

**HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN DAN KEPERIBADIAN
NEUROTISME DENGAN REGULASI EMOSI PADA
SISWA KELAS X SMAN 1 JEPARA**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Anisa Oktafiani

(30702100036)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN DAN KEPERIBADIAN
NEUROTISME DENGAN REGULASI EMOSI PADA
SISWA KELAS X SMAN 1 JEPARA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Anisa Oktafiani
30702100036

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji Guna
Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Agustin Handayani, S.Psi., M.Si

15 Mei 2025

Semarang, 15 Mei 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

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

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan antara Kelekatan dan Kepribadian Neurotisme
dengan Regulasi Emosi pada Siswa SMA Kelas X SMAN 1
Jepara**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Anisa Oktafiani

30702100036

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 20 Mei 2025

Dewan Penguji

1. Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si.
3. Agustin Handayani, S.Psi., M.Si.

Tanda Tangan

.....
.....
.....

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

Semarang, 20 Mei 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini. Saya, Anisa Oktafiani 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 pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 15 Mei 2025

Yang menvatakan,



Anisa Oktafiani
(30702100036)



MOTTO

“Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

(Q.S. Ar-Ra’d: 28)

“Orang kuat itu bukanlah yang menang dalam bergulat. Sesungguhnya orang kuat adalah orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah.”

(HR. Bukhari dan Muslim)

“What you resist, persist. What you accept, transforms.”

(Carl Jung)

“Untuk seluruh rencana hidup yang kita susun, sisakan satu ruang legowo untuk kabar-kabar kehilangan, baik kehilangan mimpi atau kehilangan orang yang kita harapkan bisa terus terlibat di dalamnya.”

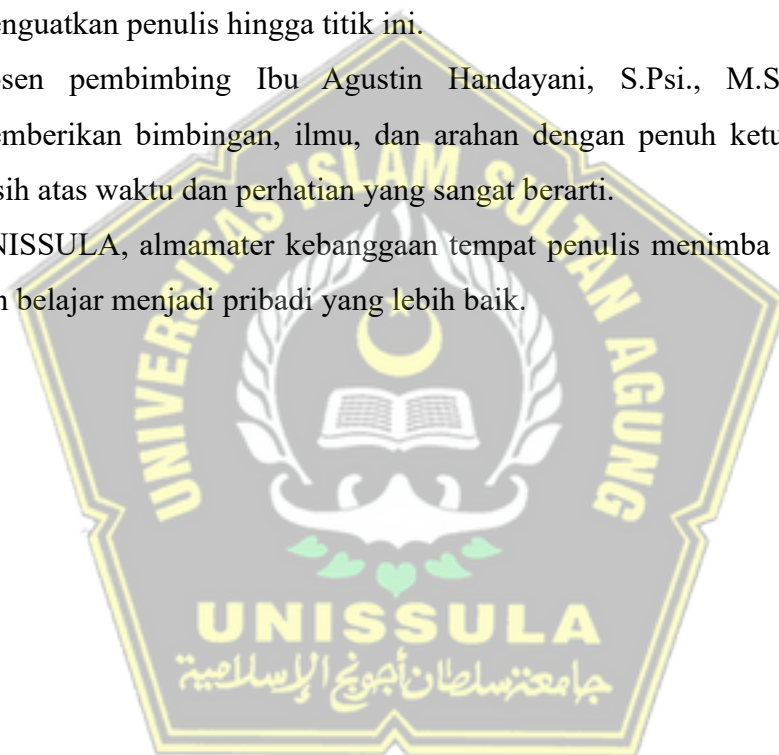
(Anonim)



PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan hormat, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Orang tua tercinta, Alm. Bapak Heru Santoso dan Ibu Sholikatun. Untuk bapak, yang meski telah tiada, semangat, doa, dan kasih sayang yang bapak berikan akan selalu hidup dalam diri penulis. Untuk ibu, sumber kekuatan dan cinta tanpa batas. Terima kasih atas doa, dukungan, dan kesabaran yang senantiasa menguatkan penulis hingga titik ini.
2. Dosen pembimbing Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si yang telah memberikan bimbingan, ilmu, dan arahan dengan penuh ketulusan. Terima kasih atas waktu dan perhatian yang sangat berarti.
3. UNISSULA, almamater kebanggaan tempat penulis menimba ilmu, tumbuh, dan belajar menjadi pribadi yang lebih baik.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kelekatan dan Kepribadian Neurotisme dengan Regulasi Emosi pada Siswa Kelas X SMAN 1 Jepara” dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Unissula atas dedikasi yang diberikan dalam proses akademik.
2. Ibu Agustin Handayani, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar telah membimbing penulis dan tanpa lelah memberikan arahan, dukungan, dan nasehat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Ibu Dra. Rohmatun, M.Si selaku dosen wali yang senantiasa memberikan arahan, dukungan, dan perhatian selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Unissula selaku tenaga pendidik yang telah memberikan banyak ilmu, wawasan, dan inspirasi selama masa perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu staf tata usaha dan perpustakaan Fakultas Psikologi Unissula yang telah memberikan kemudahan dalam proses administrasi hingga skripsi ini selesai.
6. Bapak dan Ibu guru SMAN 1 Jepara yang telah memberikan izin, serta mendukung proses pengambilan data penelitian dalam skripsi ini.
7. Siswa-siswi kelas X SMAN 1 Jepara yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan memberi data yang sangat berharga bagi kelancaran skripsi ini.

8. Kedua orang tua tercinta, Alm. Bapak Heru Santoso dan Ibu Sholikatur yang senantiasa menemani langkah penulis dengan doa, kasih sayang, dan dukungan yang tidak ternilai harganya. Terima kasih kepada bapak yang telah membersamai 16 tahun hidup penulis, meskipun kini berbeda, cinta dan kasih yang bapak berikan selamanya akan terkenang dalam hati penulis. Terima kasih juga kepada ibu atas segala jerih payah yang dilakukan untuk membahagiakan penulis, karena pengorbanan yang tulus, penulis dapat menjalani hidup yang layak, memperoleh kesempatan untuk belajar, dan tidak pernah merasa kekurangan.
9. Kedua kakak tersayang, Mirza Herdikiawan dan Anggara Wahyu Permana beserta istri dan anak yang selalu memberikan semangat dan bantuan dalam bentuk apa pun.
10. Sahabat sejak masa putih biru, Kirana Fauztina M. dan Rochmatul Zahro yang tetap setia hadir hingga saat ini, terima kasih atas persahabatan, tawa, dan dukungan yang tidak ternilai sepanjang perjalanan ini.
11. Teman-teman dan sahabat seperjuangan, Annisa Arum, Bela Prihatin, Ma'isyah Aila, Mariska Sephianingrum, dan Milatusakdiyah atas kebersamaan, bantuan, dan semangat yang diberikan selama menjalani proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
12. Berbagai pihak yang turut membantu melalui dukungan dan doa yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan.

Semarang, 15 Mei 2025

Anisa Oktafiani

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Regulasi Emosi	10
1. Pengertian Regulasi Emosi	10
2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi	11
3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	14
B. Kelekatan Orang Tua	16
1. Pengertian Kelekatan Orang Tua	16
2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kelekatan Orang Tua	18
3. Aspek-Aspek Kelekatan Orang Tua.....	19
C. Kepribadian Neurotisme	20
1. Pengertian Kepribadian Neurotisme	20
2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kepribadian Neurotisme.....	22
3. Aspek-Aspek Kepribadian Neurotisme	24

D. Hubungan Antara Kelekatan Orang Tua dan Kepribadian Neurotisme dengan Regulasi Emosi	27
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Identifikasi Variabel Penelitian	31
B. Definisi Operasional	31
1. Regulasi Emosi	31
2. Kelekatan Orang Tua	32
3. Kepribadian Neurotisme	32
C. Populasi, Sampel, dan Sampling	33
1. Populasi	33
2. Sampel	33
3. Teknik Pengambilan Sampel	33
D. Metode Pengumpulan Data	34
1. Skala Regulasi Emosi	34
2. Skala Kelekatan Orang Tua	35
3. Skala Kepribadian Neurotisme	37
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur	38
1. Validitas	38
2. Uji Daya Beda Aitem	38
3. Reliabilitas Alat Ukur	39
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian	41
1. Orientasi Kancan Penelitian	41
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	42
B. Pelaksanaan Penelitian	52
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	53
1. Uji Asumsi	53
2. Uji Hipotesis	55
D. Deskripsi Hasil Penelitian	57
1. Deskripsi Data Skor Regulasi Emosi	58
2. Deskripsi Data Skor Kelekatan Orang Tua	59

3. Deskripsi Data Skor Kepribadian Neurotisme.....	60
E. Pembahasan.....	62
F. Kelemahan Penelitian	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	73



