2023 yang memiliki kedua orang tua lengkap.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel adalah cara pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti (Azwar, 2012). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dari kelompok kemudian ditarik sampel perorangan dari kelompok terpilih. Pemilihan subjek pada teknik ini dilakukan secara acak. Namun, proses acak tersebut dilakukan pada kelompok dan bukan pada perorangan.

D. Teknik Pengumpulan Data

Menurut (Arikunto, 2010) teknik pengumpulan data adalah usaha yang dapat dilakukan oleh peneliti dalam rangka mengumpulkan data-data penelitian. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data ini terdiri atas dua skala penelitian yaitu skala kelekatan orang tua dan skala regulasi emosi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi seseorang maupun sekelompok orang terhadap suatu fenomena. Skala yang digunakan mencakup:

1. Skala Kelekatan Orang Tua

Skala kelekatan orang tua yang disusun secara mandiri oleh peneliti mengacu pada aspek-aspek kelekatan orang tua oleh (Armsden & Greenberg, 1987). Aspek-aspek tersebut terdiri dari (a) Kepercayaan, (b) Komunikasi, (c) Keterasingan.

Tabel 2. Cetak Biru Skala Kelekatan Orang Tua

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Kepercayaan	6	6	12
2	Komunikasi	6	6	12
3	Keterasingan	6	6	12
Jumlah		18	18	36

Skala kelekatan orang tua pada mahasiswa UNISSULA ini disusun menggunakan skala *Likert* dengan empat opsi pilihan jawaban berdasarkan 3 aspek kelekatan orang tua menurut (Armsden & Greenberg, 1987). Skala *Likert* telah dimodifikasi dengan empat pilihan jawaban untuk mengetahui sejauh mana responden setuju atau tidak setuju dengan suatu pernyataan. Responden diharapkan untuk memberikan respon pada seluruh aitem pernyataan yang ada pada kedua skala. Selain itu, responden juga diinformasikan bahwa setiap respon yang diberikan tidak dinilai berdasarkan benar atau salah, sehingga diharapkan responden dapat memberikan jawaban yang jujur. Peneliti juga menyampaikan bahwa peneliti akan menjamin data responden akan dijaga kerahasiaannya. Skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban yaitu “Sangat Tidak Setuju” (STS) dengan skor 1, “Tidak Setuju” (TS) dengan skor 2, “Setuju” (S) dengan skor 3 dan “Sangat Setuju” (SS) dengan skor 4. Subjek hanya diperkenankan memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dirinya.

2. Skala Regulasi Emosi

Skala motivasi belajar mengacu aspek-aspek regulasi emosi oleh (Thompson, 1994). Aspek-aspek tersebut terdiri dari (a) Memonitor Emosi, (b) Mengevaluasi Emosi, (c) Memodifikasi Emosi. Skala yang disusun oleh peneliti ini menggunakan skala dari (Fiqria, 2021).

Tabel 3. Cetak Biru Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Memonitor Emosi	6	6	12
2	Mengevaluasi Emosi	6	6	12
3	Memodifikasi Emosi	6	6	12
Jumlah		18	18	36

Skala regulasi emosi pada mahasiswa UNISSULA ini disusun menggunakan skala *Likert* dengan empat opsi pilihan jawaban. Skala *Likert* telah dimodifikasi dengan empat pilihan jawaban untuk mengetahui sejauh mana responden setuju atau tidak setuju dengan suatu pernyataan. Responden diharapkan untuk memberikan respon pada seluruh aitem pernyataan yang ada pada kedua skala. Selain itu, responden jugadiinformasikan bahwa setiap respon yang diberikan tidak dinilai berdasarkan benar atau salah, sehingga diharapkan responden dapat memberikan jawaban yang jujur. Peneliti juga menyampaikan bahwa peneliti akan menjamin data responden akan dijaga kerahasiaannya. Skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban yaitu “Sangat Tidak Setuju” (STS) dengan skor 1, “Tidak Setuju” (TS) dengan skor 2, “Setuju” (S) dengan skor 3 dan “Sangat Setuju” (SS) dengan skor 4. Subjek hanya diperkenankan memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dirinya.

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas yaitu sejauh mana ketepatan suatu alat stes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara tepat memberikan gambaran terkait variabel yang diukur seperti yang diinginkan oleh tujuan pengukuran tersebut. Penelitian ini menggunakan validitas isi yaitu validitas yang estimasinya diperoleh dari pengujian terhadap kelayakan dan relevansi isi aitem yang menjadi penjelasan dari

indikator berperilaku atribut yang diukur melalui analisis oleh pakar penilai (Azwar, 2019).

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem yaitu sejauh mana aitem tersebut dapat memberi perbedaan antar individu atau sekelompok individu dengan satu atribut atau tidak ada atribut yang diukur. Dilakukan dengan pemilihan aitem berdasarkan kesesuaian fungsi alat ukur dengan fungsi ukur skala. Batasan dari kriteria dalam memilih suatu aitem berdasarkan korelasi dari aitem total yaitu 0,30, yang artinya semua daya beda dengan koefisien korelasi minimal 0,30 disebut memuaskan, dengan $r_{ix} \geq 0,30$, artinya seluruh daya beda dengan koefisien korelasi minimal 0,30 disebut memuaskan dengan $r_{ix} \geq 0,30$ disebut berdaya rendah (Azwar, 2019).