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Populasi Siswa SMAN 1 Jepara	33
Tabel 2. Blue Print Skala Regulasi Emosi	35
Tabel 3. Blue Print Skala Kelekatan Orang Tua	36
Tabel 4. Blue Print Skala Kepribadian Neurotisme	37
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Regulasi Emosi	44
Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Kelekatan Orang Tua	45
Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Kepribadian Neurotisme	46
Tabel 8. Data Hasil Uji Coba Alat Ukur	47
Tabel 9. Distribusi Daya Beda Aitem Skala Regulasi Emosi.....	48
Tabel 10. Distribusi Daya Beda Skala Kelekatan Orang Tua	49
Tabel 11. Distribusi Daya Beda Skala Kepribadian Neurotisme	50
Tabel 12. Sebaran Aitem Penomoran Baru Skala Regulasi Emosi	51
Tabel 13. Sebaran Aitem Penomoran Baru Skala Kelekatan Orang Tua	51
Tabel 14. Sebaran Aitem Penomoran Baru Skala Kepribadian Neurotisme	52
Tabel 15. Data Sampel Penelitian	52
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas.....	53
Tabel 17. Norma Kategorisasi Subjek.....	57
Tabel 18. Deskripsi Data Skor Skala Regulasi Emosi	59
Tabel 19. Kategorisasi Skor Subjek Skala Regulasi Emosi	59
Tabel 20. Deskripsi Data Skor Skala Kelekatan Orang Tua	60
Tabel 21. Kategorisasi Skor Subjek Skala Kelekatan Orang Tua	60
Tabel 22. Deskripsi Data Skor Skala Kepribadian Neurotisme	61
Tabel 23. Kategorisasi Skor Subjek Skala Kepribadian Neurotisme	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Penelitian	30
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Regulasi Emosi.....	59
Gambar 3. Norma Kategorisasi Skala Kelekatan Orang Tua.....	60
Gambar 4. Norma Kategorisasi Skala Kepribadian Neurotisme	61



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. SKALA UJI COBA	74
A – 1 Skala Regulasi Emosi	77
A – 2 Skala Kelekatan Orang Tua	78
A – 3 Skala Kepribadian Neurotisme	79
LAMPIRAN B. TABULASI DATA SKALA UJI COBA.....	82
B – 1 Skala Regulasi Emosi	83
B – 2 Skala Kelekatan Orang Tua	91
B – 3 Skala Kepribadian Neurotisme	96
LAMPIRAN C. RELIABILITAS DAN DAYA BEDA AITEM UJI COBA SKALA	104
C – 1 Skala Regulasi Emosi	105
C – 2 Skala Kelekatan Orang Tua	106
C – 3 Skala Kepribadian Neurotisme	108
LAMPIRAN D. SKALA PENELITIAN.....	110
D – 1 Skala Regulasi Emosi	113
D – 2 Skala Kelekatan Orang Tua	114
D – 3 Skala Kepribadian Neurotisme	115
LAMPIRAN E. TABULASI DATA SKALA PENELITIAN	117
E – 1 Skala Regulasi Emosi	118
E – 2 Skala Kelekatan Orang Tua	122
E – 3 Skala Kepribadian Neurotisme	126
LAMPIRAN F. UJI NORMALITAS, LINEARITAS, MULTIKOLINEARITAS, HETEROSKEDASTISITAS, DAN HIPOTESIS	133
F – 1 Uji Normalitas.....	134
F – 2 Uji Linearitas	135
F – 3 Uji Multikolinearitas.....	136
F – 4 Uji Heteroskedastisitas	136
F – 5 Uji Hipotesis	136
LAMPIRAN G. SURAT IZIN PENELITIAN DAN DOKUMENTASI	139
G – 1 Surat Izin Penelitian	140
G – 2 Dokumentasi	141

**HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN DAN KEPRIBADIAN
NEUROTISME DENGAN REGULASI EMOSI PADA
SISWA KELAS X SMAN 1 JEPARA**

Anisa Oktafiani
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: anisaoktafiani@unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi yang dimediasi oleh kepribadian neurotisme pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara. Hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut: Pertama, terdapat hubungan positif antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi. Kedua, kepribadian neurotisme memediasi hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi. Subjek penelitian terdiri dari 158 siswa kelas X SMAN 1 Jepara yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala, yaitu skala regulasi emosi dengan koefisien reliabilitas 0,844, skala kelekatan orang tua dengan koefisien reliabilitas 0,935, dan skala kepribadian neurotisme dengan koefisien reliabilitas 0,895. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana dan analisis mediasi (*mediated regression analysis*). Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi ($R = 0,363$; $F_{hitung} = 23.679$; $p < 0,05$), dengan sumbangan efektif sebesar 13,2%. Hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa kelekatan orang tua berpengaruh signifikan terhadap kepribadian neurotisme (jalur-a = $-0,369$, $p < 0,05$) dan kepribadian neurotisme berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi (jalur-b = $-0,4128$, $p < 0,05$). Efek langsung kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi juga signifikan (jalur $c' = 0,1836$, $p < 0,05$), demikian pula dengan efek totalnya (jalur-c = $0,336$, $p < 0,05$). Efek tidak langsung (jalur $a*b$) diperoleh sebesar 0,1523 dengan interval kepercayaan (CI) 95% (BootLLCI = 0,0761; BootULCI = 0,2486), sehingga dapat disimpulkan signifikan. Selain itu, diperoleh *effect size* sebesar 0,1646. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kepribadian neurotisme memediasi secara signifikan hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Kelekatan, Kepribadian Neurotisme.

**THE CORRELATION BETWEEN ATTACHMENT AND NEUROTICISM
PERSONALITY WHIT EMOTION REGULATION IN 10TH GRADE
STUDENTS OF SENIOR HIGH SCHOOL 1 JEPARA**

Anisa Oktafiani
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University
Email: anisaoktafiani@unissula.ac.id

ABSTRACT

*This study aims to examine the correlation between parent attachment and emotion regulation mediated by neuroticism personality in 10th grade students of SMAN 1 Jepara. The proposed hypothesis are as follows: First, there is a positive correlation between parent attachment and emotion regulation. Second, neuroticism personality mediates the correlation between parent attachment and emotion regulation. The research subjects consisted of 158 10th grade students at SMAN 1 Jepara, selected using the cluster random sampling technique. The measurement instruments used in this study included three scales: The emotion regulation scale (reliability coefficient = 0,844), the parent attachment scale (reliability coefficient = 0,935), and the neuroticism personality scale (reliability coefficient = 0,895. Data were analyzed using simple linear regression and mediation analysis (mediated regression analysis). The results of the simple regression analysis showed a significant positive correlation between parent attachment and emotion regulation ($R = 0,363$; $F = 23.679$; $p < 0,05$), with an effective contribution of 13.2%. The mediation analysis further revealed that parent attachment had a significant effect on neuroticism personality (path $a = -0.369$, $p < 0.05$), and that neuroticism personality significantly affected emotion regulation (path $b = -0.4128$, $p < 0.05$). The direct effect of parent attachment on emotion regulation was also significant (path $c' = 0.1836$, $p < 0.05$), as was the total effect (path $c = 0.336$, $p < 0.05$). The indirect effect (path $a*b$) was 0.1523, with a 95% confidence interval (BootLLCI = 0.0761; BootULCI = 0.2486), indicating that this estimate was significant. Additionally, the effect size was 0.1646. These findings suggest that neuroticism personality significantly mediates the correlation between parent attachment and emotion regulation in 10th students of SMAN 1 Jepara.*

Keyword: Emotion Regulation, Attachment, Neuroticism Personality.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia melalui berbagai tahap perkembangan sepanjang hidupnya. Dimulai dari janin dalam kandungan, kemudian berlanjut pada masa bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga lansia. Pada setiap tahap tersebut manusia dihadapkan pada tantangan yang beragam. Salah satu fase perkembangan yang penuh tantangan adalah remaja. Masa remaja disebut juga fase labil, dimana remaja sering kali belum memiliki pemahaman yang jelas tentang arah hidupnya, apa yang harus dilakukan, dan sering kali dipaksa untuk mencoba hal-hal baru sebagai bentuk penyesuaian terhadap lingkungan.

Secara umum remaja dipahami sebagai tahap peralihan antara masa anak-anak menuju dewasa. Masa remaja dianggap identik dengan pematangan, perkembangan, dan pertumbuhan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Menurut Steinberg dalam (Laksmi, Vikandari, & Marheni, 2024) remaja merupakan tahap perkembangan yang berlangsung sejak dimulainya pubertas hingga mencapai kedewasaan, yang umumnya berada pada rentang usia 10 hingga 21 tahun. Usia remaja mencakup individu muda yang sedang menjalani jenjang pendidikan tingkat sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA), atau perguruan tinggi.

Tugas perkembangan pada masa remaja mencakup beberapa aspek penting yang saling berkaitan. Harlock dalam (Santrock, 2011) menjelaskan bahwa tugas-tugas tersebut meliputi, mencapai kemandirian emosional dari orang tua, menerima perubahan fisik dan citra tubuh, membangun hubungan sosial yang lebih matang dengan teman sebaya, serta mengembangkan nilai-nilai moral dan etika pribadi. Selain itu, remaja juga dituntut untuk mempersiapkan masa depan. Keberhasilan dalam memenuhi tugas-tugas perkembangan ini menjadi dasar penting bagi tercapainya perkembangan psikososial dan emosional yang sehat pada masa remaja.

Namun, remaja juga menghadapi tantangan emosional yang semakin kompleks. Masa remaja sering digambarkan sebagai masa yang penuh konflik dan

perubahan suasana hati, atau disebut dengan masa “*storm and stress*” (Santrock, 2011). Dimana pada tahap ini remaja akan dihadapkan pada kondisi emosi cenderung tidak stabil, banyak tekanan, dan tuntutan yang dapat memengaruhi perilaku. Selain itu, remaja juga mengalami peningkatan dalam respon emosional dan kecenderungan mengalami emosi yang lebih intens dibandingkan individu pada tahap perkembangan lain (Farih & Wulandari, 2022). Pada dasarnya emosi dapat menyakiti sekaligus membantu individu, bergantung bagaimana konteksnya dan cara emosi tersebut dikelola (Lewis, Haviland-Jones, & Barrett, 2008). Emosi dapat berupa ketakutan, kebahagiaan, kemarahan, kesedihan dan sebagainya. Emosi akan berbahaya ketika memiliki intensitas, durasi, frekuensi, atau jenis yang salah untuk situasi tertentu, serta secara maladaptif membiaskan kognisi dan perilaku (Gross, 2015).