3. Reliabilitas Alat Ukur

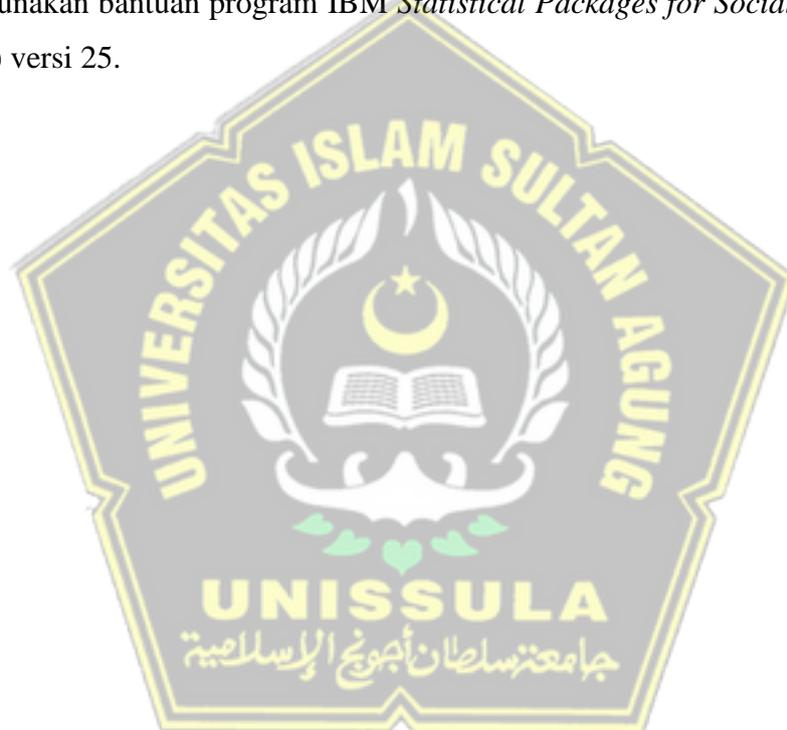
Reliabilitas adalah suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat realibilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel. Hasil suatu pengukuran akan dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaannya pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah (Azwar, 2019).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis reliabilitas *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25. Alat ukur yang digunakan adalah skala kelekatan orang tua dan regulasi emosi.

F. Teknik Analisis Data

(Sugiyono, 2019) menjelaskan bahwa analisis data adalah kegiatan

setelah data dari seluruh peserta atau sumber data lain yang sudah terkumpul. Kegiatan analisis data dengan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis peserta, dan mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh peserta, data yang sudah diteliti akan disajikan, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, serta perhitungan dalam menguji hipotesis yang telah diajukan. Teknik analisis data yang akan digunakan peneliti adalah menggunakan analisis korelasi *Pearson* yaitu untuk menguji hipotesis apakah terdapat hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Peneliti menggunakan bantuan program *IBM Statistical Packages for Social Science* (SPSS) versi 25.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kanchah Penelitian

Tahap pertama dalam pelaksanaan penelitian disebut dengan orientasi kanchah penelitian. Sebelum memulai penelitian, perlu dipersiapkan banyak hal untuk memudahkan jalannya penelitian, salah satunya adalah penentuan lokasi penelitian. Penelitian ini berlokasi di Universitas Islam Sultan Agung, yang terletak di Jalan Kaligawe Raya KM. 4, Terboyo Kulon, Kecamatan Genuk, Semarang, Jawa Tengah. Universitas Islam Sultan Agung adalah salah satu universitas swasta di Jawa Tengah yang terdiri dari 11 fakultas dengan 38 program studi, dengan jenjang studi mulai dari D3 sampai S3. Universitas Islam Sultan Agung berdiri pada tanggal 20 Mei 1962. Tujuan utama berdirinya Universitas Islam Sultan Agung adalah untuk membentuk generasi *khaira ummah* yang berilmu pengetahuan berdasarkan ajaran dan nilai-nilai Islam.

Tahap selanjutnya setelah menentukan lokasi penelitian adalah melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung secara acak, dengan tujuan untuk mencari tahu apakah memang benar ada permasalahan pada regulasi emosi mahasiswa. Peneliti kemudian meminta penyebaran data populasi mahasiswa aktif Fakultas Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa populasi mahasiswa aktif Fakultas Psikologi angkatan 2021, 2022 & 2023 berjumlah sebanyak 598 mahasiswa. Tujuan dari permintaan data populasi adalah untuk membantu peneliti menentukan berapa banyak sampel yang akan digunakan dalam penelitian.

Keputusan peneliti memilih melaksanakan penelitian di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung adalah karena beberapa pertimbangan sebagai berikut.

- a. Penelitian tentang hubungan antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosi belum pernah dilaksanakan di tempat tersebut.

- b. Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung adalah tempat peneliti berkuliah, oleh karena itu pelaksanaan akan lebih mudah karena berada di satu tempat.
- c. Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung memiliki mahasiswa aktif yang memadai untuk membantu peneliti mendapatkan sampel dalam penelitian yang dilakukan.
- d. Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung memiliki permasalahan yang sesuai seperti yang diangkat oleh peneliti dalam penelitian ini.

B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Perizinan Awal

Persiapan penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mendukung jalannya penelitian agar lancar dan tidak terjadi suatu hambatan apa pun. Adapun tahap-tahap persiapan yang dilakukan peneliti sebelum melaksanakan penelitian adalah sebagai berikut.

- a. Penelitian yang baik adalah penelitian yang berjalan sesuai prosedur dan memenuhi syarat pelaksanaan penelitian, yang mana salah satunya adalah dengan membuat surat izin penelitian. Perizinan diawali dengan pengajuan surat permohonan izin permintaan data mahasiswa aktif Fakultas Psikologi yang ditujukan kepada Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, dengan nomor surat 823/A.3/Psi-SA/V/2024. Peneliti kemudian mengajukan surat izin pelaksanaan penelitian yang dibuat resmi oleh Tata Usaha Fakultas Psikologi UNISSULA kepada Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.
- b. Selanjutnya, setelah peneliti mendapat izin untuk pengambilan data, peneliti akan menghubungi perwakilan subjek penelitian atau dalam hal ini adalah komting dan meminta kesediaan waktu kepada subjek penelitian yang dituju untuk mengisi skala penelitian yang telah dibuat oleh peneliti dalam bentuk *link google form* dan meneruskan pesan tersebut kepada subjek lainnya ke grup *WhatsApp* kelas subjek.

2. Penyusunan Alat Ukur

Skala atau alat ukur berguna untuk mengumpulkan data yang berbentuk atas dasar aspek-aspek psikologis dari teori yang telah ditemukan oleh seorang ahli. Kedua skala ini menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu “Sangat Tidak Setuju” (STS) dengan skor 1, “Tidak Setuju” (TS) dengan skor 2, “Setuju” (S) dengan skor 3 dan “Sangat Setuju” (SS) dengan skor 4. Penelitian ini menggunakan 2 skala psikologis yaitu, skala gaya kelekatan orang tua dan skala regulasi emosi. Skala-skala ini terdiri dari atas beberapa pernyataan yang harus dijawab oleh subjek dengan rentang jawaban masing-masing yang berbeda.

a. Skala Kelekatan Orang Tua

Skala kelekatan orang tua disusun secara mandiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dari (Armsden & Greenberg, 1987) yaitu: (a) Kepercayaan, (b) Komunikasi dan (c) Keterasingan. Cetak biru aitem skala gaya kelekatan orang tua dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Sebaran Aitem Kelekatan Orang Tua

No	Aspek	Sebaran Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kepercayaan	1,2,3,19,20,21	4,5,6,22,23,24	12
2	Komunikasi	7,8,9,25,26,27	10,11,12,28,29,30	12
3	Keterasingan	13,14,15,31,32,33	16,17,18,34,35,36	12
	Jumlah	18	18	36

b. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi mengacu aspek-aspek regulasi emosi oleh (Thompson, 1994). Aspek-aspek tersebut terdiri dari: (a) Memonitor Emosi, (b) Mengevaluasi Emosi, (c) Memodifikasi Emosi. Skala yang disusun oleh peneliti ini menggunakan skala dari (Fiqria, 2021). Cetak biru aitem skala regulasi emosi dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Sebaran Aitem Regulasi Emosi

No	Aspek	Sebaran Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Memonitor Emosi	1,2,3,19,20,21	4,5,6,22,23,24	12
2	Mengevaluasi Emosi	7,8,9,25,26,27	10,11,12,28,29,30	12
3	Memodifikasi Emosi	13,14,15,31,32,33	16,17,18,34,35,36	12
	Jumlah	18	18	36

3. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilakukan untuk mengetahui reliabilitas skala dan daya beda aitem. Uji coba dilaksanakan pada tanggal 5 Mei 2024 sampai 14 Mei 2024 dengan seluruh mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2022 yang berjumlah 90 orang responden. Skala disebar dengan menggunakan *link google form*: <https://forms.gle/iwiNeDmYrs9R2rnaA> dan dibagikan melalui aplikasi *WhatsApp*, setelah semua data terkumpul, peneliti melakukan analisis menggunakan SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.

4. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat ukur

Pada tahap ini peneliti melakukan uji daya beda aitem dan estimasi koefisien reliabilitas terhadap alat ukur yang telah dilakukan uji coba dan pemberian skor. Hal ini memiliki tujuan untuk mengetahui aitem yang memiliki daya beda rendah, sehingga tidak dapat dimasukkan kedalam analisis selanjutnya. Kemudian, untuk mengetahui juga tingkat reliabilitas alat ukur yang digunakan. Uji daya beda aitem adalah sejauh mana aitem tersebut dapat memberi perbedaan antar individu atau suatu kelompok individu dengan suatu atribut atau tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2012). Dilakukan dengan pemilihan aitem berdasarkan kesesuaian fungsi alat ukur dengan fungsi ukur skala. Batasan dari kriteria dalam memilih suatu aitem berdasarkan korelasi dari aitem total yaitu $r_{ix} \geq 0,30$, artinya semua daya beda dengan koefisien korelasi minimal 0,30 disebut memuaskan, dengan r_{ix} atau $r_{i(x-i)} \geq 0,30$ disebut berdaya beda rendah (Azwar, 2012). Sebaliknya apabila aitem yang mencapai batas penerimaan ternyata jumlah tidak mencukupi, dapat dipertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria misal menjadi 0,25 sehingga jumlah

aitem yang diinginkan tercapai (Azwar, 2012). Penelitian ini menggunakan uji daya beda aitem kolerasi *Product Moment* dari *Pearson* dengan bantuan SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25. Alat ukur yang diuji pada penelitian ini yaitu skala kelekatan orang tua dan regulasi emosi. Berikut rincian penjelasan dari hasil perhitungan daya beda aitem serta estimasi koefisien reliabilitas.

a. Skala Kelekatan Orang Tua

Skala kelekatan orang tua yang digunakan pada penelitian ini diawal penyusunan berjumlah 36 aitem. Pada uji coba di penelitian ini terdapat 4 aitem yang gugur yaitu aitem 1, 28, 31, 35. Hasil uji coba diperoleh 32 aitem dengan daya beda tinggi yang berkisar dari rentang angka 0,344 – 0,829 sebanyak 28 aitem dan daya beda rendah yang berkisar dari rentang angka 0,065 – 0,295 sebanyak 4 aitem. Estimasi reliabilitas koefisien *Alpha Cronbach* dari 32 aitem sebesar 0,950, sehingga skala kelekatan orang tua pada penelitian ini dapat dikatakan reliabel. Ada pun sebaran daya beda aitem skala kelekatan orang tua dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Sebaran Daya Beda Aitem Tinggi dan Rendah Skala Kelekatan Orang Tua

No	Aspek	Sebaran Aitem		DBT	DBR
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	Kepercayaan	1*,2,3,19,20,21	4,5,6,22,23,24	11	1
2	Komunikasi	7,8,9,25,26,27	10,11,12,28*,29,30	11	1
3	Keterasingan	13,14,15,31*,32,33	16,17,18,34,35*,36	10	2
	Jumlah	16	16	32	4