Pada kehidupan sehari-hari remaja cenderung belum bisa mengelola dan mengekspresikan emosi dengan efektif. Kondisi tersebut mengakibatkan menumpuknya emosi negatif, sehingga memunculkan perasaan frustrasi yang berujung pada tindakan agresi (Maureen & Febrieta, 2024). Selain itu, remaja cenderung lebih rentan mengalami stres, depresi, serta menghadapi berbagai masalah seperti, perubahan suasana hati (*mood swing*), konflik dengan orang tua maupun teman sebaya, kesulitan akademik, serta potensi keterlibatan dalam perilaku berisiko, termasuk pelanggaran hukum, (Santrock, 2011). Kesulitan dalam mengelola emosi juga dapat memunculkan pola-pola penyesuaian yang kurang sehat, seperti menyalahkan orang lain atas masalah yang dialami atau melampiaskan emosi dengan cara yang merugikan diri sendiri dan orang lain.

Fenomena di atas selaras dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti bersama tiga siswa kelas X SMAN 1 Jepara. Berdasarkan wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 3 dan 5 November 2024, didapatkan informasi sebagai berikut:

“Aku kadang kesusahan buat ngertiin emosiku, kayak sebenarnya aku lagi kenapa si, marah kah? Senang kah? Atau justru sedih? Kadang aku ngerasain itu, tapi cuma di kondisi tertentu. Misalnya saat masalah datang barengan, di situ aku sedih tapi setelahnya aku bisa jadi marah. Ada keinginan buat ngontrol emosi, tapi kadang kayak ngga bisa gitu loh. Seringnya

kelepasan, paling jadi ngelempar barang, banting pintu, atau ngomel secara ngga sadar sama orang terdekat, padahal mereka ngga salah dan justru aku yang jadiin mereka pelampiasan.” (A/3 November 2024)

“Aku gampang banget kepancing emosi, dikit-dikit bisa langsung marah walaupun itu sepele, apalagi kalau suasana hatiku lagi jelek. Saat marah secara ngga sadar aku bakal asal nyeplos ngga pakai mikir, kayak ngomel gitu. Jadi kadang teman-teman kurang nyaman sama aku, mereka mikirnya aku sensian banget.” (G/5 November 2024)

“Kalau lagi sedih aku bakal lama banget ngerasainnya. Aku sendiri juga belum tahu cara mengatasi itu. Jadi kayak berlarut-larut. Terus aku paling ngga bisa cerita ke teman, seringnya aku pendam sendiri. Kalau marah aku juga milih diam aja, tapi aku tetap ngerasa kesel. Ngontrol emosi menurutku masih susah, soalnya aku masih sering dibawa emosi, apalagi kalau lagi banyak pikiran atau capek.” (I/5 November 2024)

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa dalam kondisi tertentu remaja belum bisa mengenali emosi yang dialami. Remaja cenderung belum meyakini apakah emosi yang dirasakan itu sedih, marah, atau senang. Akibatnya, remaja menjadi bingung dengan respons emosi seperti apa yang harus diberikan. Remaja juga cenderung belum bisa mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat, khususnya emosi marah dan sedih. Hal tersebut akhirnya mengganggu interaksi sosialnya terutama dengan teman sebaya, seperti menimbulkan rasa kurang nyaman.

Kemampuan remaja untuk mengelola emosi yang dirasakan, terkait dengan kapan memilikinya dan bagaimana remaja mengalami serta mengekspresikan emosi disebut dengan regulasi emosi (Gross, 1998). Regulasi emosi juga didefinisikan sebagai kemampuan mengelola emosi yang didalamnya terdapat proses mengontrol, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara efektif guna mencapai keseimbangan emosional (Lewis, Haviland-Jones, & Barrett, 2008). Beberapa tujuan regulasi emosi yaitu untuk mencegah perilaku impulsif, mengurangi ketegangan, serta membantu menghadapi situasi yang penuh tekanan.

Regulasi emosi dapat mencakup penurunan atau peningkatan emosi negatif maupun emosi positif (Gross, 2015). Sebagai contoh penurunan emosi

negatif yaitu pada aspek pengalaman dan perilaku dari kemarahan, kesedihan, dan kecemasan. Sedangkan, peningkatan emosi positif pada perasaan cinta, ketertarikan, dan kegembiraan. Regulasi emosi memiliki dua strategi yang umum digunakan yaitu, *expressive suppression* dan *cognitive reappraisal*. *Expressive suppression* merupakan bentuk pengendalian respon yang dilakukan dengan menghambat ekspresi emosi yang sedang berlangsung. Sementara itu, *cognitive reappraisal* merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan proses penafsiran ulang terhadap situasi yang berpotensi menimbulkan emosi, dengan tujuan mengurangi dampak emosionalnya (Gross & John, 2003).

Kemampuan regulasi emosi pada masa remaja tidak dituntut untuk mencapai kesempurnaan sebagaimana pada individu dewasa. Namun, regulasi emosi pada remaja tetap diharapkan berkembang seiring tantangan emosional yang semakin kompleks (Gross, 2014). Meskipun belum matang, remaja dihimbau memiliki kemampuan dasar untuk mengenali dan menyadari emosi yang dialami, mengurangi reaktivitas emosional yang berlebihan, serta mengungkapkan emosi secara lebih adaptif (bukan melampiaskan agresi). Diketahui bahwa remaja yang memiliki regulasi emosi baik menunjukkan kendali terhadap respon emosional, seperti memiliki toleransi terhadap perasaan frustrasi, pengelolaan amarah, mampu menangani ketegangan, mengurangi perilaku agresif, mampu mengekspresikan kemarahan dengan tepat, serta mengurangi kecemasan (Maureen & Febrieta, 2024). Selain itu, regulasi emosi yang efektif berkontribusi terhadap peningkatan kompetensi sosial, sehingga remaja dapat memiliki hubungan interpersonal yang sehat, juga mendukung kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, serta prestasi akademik yang lebih baik (Pratiwi & Paramita, 2024).

Penelitian yang dilakukan (Josua, Sunarti, & Krisnatuti, 2020) pada remaja usia 14 sampai 19 tahun di Depok menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu aspek yang memengaruhi hubungan sosial. Apabila remaja memiliki regulasi emosi yang positif maka mereka akan cenderung memiliki perilaku sosial dan hubungan sosial yang positif, begitupula sebaliknya. Penelitian lain dilakukan oleh (Reskido, Sutra, Oksanda, & Nashori, 2022) menunjukkan bahwa regulasi

emosi memengaruhi kesejahteraan psikologis. Dimana semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka akan semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis individu.

Remaja pada rentang usia 14 sampai 16 tahun, seperti siswa kelas X, umumnya sedang menghadapi masa peralihan dari sekolah menengah pertama (SMP) ke sekolah menengah atas (SMA). Transisi tersebut tidak hanya melibatkan adaptasi lingkungan akademik yang lebih kompleks dan kompetitif, tetapi juga perubahan dalam dinamika sosial, seperti pembentukan kelompok teman baru, peningkatan ekspektasi sosial, dan tekanan untuk mulai merencanakan masa depan, baik dalam hal akademik maupun karir. Tantangan-tantangan tersebut tentunya membutuhkan kemampuan regulasi emosi yang baik agar remaja dapat mengelola stres, konflik, dan tekanan secara adaptif.

Kemampuan regulasi emosi tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi membutuhkan suatu proses yang panjang. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi regulasi emosi, antara lain temperamen, sistem saraf dan fisiologis yang berhubungan dengan proses regulasi emosi, bentuk pengasuhan, serta hubungan kelekatan (Maureen & Febrieta, 2024). Kelekatan merupakan ikatan emosional yang terjalin antara individu dalam rentang waktu yang lama, sehingga memunculkan perasaan ingin mempertahankan kedekatan dan melakukan tindakan untuk menjaga hubungan (Laksmi, Vikandari, & Marheni, 2024). Kelekatan juga dapat didefinisikan sebagai hubungan emosional yang mendalam antara pengasuh dan anak yang terbentuk sejak tahun pertama kehidupan.

Kelekatan orang tua berperan penting dalam perkembangan emosional remaja (Santrock, 2011). Ketersediaan figur lekat memudahkan remaja untuk mengatasi ancaman dan mencapai keadaan emosi yang positif, sedangkan ketidaktersediaan figur lekat cenderung menimbulkan dan memperkuat emosi negatif. Berdasarkan teori kelekatan Bowlby dalam (Maureen & Febrieta, 2024), disebutkan bahwa hubungan kelekatan yang terjalin antara pengasuh dan anak dapat memengaruhi regulasi emosi, sehingga anak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Pada dasarnya remaja belajar mengenai emosi dan strategi regulasi emosi dalam interaksinya dengan pengasuh, seperti diajarkan secara langsung tentang emosi dan bagaimana cara mengatur respons emosi yang baik.