* : Aitem dengan daya beda rendah

DBT : Daya Beda Tinggi

DBR : Daya Beda Rendah

b. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi yang digunakan pada penelitian ini diawal penyusunan berjumlah 36 aitem. Pada uji coba di penelitian ini terdapat 5 aitem yang gugur yaitu aitem 3, 14, 20, 23, 34. Hasil uji coba diperoleh 31 aitem dengan daya beda tinggi yang berkisar dari rentang angka 0,300 – 0,613 sebanyak 26 aitem dan daya beda rendah yang berkisar dari rentang

angka 0,197 – 0,299 sebanyak 5 aitem. Estimasi reliabilitas koefisien *Alpha Cronbach* dari 31 aitem sebesar 0,907, sehingga skala regulasi emosi pada penelitian ini dapat dikatakan reliabel. Ada pun sebaran daya beda aitem skala regulasi emosi dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Sebaran Daya Beda Aitem Tinggi dan Rendah Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Sebaran Aitem		DBT	DBR
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	Memonitor Emosi	1,2,3*,19,20*,21	4,5,6,22,23*,24	9	3
2	Mengevaluasi Emosi	7,8,9,25,26,27	10,11,12,28,29,30	12	0
3	Memodifikasi Emosi	13,14*,15,31,32,33	16,17,18,34*,35,36	10	2
	Jumlah	15	16	31	5

* : Aitem dengan daya beda rendah

DBT : Daya Beda Tinggi

DBR : Daya Beda Rendah

5. Penomoran Ulang

Setelah dilakukannya dan mengetahui hasil dari uji daya beda serta estimasi reliabilitas alat ukur tahap selanjutnya yaitu penomoran ulang dengan cara menghilangkan aitem yang memiliki daya beda rendah dan menggunakan aitem yang memiliki daya beda tinggi. Ada pun susunan pendistribusian aitem baru pada skala konformitas dan skala harga diri dapat dilihat pada tabel 8 dan 9.

a. Skala Keleketan Orang Tua

Tabel 8. Distribusi Aitem Baru Skala Keleketan Orang Tua

No	Aspek	Sebaran Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kepercayaan	2(1),3(2), 19(18),20(19), 21(20)	4(3),5(4),6(5), 22(21),23(22), 24(23)	11
2	Komunikasi	7(6),8(7),9(8), 25(24),26(25), 27(26)	10(9),11(10),1 2(11) 29(27),30(28)	11
3	Keterasingan	13(12),14(13), 15(14),32(29), 33(30)	16(15),17(16), 18(17), 34(31),36(32)	10
	Jumlah	16	16	32

b. Skala Regulasi Emosi

Tabel 9. Distribusi Aitem Baru Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Sebaran Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Memonitor Emosi	1,2,19(17),21(18)	4(3),5(4),6(5) 22(19),24(20)	9
2	Mengevaluasi Emosi	7(6),8(7),9(8) 25(21),26(22),2 7(23)	10(9),11(10),1 2(11) 28(24),29(25), 30(26)	12
3	Memodifikasi Emosi	13(12),15(13) 31(27),32(28),3 3(29)	16(14),17(15), 18(16) 35(30),36(31)	10
	Jumlah	15	16	31

C. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 16 hingga 19 Mei 2024. Pelaksanaan penelitian ini berlangsung secara online dengan cara peneliti menyebarkan *link google form* dengan bantuan komting angkatan 2021 untuk disebarkan ke grup kelas dan pesan pribadi responden melalui *WhatsApp*. Pada tahap ini, peneliti menggunakan *cluster* ke 1 yaitu angkatan 2021 yang masih memiliki kedua orang tua sebanyak 231 responden. Setelah disebar, didapatkan 113 tanggapan dari keseluruhan sampel. *Link google form*: <https://forms.gle/Sr1yCkjtTryQNYSF8>

D. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Data penelitian yang telah terkumpul kemudian akan digunakan untuk melakukan analisis data. Dalam penelitian ini, analisis data yang dilakukan adalah uji asumsi, uji hipotesis, dan uji deskriptif. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan

uji linieritas, di mana kedua uji tersebut dilakukan untuk meraih asumsi dasar dari Teknik korelasi. Uji hipotesis dan uji deskriptif dilakukan untuk mengetahui seperti apa gambaran kelompok subjek yang terkena pengukuran.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah suatu data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Normalitas data dapat diuji dengan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data disebut terdistribusi dengan normal jika signifikansi $>0,05$. Ada pun hasil uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	<i>p</i>	Ket.
Regulasi emosi	103,82	13,326	0,079	0,097	$> 0,05$	Normal
Kelekatan orang tua	99,56	18,443	0,028	0,077	$> 0,05$	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan oleh peneliti menggunakan sig (1-tailed) pada skala regulasi emosi diperoleh hasil dengan nilai 0,097 ($p>0,05$) yang berarti data distribusinya dapat dikatakan normal. Sedangkan pada skala kelekatan orang tua diperoleh hasil dengan nilai 0,077 ($p>0,05$) yang berarti data distribusinya dapat dikatakan normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi mengetahui hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel tergantung pada suatu penelitian. Data yang terkumpul kemudian diujikan menggunakan F_{linear} dengan bantuan program *SPSS for windows versi 25*.

Berdasarkan uji linieritas pada variabel regulasi emosi dan kelekatan orang tua diperoleh F_{linear} sebesar 136,588 dengan taraf signifikansi (sig) sebesar 0,000 ($p\leq 0,05$). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa regulasi emosi dan kelekatan orang tua berkorelasi secara linier.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Pearson* yang merupakan salah satu uji koefisien korelasi dalam statistik parametrik. Hal ini bertujuan menguji hubungan dari variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Sesuai dari hasil uji korelasi tersebut yang digunakan untuk membuktikan hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung dan data yang akan dikorelasikan terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson* yang telah dilakukan oleh peneliti, diperoleh koefisien korelasi *Pearson* one-tailed sebesar $r_{xy} = 0,729$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi, dimana semakin tinggi kelekatan orang tua maka akan semakin tinggi regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA.

E. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi suatu data penelitian berguna untuk mengungkap gambaran skor terhadap subjek suatu pengukuran dan juga digunakan sebagai penjelasan terkait keadaan subjek akan atribut yang diteliti. Kategori subjek menggunakan model distribusi normal. Hal ini berkaitan dengan pembagian atau pengelompokan subjek berdasarkan kelompok-kelompok yang bertingkat terhadap setiap variabel yang diungkap. Ada pun norma kategorisasi skor dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = *Mean* hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Kelekatan Orang tua

Skala kelekatan orang tua terdiri dari 32 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 32 dari (32×1) dan skor tertinggi adalah 128 dari (32×4) , untuk rentang skor skala yang didapat 96 dari $(128 - 32)$, dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 $(128-32:6) = 16$ dan hasil *mean* hipotetik 80 dari $(128 + 32): 2$.

Deskripsi skor skala kelekatan orang tua di peroleh skor minimum empirik 41, skor maksimum empirik 128, *mean* empirik 99,56 dan nilai standar deviasi empirik 18,443. Ada pun deskripsi skor pada skala kelekatan orang tua dapat dilihat pada tabel 12.

Tabel 12. Deskripsi Skor Pada Skala Kelekatan Orang Tua

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	41	32
Skor Maksimum	128	128
Mean (M)	99,56	80
Standar Deviasi	18,443	13

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 99,56. Adapun deskripsi data variabel kelekatan orang tua secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi dapat dilihat pada tabel 13.

Tabel 13. Norma Kategorisasi Skala Kelekatan Orang Tua

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$104 < X$	Sangat Tinggi	17	15%
$88 < X \leq 104$	Tinggi	64	56,6%
$72 < X \leq 88$	Sedang	23	20,4%
$56 < X \leq 72$	Rendah	8	7,1%
$X \leq 56$	Sangat Rendah	1	0,9%
	Total	113	100%

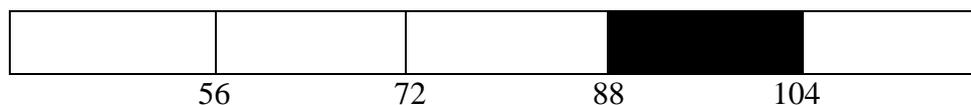
Sangat
Rendah

Rendah

Sedang

Tinggi

Sangat
Tinggi



Gambar 1. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Kelekatan Orang Tua

2. Deskripsi Data Skor Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi mempunyai 31 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 31 dari (31×1) dan skor tertinggi adalah 124 dari (31×4) . Untuk rentang skor skala yang didapat 93 dari $(124 - 31)$, dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 $(124-31):6 = 19,8$ dan hasil *mean* hipotetik 77,5 dari $(124 + 31): 2$.

Deskripsi skor skala regulasi emosi diperoleh skor minimum empirik 70, skor maksimum empirik yaitu 124, *mean* empirik 103,82 dan nilai standar deviasi empirik 13,326.

Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Regulasi Emosi

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	70	31
Skor Maksimum	124	124
Mean (M)	103,82	77,5
Standar Deviasi	13,326	16,5

Berdasarkan pada *mean* empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori sangat tinggi yaitu sebesar 103,82. Adapun deskripsi data variabel regulasi emosi secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi dapat dilihat pada tabel 15.

Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Regulasi Emosi

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$100,75 < X$	Sangat Tinggi	73	64,6%
$85,25 < X \leq 100,75$	Tinggi	28	24,8%
$69,75 < X \leq 85,25$	Sedang	12	10,6%
$54,25 < X \leq 69,75$	Rendah	0	0%
$X \leq 54,25$	Sangat Rendah	0	0%
Total		113	100%

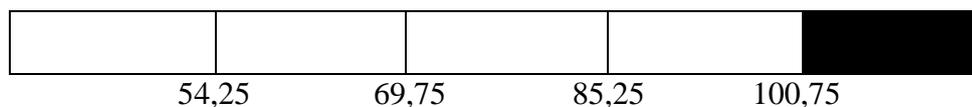
**Sangat
Rendah**

Rendah

Sedang

Tinggi

**Sangat
Tinggi**



Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Regulasi Emosi

F. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap hubungan antara kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi pada mahasiswa psikologi universitas islam sultan agung. Dimana berdasarkan hasil uji hipotesis, didapatkan skor koefisien $r_{xy} = 0,729$ dengan $\text{sig.} = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal tersebut menjelaskan atas jika mahasiswa memiliki kelekatan orang tua yang tinggi, maka regulasi emosi yang dimiliki akan tinggi pula. Hal tersebut juga berlaku sebaliknya.

Hasil penelitian yang didapatkan memiliki temuan yang serupa dengan penelitian terdahulu, salah satunya adalah penelitian dari (Efriani, 2019) yang berjudul “Hubungan Antara Kelekatan Orang Tua-Anak dengan Regulasi Emosi Remaja”. Dimana dari 108 siswa yang dijadikan responden, didapatkan 54 siswa yang memiliki kelekatan orangtua yang sedang dan 23 siswa yang memiliki regulasi emosi yang tinggi. Dengan hasil uji korelasi *product moment* skor r_{xy} sebesar 0,237 dengan skor $\text{sig.} = 0,042$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara kelekatan orangtua-anak terhadap regulasi emosi. Yang mana jika siswa memiliki kelekatan orangtua-anak yang baik, maka regulasi emosi yang dimiliki akan turut baik.

Selain dari itu, terdapat penelitian dari (Nabilah & Hadiyati, 2021) yang berjudul “Hubungan Antara Kelekatan Pada Ibu dan Regulasi Emosi Remaja Pada Siswa Kelas X dan XI SMA *Boarding School*”. Dengan 513 siswa sebagai sampel penelitian diketahui skor korelasi *Pearson* sebesar $r_{xy} = 0,559$ dengan skor signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan kedua variabel memiliki hubungan positif yang berkesinambungan antar variabel, dimana dengan adanya kelekatan yang baik dari ibu, maka siswa akan memiliki regulasi emosi yang cenderung baik.