Remaja juga belajar dengan mengamati ekspresi emosi dan kemampuan regulasi emosi figur lekatnya.

Secara umum kelekatan terdiri dari kelekatan aman (*secure attachment*) dan kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) (Zimmer-Gembeck, dkk., 2015). Perbedaan dalam jenis kelekatan tersebut dapat memengaruhi bagaimana remaja menilai peristiwa yang membangkitkan emosi, mengatur emosi, dan mengekspresikan emosi. Selain itu, keamanan atau ketidakamanan hubungan kelekatan merupakan faktor penting bagi perkembangan regulasi emosi, yang menunjukkan bahwa anak dengan kelekatan aman dan tidak aman akan mengandalkan strategi regulasi emosi yang berbeda.

Kelekatan aman membantu remaja untuk memiliki kesadaran emosional yang lebih besar, kemampuan yang lebih baik dalam mengidentifikasi dan memberi label emosi, serta pengetahuan yang lebih baik tentang strategi regulasi emosi (Mikulincer & Shaver, 2007). Hal ini karena pengasuh pada hubungan kelekatan yang aman akan cenderung responsif, suportif, dan peka terhadap kebutuhan emosional anak. Oleh karena itu, dalam perkembangannya remaja merasa nyaman dan aman untuk mengekspresikan diri tanpa takut ditolak atau dihakimi, sehingga remaja belajar mengidentifikasi, memahami, dan mengekspresikan emosi secara terbuka.

Remaja dengan kelekatan tidak aman cenderung mengalami lebih banyak suasana hati yang negatif, memiliki kemampuan yang lebih buruk untuk mengelola emosi yang kuat, dan mengalami stres lebih intens dalam interaksi dengan figur kelekatanannya (Mikulincer & Shaver, 2007). Di beberapa kondisi remaja yang memiliki kelekatan tidak aman sering kali memilih untuk menekan emosi, karena baginya emosi lebih baik disembunyikan dan ditekan daripada digunakan secara fleksibel dalam perilaku (Lewis, Haviland-Jones, & Barrett, 2008). Hal ini bisa terjadi karena interaksi yang menyakitkan dengan figur lekatnya, seperti adanya penolakan yang berakibat pada cara remaja mengekspresikan emosi.

Kelekatan dengan orang tua yang dialami oleh individu di masa kecil akan berpengaruh kepada kepribadian di masa dewasanya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Utami, 2016), hubungan kelekatan yang aman dapat melindungi

individu dari perkembangan neurotisme yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh perasaan aman, dukungan emosional yang stabil, dan kemampuan individu untuk berbagi pengalaman emosional secara terbuka. Sebaliknya, hubungan kelekatan yang tidak aman, dapat menjadi salah satu faktor yang meningkatkan kerentanan terhadap neurotisme. Remaja yang memiliki pengalaman kelekatan tidak aman cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi, kesulitan dalam memercayai orang lain, dan peningkatan kecenderungan untuk merasakan emosi negatif secara intens. Dengan demikian, selain menjadi faktor penting bagi regulasi emosi, kelekatan orang tua juga merupakan fondasi penting dalam membentuk kepribadian remaja, khususnya kecenderungan neurotisme.

Dalam perspektif humanistik, perkembangan neurotisme terjadi ketika individu mengalami hambatan dalam usaha mencapai aktualisasi diri (Suryabrata, 2016). Setiap individu pada dasarnya memiliki potensi untuk berkembang secara positif, tetapi hambatan eksternal seperti tekanan sosial dan penolakan dapat menyebabkan munculnya kecemasan dan konflik batin. Hal ini membuat individu merasa tidak mampu menjadi dirinya sendiri, yang kemudian memunculkan sikap-sikap neurotik seperti rasa cemas berlebihan. Ketika individu gagal mengintegrasikan pengalaman nyata dengan konsep diri yang positif, potensi pertumbuhan diri menjadi terhambat dan neurotisme berkembang.

Dimensi neurotisme adalah kebalikan dari stabilitas emosi. Neurotisme dikaitkan dengan kecenderungan untuk mengalami emosi negatif, seperti kesedihan, keputusasaan, kemarahan, dan kecemasan. Individu dengan neurotisme sulit percaya bahwa orang lain dapat memengaruhi emosi dan pada kenyataannya emosi yang dialami sering kali sulit untuk dikendalikan. Penelitian oleh Yang, dkk., (2019) juga menunjukkan bahwa individu dengan neurotisme tinggi memiliki kemampuan yang lebih lemah dalam regulasi emosi, khususnya pada strategi *cognitive reappraisal*. Lebih lanjut dijelaskan, individu dengan neurotisme cenderung pesimis dalam membuat strategi untuk mempertahankan regulasi emosinya, karena merasa takut mengalami kegagalan. Hal ini dapat diartikan bahwa neurotisme berkaitan dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa kelekatan orang tua dan kepribadian neurotisme berkontribusi terhadap kemampuan regulasi emosi remaja. Penelitian ini penting dilakukan karena dalam kehidupan sehari-hari, remaja akan selalu berhadapan langsung dengan masalah regulasi emosi. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi yang dimediasi oleh kepribadian neurotisme pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara. Penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu, terutama dalam hal penerapan variabel yang lebih beragam. Pada penelitian ini, peneliti melibatkan variabel kelekatan orang tua dan kepribadian neurotisme dalam satu penelitian.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan penjelasan sebelumnya, yaitu “Apakah terdapat hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi yang dimediasi oleh kepribadian neurotisme pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini selaras dengan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, yaitu menguji hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi yang dimediasi oleh kepribadian neurotisme pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi ilmu psikologi, baik sebagai tambahan wawasan maupun sebagai dasar pengembangan teori yang sudah ada. Selain itu, diharapkan juga mampu menyajikan data yang akurat mengenai hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi yang dimediasi kepribadian neurotisme pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara, sehingga dapat menjadi rujukan yang bermanfaat bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Memperluas pengetahuan dan menambah pengalaman langsung kepada peneliti mengenai hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi yang dimediasi kepribadian neurotisme pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara, serta kontribusinya terhadap perkembangan teori psikologi.
- b. Memberikan informasi kepada masyarakat umum, khususnya remaja atau siswa-siswi mengenai hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi yang dimediasi kepribadian neurotisme pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi merujuk pada proses yang dilakukan individu untuk memengaruhi emosi yang dimiliki, termasuk menentukan emosi apa yang dirasakan, kapan emosi tersebut muncul, serta cara emosi tersebut dialami dan diekspresikan (Gross, 1998). Menurut Thomson, regulasi emosi adalah kemampuan untuk menyadari, memahami, dan memodifikasi emosi dengan melibatkan proses pemantauan serta evaluasi pengalaman emosional (Gratz & Roemer, 2004). Pada dasarnya, regulasi emosi menekankan kemampuan individu dalam menahan respon yang tidak sesuai atau impulsif, serta bertindak selaras dengan tujuan yang diharapkan, terutama saat menghadapi emosi negatif.

Proses regulasi emosi dapat bersifat terkendali atau otomatis, dilakukan secara sadar maupun tidak sadar, dan dapat memengaruhi satu atau lebih tahap dalam pembentukan emosi. Regulasi emosi dapat dilakukan dengan berbagai tujuan, yang dibedakan menjadi regulasi emosi intrinsik dan regulasi emosi ekstrinsik (Gross, 2015). Regulasi emosi intrinsik terjadi ketika individu memiliki tujuan untuk mengatur emosinya sendiri, yang mencakup pengelolaan dan pengendalian perasaan pribadi guna mencapai tujuan emosional tertentu. Sedangkan, regulasi emosi ekstrinsik terjadi ketika individu berusaha untuk mengatur atau memengaruhi emosi individu lain.

Gross (2015) mengembangkan model regulasi emosi yang mencakup lima strategi, yaitu perubahan kognitif, pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, dan modulasi respons. Selain itu, terdapat juga dua strategi regulasi emosi yang umum digunakan, meliputi *expressive suppression* dan *cognitive reappraisal* (Gross & John, 2003). *Cognitive reappraisal* merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan proses penafsiran situasi yang berpotensi menimbulkan emosi, dengan cara mengubah dampak

emosionalnya. Sedangkan, *expressive suppression* merupakan bentuk modulasi respons yang menghambat perilaku ekspresi emosi yang sedang berlangsung.

Masa remaja tidak hanya menghadapi tantangan regulasi emosi, tetapi juga menunjukkan motivasi yang khas. Dimana remaja lebih sering melaporkan motivasi kontraproduktif, yaitu keinginan mempertahankan atau meningkatkan emosi negatif (Gross, 2014). Hal ini berbeda dari motivasi prohedonis, yang lebih umum di semua usia dan berfokus pada meningkatkan emosi positif dan meredakan yang negatif. Dalam hal strategi regulasi emosi, remaja secara bertahap mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih fleksibel. Namun, beberapa strategi yang kurang adaptif, seperti pelampiasan atau agresi, cenderung meningkat sementara di awal masa remaja.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk menyadari, memahami, menerima, dan mengekspresikan emosi dengan efektif, sehingga individu dapat mengendalikan respon yang tidak sesuai atau impulsif serta bertindak selaras dengan tujuan yang diharapkan terutama saat menghadapi emosi negatif.