Temuan dari (Larasati & Desiningrum, 2017) juga memiliki temuan yang

serupa dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Kelekatan Aman dengan Ibu dan Regulasi Emosi Siswa Kelas X SMA Negeri 3 Salatiga”. Dimana setelah penyebaran skala pada 73 siswa kelas X, didapatkan hasil berupa skor r_{xy} sebesar 0,325 dengan skor signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), hal tersebut menjelaskan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kelekatan aman dengan ibu terhadap regulasi emosi siswa. Dengan sumbangan efektif sebesar 10,6%, dapat dikatakan bahwa dengan kelekatan dekat ibu yang tinggi akan memberi efek regulasi emosi yang ikut baik.

Deskripsi hasil skor kelekatan orang tua penelitian ini memiliki beberapa penjelasan atas persebaran skor yang dihasilkan. Rerata tingkat kelekatan orang tua pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA memiliki mayoritas responden sebanyak 64 responden (56,6%) berada di kategori tinggi. Pada sebaran rerata, didapatkan hasil berupa persebaran mean pada kategori tinggi dengan skor mean empirik yang lebih besar dari mean hipotesis ($99,5 > 80$). Tingginya kelekatan orang tua dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor pendorong yang mampu mempererat interaksi antar orang tua dan anak, seperti tanggapan orang tua dalam mendengarkan cerita atau keluhan anak dalam masa perkuliahan, dukungan emosional, sifat keluarga yang terbuka, hingga dengan pengaruh budaya dan sosial yang dimana keadaan kebiasaan lingkungan mampu mempengaruhi bagaimana keterhubungan anak dengan orang tuanya.

Deskripsi hasil skor regulasi emosi penelitian ini memiliki beberapa penjelasan atas persebaran skor yang dihasilkan. Rerata tingkat regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA memiliki mayoritas responden sebanyak 73 responden (64,6%) berada di kategori sangat tinggi. Pada sebaran rerata, didapatkan hasil berupa persebaran mean pada kategori sangat tinggi dengan skor mean empirik yang lebih besar dari mean hipotesis ($103,82 > 77,5$). Tingginya regulasi emosi mahasiswa biasanya dapat dilihat dari lingkungan yang mendukung atas eksistensi individu dalam berkegiatan sehari-hari. Lingkungan yang baik bisa dimisalkan seperti dukungan sosial yang kuat, baik dari keluarga, teman, maupun sekedar lingkungan perkuliahan. Selain itu, penjagaan diri atas kesehatan mental yang baik, penekanan stres yang baik, dinamika rutinitas yang tergolong positif,

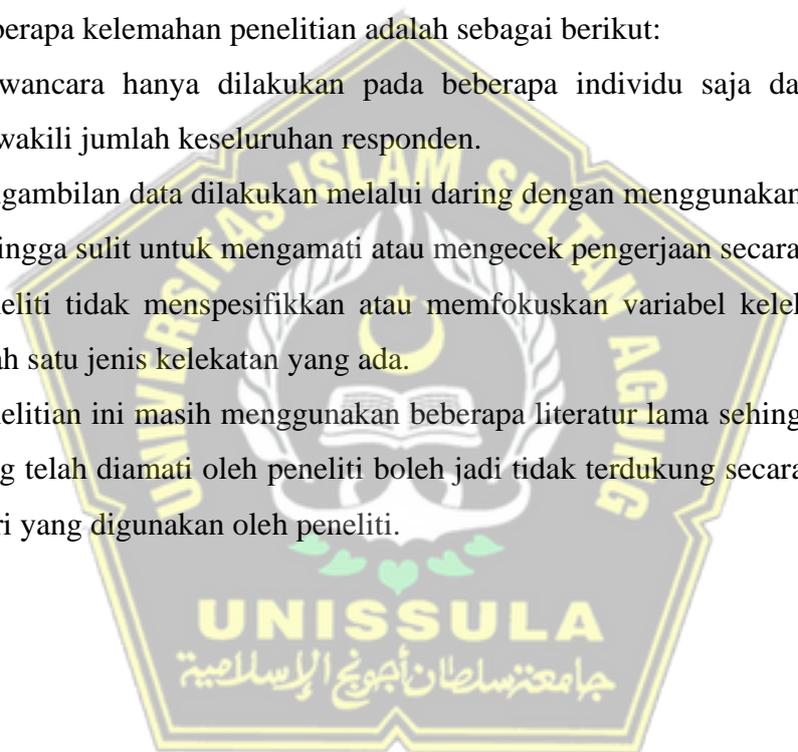
dan pengaruh luar diri yang supportif akan menaikkan regulasi emosi diri dengan baik.

Berdasarkan hasil penjelasan, pengaitan hasil temuan terdahulu, dan hasil penelitian yang sudah dijabarkan diatas, dapat disimpulkan bahwa jika mahasiswa memiliki kelekatan orang tua yang baik, maka regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa akan kian baik. Hal tersebut juga berlaku sebaliknya.