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi

Regulasi emosi pada dasarnya bukan sifat bawaan. Melainkan, serangkaian strategi yang dipelajari melalui sosialisasi dan pengalaman dari waktu ke waktu. Gross (2014), menyebutkan faktor yang memengaruhi regulasi emosi, antara lain:

a. Temperamen

Temperamen adalah perbedaan individu yang didasarkan pada reaktivitas dan regulasi diri, dalam domain afek, afektivitas, dan perhatian (Gross, 2014). Temperamen dapat disebut juga sifat bawaan yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan tindakan individu. Temperamen pada dasarnya bersifat biologis dan dipengaruhi dari waktu ke waktu oleh faktor keturunan, kematangan, lingkungan, dan pengalaman.

b. Kedewasaan atau Usia

Perubahan terkait usia sejalan dengan perkembangan kemampuan regulasi emosi. Saat anak-anak atau remaja individu memperoleh dan

mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan impuls, juga memperoleh kesadaran akan diri mereka sendiri dan orang lain. Semakin menuju kedewasaan, individu mulai mencapai penguasaan atas lingkungan mereka dan menjadi semakin efektif dalam menggambarkan serta mengatur emosi.

c. Pengalaman Sosial

Pengalaman sosial adalah hubungan dengan orang lain dan masyarakat yang membantu individu mengembangkan keterampilan dan kemampuan diri. Pada remaja, beberapa aspek pengalaman sosial akan berubah saat mulai menjauh dari keluarga dan mendekati teman sebaya. Pengalaman sosial menghadirkan pengaruh penting yang memfasilitasi atau menghalangi keterampilan regulasi emosi (Gross, 2014).

d. Hubungan Kelekatan

Keamanan atau ketidakamanan hubungan kelekatan menjadi faktor penting dalam perkembangan kapasitas anak untuk mengatur emosinya secara efektif (Zimmer-Gembeck, dkk., 2015). Figur kelekatan penting dalam membantu anak mengekspresikan emosi, terutama afek negatif dengan cara yang dapat diterima secara sosial, sekaligus memberikan bantuan dan membimbing anak menuju strategi yang dapat mengurangi tekanan yang sedang dialami.

e. Bentuk Pengasuhan

Bentuk pengasuhan atau pola asuh adalah pendekatan yang digunakan orang tua untuk mendidik, membimbing, memperlakukan, serta mendisiplinkan anak. Perkembangan regulasi emosi pada masa anak-anak dan remaja dapat dipengaruhi keluarga melalui tiga cara: pembelajaran observasional, praktik pengasuhan dan pemberian instruksi yang eksplisit, serta melalui suasana emosional yang ada dalam keluarga (Gross, 2014).

Menurut Shaver & Mikulincer dalam (Gross, 2014) faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi, meliputi:

a. Genetik

Perbedaan dalam pengalaman dan regulasi emosi dipengaruhi oleh perbedaan susunan genetik. Salah satu contoh adalah variasi genetik 5-HTTLPR, dimana varian tersebut dikaitkan dengan kecemasan, neurotisme, dan depresi. Perkembangan sistem otak dan saraf turut serta memengaruhi kemampuan regulasi emosi individu.

b. Jenis Kelamin

Proses regulasi emosi sering kali dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin yang dikaitkan dengan budaya, dimana setiap individu diharapkan dapat mencerminkan aturan tampilan emosi yang telah ditetapkan. Secara umum, laki-laki harus menggunakan penekanan emosi yang lebih sering dari pada perempuan. Hal ini didasarkan pada pandangan bahwa laki-laki harus bertindak tangguh dan tidak emosional, sehingga terhindar dari indikasi kelemahan dan ketergantungan.

c. Kepribadian

Kepribadian didefinisikan sebagai perbedaan individu dalam sifat-sifat disposisional, strategi coping, dan kognisi diri dan orang lain yang memengaruhi penyesuaian individu dalam lingkungan. Kepribadian memengaruhi regulasi emosi saat individu merespon dan mengelola perasaannya dalam berbagai situasi. Kepribadian yang lebih stabil cenderung dapat mengatur emosi secara efektif, sedangkan kepribadian yang lebih impulsif atau sensitif terhadap stres dapat menghambat kemampuan regulasi emosi yang sehat.

d. Temperamen

Temperamen merujuk pada pola dasar yang lebih stabil dalam respon emosional, yang mencakup reaktivitas emosional dan kemampuan untuk mengatur emosi. Individu dengan temperamen lebih reaktif atau cemas cenderung lebih sulit untuk mengatur emosi, sementara individu yang lebih stabil emosinya cenderung akan lebih efektif dalam menggunakan strategi regulasi emosi yang adaptif.

e. Pengaruh Lingkungan

Lingkungan dapat memengaruhi regulasi emosi melalui berbagai cara, bisa secara langsung maupun secara tidak langsung. Keluarga, teman, dan masyarakat sebagai bagian dari lingkungan sosial, memiliki peran yang penting dalam membentuk kemampuan individu untuk mengelola emosinya. Selain itu, tekanan sosial dan budaya juga dapat memengaruhi aturan-aturan terkait ekspresi emosi.

Thompson (1994) menjelaskan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh dua faktor, dengan rincian sebagai berikut:

a. Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik melibatkan kemampuan atau proses internal individu dalam mengelola emosi. Perbedaan kepribadian menunjukkan perbedaan kemampuan individu dalam mengatur respon emosional terhadap situasi tertentu. Perkembangan sistem saraf yaitu mekanisme neurobiologis, seperti perkembangan otak prefrontal juga dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi individu.

b. Faktor Ekstrinsik

Faktor ekstrinsik berasal dari lingkungan sosial atau konteks eksternal yang mendukung proses regulasi emosi. Bentuk pengasuhan membantu individu belajar regulasi emosi melalui interaksi maupun observasi langsung dengan orang tua maupun orang dewasa di lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial berupa kehadiran orang-orang yang signifikan, seperti keluarga, teman, atau komunitas tertentu dapat membantu individu dalam menghadapi stress emosional.

3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Gross & John (2003) mengembangkan konsep perbedaan individu dalam proses regulasi emosi dengan menyoroti dua strategi utama, yakni:

- a. *Cognitive Reappraisal*, yaitu strategi perubahan kognitif yang dilakukan dengan menafsirkan kembali situasi pemicu emosi, sehingga dampak emosionalnya dapat diubah.

- b. *Expressive Suppression*, yaitu bentuk pengendalian respon emosional melalui penekanan ekspresi emosi yang sedang berlangsung.

Menurut Gross (2014) regulasi emosi mencakup empat aspek utama, yaitu sebagai berikut:

- a. Strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation*), yaitu kemampuan individu dalam memilih dan menerapkan strategi regulasi emosi yang tepat sesuai kondisi, sehingga memungkinkan penyesuaian respon emosional guna mencapai tujuan serta memenuhi tuntutan situasional. Terkait juga dengan kejelasan emosional dalam memahami dan menyadari emosi.
- b. Penerimaan emosi (*Acceptance of emotional response*), yaitu kemampuan individu dalam mengakui dan menerima keberadaan emosi yang dialami, terutama pada emosi negatif akibat dari suatu peristiwa tanpa disertai rasa malu atau terganggu.
- c. Keterlibatan perilaku bertujuan (*Engaging in goal directed behavior*), yaitu kemampuan individu untuk tetap fokus agar dapat berperilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan bahkan ketika mengalami emosi negatif.
- d. Kontrol respon emosi (*Control emotional response*), yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dan menyesuaikan respon emosional secara tepat, baik secara fisiologis melalui pengaturan suara maupun perilaku. Terkait juga dengan kemampuan untuk menunjukkan dan menyadari emosi yang dirasakan.

Thomson (1994) mengemukakan tiga aspek regulasi emosi, yang terdiri dari:

- a. *Emotion monitoring*, merujuk pada kemampuan individu dalam mengenali dan memahami berbagai proses internal yang terjadi dalam dirinya, seperti pikiran, perasaan, dan reaksi lain.
- b. *Emotion evaluating*, merujuk pada kemampuan individu dalam menyeimbangkan dan mengelola segala bentuk emosi yang dirasakan, terutama emosi negatif. Evaluasi emosi membantu individu untuk berpikir lebih rasional.

- c. *Emotion modification*, merujuk pada kemampuan individu dalam mengatur atau mengubah emosi agar lebih adaptif dalam situasi tertentu. Modifikasi emosi membantu individu untuk bertindak secara efektif dan tetap fokus pada tujuan meskipun berada dalam situasi emosional yang sulit.

Gratz dan Roemer (2004) menyebutkan beberapa aspek yang memengaruhi kesulitan dalam regulasi emosi, antara lain:

- a. *Nonacceptance of emotional responses*, adalah ketidakmampuan atau kesulitan menerima emosi negatif yang muncul.
- b. *Difficulties engaging in goal-directed behavior*, adalah kesulitan untuk mempertahankan fokus pada tujuan atau aktivitas yang sedang dilakukan ketika emosi negatif muncul.
- c. *Impulse control difficulties*, adalah kesulitan mengendalikan dorongan atau perilaku saat mengalami emosi yang intens.
- d. *Lack of emotional awareness*, adalah ketidakmampuan untuk mengenali atau menyadari emosi yang dirasakan.
- e. *Limited access to emotion regulation strategies*, adalah kurangnya kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi yang efektif.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek regulasi emosi mengacu pada teori Gross (2014) yaitu, strategi regulasi emosi (*strategies to emotion regulation*), penerimaan emosi (*acceptance of emotional response*), keterlibatan perilaku bertujuan (*engaging in goal directed behavior*), dan kontrol respon emosi (*control emotional response*).

B. Kelekatan Orang Tua

1. Pengertian Kelekatan Orang Tua

Bowlby (1958) menjelaskan bahwa kelekatan orang tua merupakan hubungan emosional yang intens antara anak dan pengasuh utama (biasanya ibu) yang terbentuk sejak awal kehidupan. Kelekatan dipahami sebagai suatu bentuk perilaku yang mendorong individu untuk memperoleh atau menjaga kedekatan dengan orang lain yang lebih disukai dan memiliki perbedaan (Bowlby, 1980). Kelekatan mengarah pada perkembangan ikatan afektif, yang

pada awalnya berkembang antara anak dan orang tua, selanjutnya dapat terbentuk dalam hubungan antar individu dewasa. Ainsworth mendefinisikan kelekatan sebagai ikatan kasih sayang yang dibentuk oleh satu orang antara dirinya dan orang lain yang spesifik, dimana ikatan tersebut mengikat mereka bersama dan bertahan dalam jangka waktu lama (Ainsworth & Bell, 1970). Kelekatan juga dapat didefinisikan sebagai ikatan emosional yang kuat, langgeng, dan memiliki intensitas yang substansial (Armsden & Greenberg, 1987). Menurut Santrock, kelekatan merujuk pada hubungan emosional yang mendalam antara dua individu dimana salah satunya menyediakan perlindungan, dukungan, dan rasa aman kepada yang lain (Santrock, 2011).

Figur lekat adalah individu yang tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik anak, tetapi juga mampu merespons secara emosional dan konsisten terhadap kebutuhan psikologis anak. Jika figur lekat bersikap responsif, maka kelekatan yang terbentuk cenderung aman (*secure attachment*), dan sebaliknya, kelekatan akan menjadi tidak aman (*insecure attachment*) jika pengasuh bersikap tidak konsisten atau tidak responsif (Hardiyanti, 2017). Kelekatan yang *secure* maupun *insecure* akan memengaruhi anak dalam membentuk *internal working model*. Model internal ini berperan penting dalam membantu anak mengenali dan memahami emosinya, serta menentukan apakah anak akan menampilkan perilaku sosial yang tepat atau tidak.

Anak dengan kelekatan yang aman akan lebih percaya diri dalam mengeksplorasi lingkungan, mudah beradaptasi, dan tidak mudah merasa cemas. Sebaliknya, anak dengan kelekatan yang tidak aman akan cenderung kurang percaya diri, mudah cemas, dan memiliki kemampuan adaptasi yang rendah. Dalam jangka panjang, kepribadian anak yang *secure* akan lebih mampu menyampaikan kekurangan dirinya, sedangkan bentuk kelekatan yang tidak aman dapat berkembang menjadi masalah perilaku seperti gangguan kelekatan (*attachment disorder*) serta memengaruhi pembentukan kepribadian, sikap, keterampilan sosial, dan emosi anak secara negatif (Santrock dalam (Hardiyanti, 2017)).

Pada masa remaja, individu sangat membutuhkan figur kelekatan yang mampu memberikan rasa nyaman dan aman ketika melalui periode penting dalam perkembangan remajanya. Namun, jika orang tua tidak dapat memenuhi peran sebagai figur kelekatan yang aman, remaja akan mencari sosok lain yang bisa menggantikan fungsi tersebut (Farhan, Viona, & Alamy, 2024). Hal ini terjadi karena remaja mulai membangun interaksi sosial dengan orang-orang baru di lingkungannya, seperti teman, guru, pasangan, atau orang lain yang mampu menghadirkan rasa aman.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa kelekatan orang tua merupakan ikatan emosional yang terjalin antara anak dan pengasuh utama yang dimulai sejak awal kehidupan, dibentuk melalui interaksi yang responsif dan konsisten, dan memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan emosional dan sosial anak.

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kelekatan Orang Tua

Ainsworth (1970) menjelaskan bahwa kelekatan orang tua dapat dipengaruhi, tetapi tidak ditentukan oleh faktor-faktor sebagai berikut:

a. Genetik

Faktor genetik dapat memengaruhi kelekatan melalui perbedaan biologis dalam sifat bawaan anak, seperti sensitivitas terhadap stres atau kebutuhan akan kedekatan emosional. Gen-gen tertentu juga dapat memengaruhi perkembangan sistem saraf, hormonal, dan emosional anak yang terkait dengan kelekatan.

b. Temperamen

Temperamen yaitu sifat bawaan yang memengaruhi cara individu berinteraksi dengan lingkungan. Anak yang mudah beradaptasi atau responsif terhadap pengasuh cenderung lebih mudah membangun kelekatan yang aman. Sebaliknya, anak dengan temperamen sulit mungkin lebih rentan mengalami kelekatan yang tidak aman.

c. Kepuasan Pernikahan Orang Tua

Kualitas hubungan pernikahan orang tua memengaruhi lingkungan emosional keluarga. Jika pernikahan orang tua harmonis dan penuh kasih

sayang, orang tua cenderung lebih responsif dan konsisten dalam merespon kebutuhan anak, sehingga memfasilitasi kelekatan yang aman. Sebaliknya, konflik pernikahan dapat menciptakan stres yang mengurangi sensitivitas pengasuh terhadap anak.

d. Budaya

Budaya memengaruhi cara kelekatan diekspresikan dan nilai-nilai yang diberikan pada hubungan antara anak dan pengasuh. Pola kelekatan juga dapat bervariasi sesuai dengan norma budaya tentang pengasuhan anak.

Menurut Baradja dalam (Viratasya & Purnamasari, 2023) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kelekatan orang tua, yaitu:

- a. Perasaan puas individu terhadap figur kelekatan
- b. Respon yang muncul dari setiap tindakan yang menunjukkan perhatian
- c. Frekuensi individu dalam berinteraksi dengan figur kelekatan.

3. Aspek-Aspek Kelekatan Orang Tua

Menurut Armsden dan Greenberg (1987), kelekatan orang tua terdiri dari tiga aspek utama, yaitu:

- a. Kepercayaan (*Trust*), yaitu kemampuan individu untuk mempercayai individu lain dalam hubungan, yang dipengaruhi oleh pola kelekatan awal dengan pengasuh utama. Kepercayaan memainkan peran penting dalam menciptakan hubungan yang aman dan mendukung, di mana individu merasa yakin bahwa kebutuhan emosionalnya akan dipenuhi.
- b. Komunikasi (*Communication*), yaitu kemampuan individu untuk menyampaikan perasaan, pikiran, dan kebutuhan secara efektif kepada individu lain dalam hubungan. Komunikasi yang kuat antara individu dengan figur kelekatan mendukung perkembangan hubungan yang lebih dalam dan bermakna.
- c. Keterasingan (*Alienation*), yaitu perasaan keterasingan atau jarak emosional yang dirasakan individu terhadap figur kelekatan. Aspek ini mencerminkan seberapa jauh individu merasa tidak didukung atau tidak dipahami.

Bowlby (Mikulincer & Shaver, 2007) menyebutkan empat aspek dari kelekatan orang tua, yaitu:

- a. *Proximity maintenance*, yaitu adanya keinginan individu untuk menjalin kedekatan dengan individu yang lekat dengan dirinya. Aspek ini mencerminkan kebutuhan dasar untuk merasakan kenyamanan melalui keberadaan fisik atau emosional figur kelekatan. Kedekatan ini memberikan rasa aman dan mendukung pembentukan hubungan emosional yang erat.
- b. *Safe haven*, yaitu adanya kecenderungan untuk kembali kepada figur kelekatan untuk mendapatkan rasa aman dan nyaman ketika individu berhadapan dengan ancaman. Figur kelekatan sebagai *safe haven* membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.
- c. *Secure base*, yaitu figur kelekatan bertindak sebagai sumber rasa aman dan karena kehadirannya individu mampu mengeksplorasi lingkungan. Individu yang merasa aman dengan figur kelekatan lebih cenderung mengeksplorasi dunia sekitar dengan rasa ingin tahu, karena adanya keyakinan bahwa ada tempat aman untuk kembali.
- d. *Separation distress*, yaitu reaksi emosional negatif yang muncul jika figur kelekatan tidak hadir. Respon ini mencerminkan kebutuhan dasar manusia akan koneksi emosional dengan figur kelekatan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kelekatan orang tua mengacu pada teori (Armsden & Greenberg, 1987), yaitu kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*), dan keterasingan (*alienation*).

C. Kepribadian Neurotisme

1. Pengertian Kepribadian Neurotisme

Kepribadian merupakan pola pemikiran, perasaan, dan perilaku yang relatif konsisten yang membedakan satu individu dengan individu lainnya (Costa & McCrae, 1992). Kepribadian juga dapat diartikan sebagai pola perilaku, pikiran, motif, serta emosi unik pada setiap individu, yang berkembang seiring waktu dalam situasi yang berbeda (Wade, Travis, & Garry, 2016). Menurut Allport dalam (Suryabrata, 2016) kepribadian adalah organisasi yang dinamis dalam individu sebagai sistem psikofisis yang

menentukan pola perilaku dan adaptasi terhadap lingkungan. Sementara, Eysenck menggambarkan kepribadian sebagai keseluruhan pola perilaku aktual maupun potensial yang terbentuk melalui interaksi antara faktor keturunan dan lingkungan (Suryabrata, 2016). Kepribadian ini muncul dan berkembang melalui interaksi yang saling memengaruhi antara aspek-aspek utama, meliputi konatif (watak), afektif (temperamen), dan somatik (konstitusi). Berdasarkan penjelasan para ahli di atas, disimpulkan bahwa kepribadian merupakan pola pikiran, perasaan, perilaku, dan emosi yang berkembang melalui interaksi antara faktor keturunan dan lingkungan, serta berfungsi sebagai dasar adaptasi individu dalam berbagai situasi.