G. Kelemahan Penelitian

Beberapa kelemahan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Wawancara hanya dilakukan pada beberapa individu saja dan tidak bisa mewakili jumlah keseluruhan responden.
2. Pengambilan data dilakukan melalui daring dengan menggunakan *google form* sehingga sulit untuk mengamati atau mengecek pengerjaan secara langsung.
3. Peneliti tidak menspesifikkan atau memfokuskan variabel kelekatan kepada salah satu jenis kelekatan yang ada.
4. Penelitian ini masih menggunakan beberapa literatur lama sehingga fenomena yang telah diamati oleh peneliti boleh jadi tidak terdukung secara teoritis oleh teori yang digunakan oleh peneliti.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan positif antara kelekatan orangtua terhadap regulasi emosi. Dimana semakin tinggi kelekatan orang tua yang dimiliki maka semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa. Hal ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa di Fakultas Psikologi UNISSULA memiliki tingkat kelekatan orang tua dan regulasi emosi yang tergolong baik dan tinggi

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Para mahasiswa diharapkan untuk mampu mempertahankan regulasi emosi dengan baik dan melakukan berbagai hal yang mampu menunjang kondusifitas keseharian mahasiswa. Misalnya dengan berpikir positif akan hal kedepan, menyeimbangkan urusan perkuliahan dengan kehidupan sosial, manajemen waktu, tidak menghindari permasalahan, terbuka akan perasaan, dan berbagai kegiatan yang mampu membuat diri menjadi lebih nyaman baik dari segi mental maupun emosional.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin atau akan melakukan penelitian dengan permasalahan yang sama diharapkan untuk menambahkan variabel lain yang mampu mengungkap secara rinci atas kelekatan orang tua yang dimiliki oleh seseorang. Peneliti menyarankan untuk dilakukan penelitian lanjutan berbasis kualitatif untuk melihat hal hal apa saja yang mampu menjadikan kelekatan yang erat antara anak dan orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K. (2019). *Psikologi perkembangan*. Penebar Media Pustaka.
- Aktu, Y., & Ilhan, T. (2017). Individuals' Life Structures in the Early Adulthood Period Based on Levinson's Theory. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 17(4), 1383-1403. doi:<https://doi.org/10.12738/estp.2017.4.0001>
- Aliza, N. F., & Oktafiani, L. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Efikasi Diri dan Adversity Quotient Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 87. doi:<https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i1.87-95>
- Ananda, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Kelekatan Orang Tua dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja. *Industry and Higher Education*, 3(1), 1689–1699.
- Arikunto, Prof. Dr. S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (XIV). PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427–454. <https://doi.org/10.1007/BF02202939>
- Ashran, K., Latipun, & Amalia, S. (2020). Perbedaan kematangan emosi ditinjau dari keutuhan keluarga pada remaja. *Psycho Holistic*, 2(1), 118-128. Retrieved from <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/psychoholistic/article/view/517>
- Astuti, D., Wasidi, & Shintia, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Memafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1-10. doi:<https://doi.org/10.33369/consilia.2.1.1-11>
- Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Azwar, S. (2019). Reliabilitas dan Validitas. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Blair, B. L., Perry, M. O., Calkins, S. D., & Keane, S. P. (2015). *Identifying developmental cascades among differentiated dimensions of social competence and emotion regulation*. *Developmental Psychology [Internet]* 2015 [citado 24 de noviembre del 2022]; 51(8):<http://dx.doi.org/10.1037/a0039472>. 51(8), 1062–1073.
- Brumariu, L. E. (2015). Parent-Child Attachment and Emotion Regulation. *New Dir Child Adolesc Dev. New Directions for Child and Adolescent Development*, 2015(148), 31-45. doi: <https://doi.org/10.1002/CAD.20098>

- Choirunnisa, R., & Ediati, A. (2020). Hubungan antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orangtua dengan Regulasi Emosi pada Siswa SMK. *Jurnal Empati*, 7(3), 1068–1075.
- Diananda, A. (2020). Kelekatan Anak Pada Orang Tua dalam Meningkatkan Perkembangan Kognitif dan Harga Diri. *Journal Istighna*, 3, 141-157.
- Efriani, N. (2019). Hubungan Antara Kelekatan Orang Tua-Anak dengan Regulasi Emosi Remaja. *Skripsi*, 1-12. Retrieved from <https://eprints.ums.ac.id/71571/>
- Endaryani, V., Yuniardi, M., & Syakarofath, N. (2020). Pelatihan Antecedent-Focused & Response-Focused Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Panti Asuhan. *Gadjahmada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 18-29.
- Figria, P. M. (2021). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Self-Injury Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Skripsi*. doi:<http://dx.doi.org/10.30659/psisula.v3i0.18809>
- Gonçalves, S. F., Chaplin, T. M., Turpyn, C. C., Niehaus, C. E., Curby, T. W., Shinha, R., & Ansell, F. B. (2019). Difficulties in Emotion Regulation Predict Depressive Symptom Trajectory from Early to Middle Adolescence. *Child Psychiatry & Human Development*.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Perbedaan Regulasi Pada Laki-Laki dan Perempuan. *Marwa: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*. doi:<https://doi.org/10.24014/marwah.v18i1.6525>
- Hasibuan, A. P. (2023). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram.
- Hornor, G. (2019). Attachment Disorders. *Journal of Pediatric Health Care*. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2019.04.017>
- Hulukati, W. (2015). Peran Lingkungan Keluarga Terhadap Perkembangan Anak. *Jurnal Musawa IAIN Palu*, 7(2), 265-282.
- Kumalasari, R., Amanda, R., Rini, P., & Saragih, S. (2023). Attachment To Parents And Emotional Regulation With Bullying Behavior In Students At School. *Proceeding: The 2nd International Seminar of Multicultural Psychology (ISMP 2nd)*, 143–154.
- Kumalasari, R., Amanda, R., Rini, P., & Saragih, S. (2023). Attachment To Parents And Emotional Regulation With Bullying Behavior In Students At School. *Proceeding: The 2nd International Seminar of Multicultural Psychology (ISMP 2nd)*, 143–154.
- Kurnia. (2021). Hubungan Sibling Rivalry dengan Regulasi Emosi Pada Masa Kanak Akhir. *Jurnal Ilmiah*, 14(1), 62–73.