Neurotisme merupakan dimensi kepribadian yang menggambarkan ketidakmampuan individu untuk mengendalikan dorongan, sehingga cenderung mengalami emosi negatif, seperti kecemasan, kemarahan, rasa bersalah, dan perasaan ditolak (Wade, Travis, & Garry, 2016). Eysenck dalam (Feist & Feist, 2010) menjelaskan bahwa neurotisme adalah faktor yang bersifat bipolar, dengan neurotisme di satu kutub, dan stabilitas berada di kutub yang berlawanan. Individu dengan tingkat neurotisme yang tinggi biasanya lebih sensitif, memiliki kecenderungan untuk memberikan respon emosional yang berlebihan, dan memiliki kemampuan yang lemah untuk mengatur emosi negatif. Individu ini cenderung mudah merasa cemas, memiliki temperamen yang tidak stabil, emosional, sering merasakan perasaan kasihan terhadap diri sendiri, sangat fokus pada diri sendiri, serta rentan terhadap stres (Feist & Feist, 2010). Individu dengan neurotisme juga memiliki kepercayaan diri yang lebih rendah terutama dalam mengekspresikan emosi positif bahkan ketika menghadapi peristiwa yang menyenangkan. Selain itu, sering kali menunjukkan perilaku maladaptif secara sosial seperti rasa malu dan penghindaran.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa kepribadian neurotisme adalah tipe kepribadian yang menggambarkan pola pikir, perasaan, dan perilaku individu yang cenderung lebih sensitif dan mudah terpengaruh secara emosional. Dimana individu dengan kepribadian ini sering

kesulitan mengendalikan dorongan dan lebih rentan mengalami emosi negatif, seperti kecemasan, kemarahan, dan rasa bersalah.

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kepribadian Neurotisme

Wade, Travis, & Garry (2016) menjelaskan faktor-faktor yang dapat memengaruhi kepribadian secara umum, yaitu:

a. Genetika

Perbedaan temperamen individu, seperti reaktivitas, kemampuan untuk menenangkan diri, dan kecenderungan terhadap emosi positif atau negatif sudah terlihat sejak individu dilahirkan atau pada awal kehidupan. Perbedaan-perbedaan ini memengaruhi perkembangan kepribadian individu seiring berjalannya waktu.

b. Lingkungan

Lingkungan dapat memengaruhi kepribadian melalui pembelajaran, situasi, dan pengalaman unik. Pengaruhnya tidak terlepas dari peran orang tua serta kelompok teman sebaya. Interaksi dengan orang tua dapat mengubah dan membentuk temperamen dan kecenderungan genetis anak, memengaruhi peran gender, sikap, dan konsep diri, serta memengaruhi kualitas hubungan dengan anak. Teman sebaya memengaruhi nilai, perilaku, ambisi, tujuan, dan hal-hal lain yang dimiliki individu. Kejadian tidak terduga juga dapat memengaruhi pengalaman dan pilihan individu dengan cara yang tidak terduga, sehingga menguatkan perkembangan beberapa trait tertentu.

c. Budaya

Nilai-nilai dan norma yang dihargai dalam suatu budaya dapat memengaruhi cara individu melihat dirinya, serta bagaimana individu bertindak dan berinteraksi dengan orang lain. Budaya tidak hanya membentuk pola perilaku individu tetapi juga memengaruhi aspek-aspek kepribadian yang berkembang, termasuk cara individu mengelola konflik, membangun hubungan, dan merespon tantangan.

d. Pengalaman Batin

Berdasarkan pandangan humanis individu dapat mempraktikkan kehendak bebasnya untuk menjadi pribadi yang diinginkan. Sedangkan, pandangan

naratif menjelaskan bahwa kepribadian individu tergantung pada cerita yang ia ceritakan untuk menjawab pertanyaan “Siapakah saya?”.

Menurut Eysenck dalam (Feist & Feist, 2010) faktor-faktor yang memengaruhi kepribadian neurotisme, yaitu:

a. Genetika

Neurotisme memiliki komponen hereditas yang kuat. Hal ini didukung dengan penjelasan Eysenck yang mengungkapkan bahwa berbagai penelitian telah menemukan bukti genetik terkait sifat neurotik, seperti kecemasan, gangguan obsesif kompulsif, dan histeria. Selain itu, ditemukan juga kesamaan antara individu kembar identik kaitannya dengan perilaku antisosial dan asosial.

b. Biologis

Neurotisme berkaitan dengan respon sistem saraf otonom yang terlalu aktif. Individu dengan neurotisme tinggi memiliki sistem limbik (terutama amigdala) yang lebih sensitif, sehingga lebih mudah mengalami emosi negatif, seperti kecemasan, rasa takut, dan kemarahan.

c. Lingkungan

Selain faktor genetik dan biologis, lingkungan juga berperan. Trauma masa kecil, pengasuhan yang tidak stabil, atau pengalaman negatif yang berulang dapat meningkatkan kecenderungan neurotisme individu.

Barlow dkk. (2014) menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi kepribadian neurotisme, yaitu sebagai berikut:

a. Genetika

Neurotisme adalah sifat kepribadian yang dapat diwariskan. Berdasarkan penelitian mengenai kepribadian pada anak kembar, didapatkan hasil yang secara konsisten menunjukkan bahwa genetika mencakup hampir setengah dari varians dalam memprediksi kepribadian.

b. Biologis

Peningkatan reaktivitas dalam amigdala pada individu dengan neurotisme menciptakan pola respon emosional yang lebih intens dan bertahan lama terhadap rangsangan negatif. Hal ini membuat individu lebih rentan

terhadap gangguan psikologis karena ketidakmampuan untuk meredam reaktivitas emosional yang berlebihan.

c. **Pengalaman Lingkungan Awal**

Pengalaman lingkungan awal dapat berupa gaya pengasuhan, stres, atau trauma. Gaya pengasuhan berpengaruh pada reaktivitas stres dan emosionalitas secara lebih umum. Perilaku pengasuhan positif dapat menjadi penyangga terhadap perkembangan neurotisme. Berbagai pengalaman buruk seperti pelecehan fisik atau seksual anak, disfungsi keluarga, dan pengabaian fisik atau emosional juga terkait secara langsung dengan tingkat neurotisme yang lebih tinggi.

d. **Interaksi Genetik dan Lingkungan**

Neurotisme sering kali merupakan hasil dari interaksi antara genetik dan pengalaman hidup individu. Misalnya, genetik menentukan potensi dasar neurotisme, tetapi pengalaman hidup seperti trauma dapat memicu ekspresi sifat ini.

3. Aspek-Aspek Kepribadian Neurotisme

Costa & McCrae (2003) menjelaskan enam aspek dalam kepribadian neurotisme, yaitu sebagai berikut:

a. *Anxiety* (Kecemasan)

Kecemasan merupakan respon emosional yang berlebihan terhadap ancaman yang dirasakan, meskipun ancaman tersebut tidak selalu nyata atau sesuai dengan tingkat keparahannya. Individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi cenderung menunjukkan sifat gugup, tegang, dan mudah tersinggung. Di beberapa kondisi individu ini sering merasa khawatir dan terlalu fokus pada kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan.

b. *Angry Hostility* (Rasa Permusuhan)

Angry hostility merujuk pada kecenderungan individu untuk merespon situasi dengan emosi negatif. Individu yang memiliki sifat bermusuhan menunjukkan kecenderungan untuk mengalami kemarahan yang intens. Individu ini cenderung mudah tersinggung, mudah marah, dan sering kali sulit bergaul atau menjalin hubungan dengan orang lain.

c. *Depression* (Depresi)

Depresi adalah kecenderungan untuk mengalami kesedihan, kesepian, dan keputusasaan. Individu yang mengalami depresi sering kali diliputi rasa bersalah dan memiliki penilaian diri yang rendah.

d. *Self-Consciousness* (Kesadaran Diri)

Kesadaran diri merujuk pada kemampuan mengenali dan memahami perasaan, pikiran, serta perilaku diri sendiri dalam berbagai situasi. Individu dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi cenderung lebih mudah mengalami emosi malu. Individu ini juga cenderung lebih sensitif terhadap ejekan, karena sering memandang diri lebih rendah daripada orang lain.

e. *Impulsiveness* (Impulsivitas)

Impulsivitas adalah kecenderungan untuk bertindak tanpa berpikir panjang, sering kali menyerah pada godaan atau dorongan yang kuat. Hal ini terjadi karena individu yang impulsif cenderung memiliki kontrol diri yang rendah atau karena dorongan yang dialami begitu kuat, sehingga sulit untuk menahan keinginan mendadak meskipun tindakan tersebut mungkin memiliki konsekuensi negatif.

f. *Vulnerability* (Kerentanan)

Kerentanan menunjukkan ketidakmampuan individu dalam mengelola stres dengan cara yang tepat. Individu ini cenderung mudah panik saat menghadapi situasi darurat, putus asa, serta menunjukkan ketergantungan berlebihan pada orang lain demi memperoleh pertolongan.