- 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.
- Latif, K., & Kurniawan, K. (2022). Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application Hubungan Antara Kelekatan Orang Tua Dan Konsep Diri Dengan Perilaku Bullying Siswa SMP Negeri 28 Semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(1), 25–39.
- Liu, Q., & Wan, Z. (2021). Associations Between Parental Emotional Warmth, Parental Attachment, Parental Attachment, Peer Attachment, and Adolescents' Character Strengths. *Children and Yout Services Review*, 120, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105765>
- Malihah, Z., Latifah, M., & Hastuti, D. (2022). Pre-Marital Sexual Behavior of Adolescent. *The Family Sciences*, 7(2), 71-87. <https://doi.org/10.29244/jfs.v7i2.42463>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2017). Emotion Regulation. *The Wiley Handbook of Disruptive and Impulse-Control Disorders*, 20(1), 221–236. <https://doi.org/10.1002/9781119092254.ch14>
- Merlita, N., & Mario, P. (2022). Kontribusi Kelekatan Orang Tua Terhadap Perilaku Kenakaln Remaja di SMPN X Kota Padang. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(9), 3335–2273.
- Megawangi, R. (2015). *Kelekatan Ibu-Anak: Kunci Membangun Bangsa*. Depok: Indonesia Heritage Foundation (IHF).
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. (2nd ed.).
- Mónaco, E., Schoeps, K., & Montoya, C. I. (2019). Attachment Styles and Well-Being in Adolescents: How Does Emotional Development Affect This Relationship? *International journal of environmental research and public health*, 16(14), 2554. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph16142554>
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houlberg, B. J. (2017). The Impact Of Parenting On Emotion Regulation During Childhood And Adolescence. *Child Development Perspectives*, 8, 233-238.
- Nabilah, S. M., & Hadiyati, F. N. (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.
- Nansi, D., & Utami, F. T. (2016). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah

- Langkan. *Psikis: Jurnal Psikologi Islam*, 2(1), 16-28. doi: <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.082.05>
- Natalia, C., & Lestari, M. D. (2015). Kematangan Emosi Remaja Akhir Di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 78-88. <https://doi.org/10.24843/JPU.2015.v02.i01.p08>
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 160-178.
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2008). *Human Development*. McGraw-Hill Education.
- Pawulan, R. A., Loekmono, J. T. L., & Irawan, S. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Orang Tua dengan Regulasi Emosi Remaja Pondok Pesantren Agro “Nuur El - Falah” Salatiga. *13(2)*, 231–248.
- Puspaningtyas, D. A. (2022). Hubungan Kelekatan Orang Tua dan Remaja dengan Regulasi Emosi. *Universitas Katolik Soegijapranata*.
- Ramadhan, Y. A., Kusumadewi, A., & Saputri, H. (2019). Pelatihan relakasi dzikir untuk menurunkan stres santri rumah tahfidz “Z.” *Motiva : Jurnal Psikologi*, 2(1), 8–16.
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Angraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 43.
- Rutherford, H. J. V., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.008>
- Rohmah, M., Musyarrofah, A., & Sulistiyowati, A. (2020). Kelekatan Aman Anak Usia Remaja dengan Orang Tua di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Al-Hikmah*, 18(2), 189-198. doi:<https://doi.org/10.35719/alhikmah.v18i2.34>
- Sa'id, M. A. (2015). *Mendidik Remaja Nakal: Panduan Praktis Seni Mendidik dan Berinteraksi dengan Remaja*. Yogyakarta: Semesta Hikmah.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* (15 Edition ed.). McGraw-Hill Education.
- Saputra, R. S. (2019). Perbedaan Regulasi Emosi Pada Remaja di SMPN 3 Semarang Ditinjau dari Keikutsertaan Les Musik. <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ef5a415009a05617JmltdHM9MTcxNzg5MTIwMCZpZ3VpZD0zMTIlnWE3Ni1jODVILTY5NjUtMmVkNy00OThhYzkwODY4MDCmaW5zaWQ9NTIwNQ&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=319>

- e5a76-c85e-6965-2ed7-498ac9086807&psq=Saputra%2c+R.+S.+N.+(2019).+Perbedaan+regulasi+e
- Sari, S. Y. (2017). Tinjauan Perkembangan Psikologi Manusia Pada Usia Kanak-Kanak dan Remaja. *Primary Educational Journal (PEJ)*, 1(1), 46-50.
- Sarwono, & Sarlito, W. (2016). Psikologi Remaja.
- Shadach, E., Rappaport, S., Dollberg, D., Tolmacz, R., & Levy, S. (2017). Relational Entitlement, Early Recollections of Parental Care, and Attachment Orientation. *Current Psychology*, 1-11.
- Setyawan, I. (2017). Peran Kelekatan Pada Orang Tua Terhadap Pemaafan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 12(2), 1–8.
- Siswandi, W., & Caninsti, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2), 241-252. doi: <https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1586>
- Steinberg, L. (2014). *Adolescence* (10 Edition ed.). McGraw-Hill Education.
- Stroud, C. B., Sosoo, E. E., & Wilson, S. (2016). Rumination, Excessive Reassurance Seeking, and Stress Generation Among Early Adolescent Girls. *The Journal of Early Adolescence*, 38(2), 139-163. doi:<https://doi.org/10.1177/0272431616659559>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif. *ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356-0304 (Paper) Jurnal Online Internasional & Nasional Vol. 7 No.1, Januari – Juni 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta*
- Surahman. (2021). *Korelasi Pola Asuh Attachment Parenting terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini*. Bengkulu: Zigie Utama.
- Syarif dkk, K. (2017). *Perkembangan Peserta Didik*. Medan: Unimed Press.
- Thahir, A. (2018). Psikologi Perkembangan. UIN Raden Intan. <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/11010>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. doi:<https://doi.org/10.1111/J.1540.5834.1994.TB01276.X>
- Ulfah, S. A., & Syafrizaldi. (2018). Perbedaan Kematangan Emosi Ditinjau dari Perbedaan Jenis Kelamin pada Remaja di SMAS Sinar Husni Medan. *Jurnal Diversita*, 3(2), 33-39. Retrieved from <http://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Van Petegem, S., & Skinner, E. A. (2016). Emotion, Controllability and Orientation towards Stress as Correlates of Children's

coping with interpersonal stress. *Motivation and Emotion*, 40(1), 178–191.
<https://doi.org/10.1007/s11031-015-9520-z>