Menurut Eysenck dalam (Feist & Feist, 2010) aspek-aspek dalam kepribadian neurotisme, yaitu:

a. *Anxiety* (Kecemasan)

Kecenderungan untuk merasa khawatir, gelisah, dan tidak aman. Individu dengan Tingkat kecemasan tinggi sering kali merasa tegang dan sulit merasa tenang, bahkan dalam situasi yang tidak berbahaya.

b. *Depression* (Depresi)

Perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat, dan energi yang rendah. Depresi pada individu neurotisme biasanya bersifat kronis dan berkaitan dengan pandangan negatif terhadap diri serta masa depan.

c. *Guilt* (Perasaan Bersalah)

Rasa bersalah yang berlebihan, sering kali tanpa alasan yang jelas atau terkait dengan hal-hal kecil. Individu cenderung menyalahkan diri sendiri atas kesalahan yang sebenarnya tidak sepenuhnya berada di bawah kendali mereka.

d. *Low Self Esteem* (Harga Diri Rendah)

Penilaian negatif terhadap diri dapat menyebabkan hilangnya kepercayaan diri serta munculnya perasaan tidak berharga. Hal ini membuat individu merasa sulit untuk menghadapi tantangan atau percaya pada kemampuan diri yang dimiliki.

e. *Tension* (Tegang)

Keadaan fisik dan mental yang terus-menerus tegang, sering kali menyebabkan gelisah atau ketidaknyamanan. Hal ini dapat memengaruhi interaksi sosial dan kesejahteraan.

f. *Irrationality* (Tidak Rasional)

Tindakan atau pola pikir yang tidak logis atau tidak sesuai dengan kenyataan. Individu dengan neurotisme sering kali merespon situasi dengan cara yang berlebihan atau tidak masuk akal.

g. *Shyness* (Pemalu)

Kecenderungan untuk merasa malu, canggung, atau tidak nyaman dalam interaksi sosial. Hal ini membuat individu menghindari situasi sosial yang baru atau yang menuntut keterampilan interpersonal.

h. *Moodiness* (Murung)

Perubahan suasana hati yang tidak stabil dan sering kali ekstrem, dari sedih menjadi marah atau frustrasi dalam waktu singkat. Hal ini memengaruhi hubungan interpersonal dan kualitas hidup individu.

i. *Emotionality* (Emosional)

Kecenderungan untuk bereaksi secara emosional terhadap berbagai situasi, baik positif maupun negatif. Individu dengan neurotisme tinggi lebih mudah merasa tertekan dan kurang mampu mengatur emosinya.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek kepribadian yang dijelaskan dalam teori Costa & McCrae (2003) meliputi, *anxiety* (kecemasan), *angry hostility* (rasa permusuhan), *depression* (depresi), *self-consciousness* (kesadaran diri), *impulsiveness* (impulsivitas), dan *vulnerability* (kerentanan).

D. Hubungan Antara Kelekatan Orang Tua dan Kepribadian Neurotisme dengan Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah serangkaian proses yang dilakukan individu untuk memengaruhi emosi yang dimiliki, termasuk menentukan emosi apa yang dirasakan, kapan emosi tersebut muncul, serta cara emosi tersebut dialami dan diekspresikan (Gross, 1998). Regulasi emosi dilakukan untuk menahan respon impulsif yang tidak sesuai dan mengarahkan perilaku agar selaras dengan tujuan atau kebutuhan, terutama saat menghadapi emosi negatif. Regulasi emosi yang lemah terutama pada remaja dapat memicu berbagai permasalahan, seperti konflik dengan orang tua dan teman sebaya, kesulitan akademik, hingga tindakan berisiko. Kaitannya dengan perkembangan sikap remaja, regulasi emosi yang buruk memungkinkan kebiasaan untuk menyalahkan orang lain, mudah merasa marah, serta menyalurkan emosi dengan cara yang cenderung negatif. Calkins & Hill dalam (Gross, 2014) mengungkapkan bahwa terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi, salah satunya adalah hubungan kelekatan. Penelitian yang dilakukan oleh (Maureen & Febrieta, 2024) mengenai hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi remaja akhir, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosi.

Kelekatan dapat didefinisikan sebagai ikatan kasih sayang yang dibentuk antara dua orang, dimana ikatan tersebut mengikat keduanya dan bertahan dalam

jangka waktu lama (Ainsworth & Bell, 1970). Peran figur kelekatan sangat penting dalam membantu remaja mengekspresikan emosi, terutama afek negatif dengan cara yang sesuai dengan norma sosial. Selain itu, figur kelekatan juga memberikan bantuan dan membimbing remaja untuk dapat mengurangi tekanan yang dialami. Lebih lanjut, diketahui bahwa remaja dengan kelekatan aman terhadap pengasuh umumnya mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik daripada mereka yang memiliki kelekatan tidak aman.

Remaja dengan kelekatan aman memiliki akses emosional terhadap pengasuh yang responsif. Interaksi antara keduanya membantu remaja mengetahui bagaimana menangani emosi dengan cara yang adaptif, seperti memberikan validasi emosi dan solusi terhadap masalah. Hal ini membantu remaja untuk mengembangkan kemampuan mengenali, memahami, dan mengatur emosinya sendiri secara efektif. Sebaliknya, remaja dengan kelekatan tidak aman cenderung menunjukkan kesulitan dalam regulasi emosi, seperti kecenderungan untuk menekan emosi atau beraksi secara berlebihan terhadap stres (Mikulincer & Shaver, 2007). Selain itu, perlu diketahui bahwa semakin remaja terpisah dengan figur kelekatan, maka semakin besar kemungkinan remaja mengalami disregulasi emosi.

Selain regulasi emosi, kelekatan orang tua juga berperan dalam pembentukan kepribadian, khususnya dimensi neurotisme. Hubungan kelekatan yang aman dapat melindungi individu dari perkembangan neurotisme yang tinggi dengan memberikan perasaan aman, dukungan emosional yang stabil, dan ruang untuk berbagi pengalaman secara terbuka (Utami, 2016). Sebaliknya, kelekatan tidak aman meningkatkan kerentanan terhadap neurotisme, yang ditandai dengan kecemasan tinggi, kesulitan mempercayai orang lain, dan peningkatan intensitas emosi negatif.

Menurut Shaver & Mikulincer dalam (Gross, 2014) kepribadian adalah faktor lain yang memengaruhi regulasi emosi remaja. Kepribadian adalah pola yang konsisten dari pikiran, perasaan, dan tindakan yang melekat pada diri individu (Wade, Travis, & Garry, 2016). Menurut model kepribadian *Big Five*, dimensi seperti *neuroticism* (neurotisme), *extraversion* (ekstraversi), *agreeableness*

(keramahan), *openness* (keterbukaan dalam pengalaman), serta *conscientiousness* (kesadaran) memiliki peran penting dalam menentukan strategi regulasi emosi (Gross & John, 2003). Individu dengan tingkat ekstrasversi yang tinggi, umumnya mampu meregulasi emosi dengan lebih baik, karena bersikap optimis, memiliki rasa percaya diri, dan aktif mencari dukungan sosial. Di sisi lain, neurotisme memiliki hubungan yang kuat dan negatif dengan regulasi emosi.

Individu dengan tingkat neurotisme yang tinggi sering mengalami kesulitan dalam regulasi emosi karena individu ini cenderung bereaksi secara berlebihan terhadap stres dan memiliki kemampuan yang buruk dalam mengelola emosi negatif. Kondisi ini dapat mendorong penggunaan strategi regulasi emosi yang kurang adaptif. Sesuai dengan hasil penelitian (Purnamaningsih, 2017), yang menunjukkan bahwa neurotisme menjadi salah satu dimensi kepribadian yang berkaitan dengan strategi pemilihan situasi, penyebaran perhatian, dan penekanan. Hasil penelitian juga menunjukkan kecenderungan neurotisme terhadap penggunaan strategi yang maladaptif.

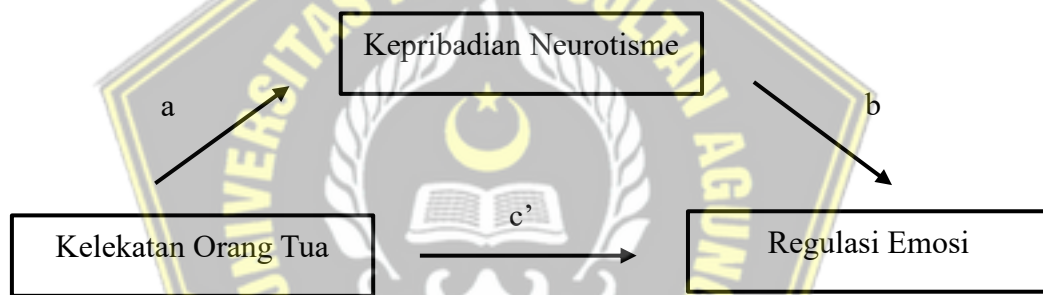
Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa kelekatan orang tua berperan penting dalam perkembangan regulasi emosi remaja. Kelekatan yang aman memberikan landasan keamanan emosional, sehingga membantu remaja dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif. Sebaliknya, kelekatan yang tidak aman dapat menyebabkan kesulitan dalam mengatur emosi dan kecenderungan menggunakan strategi yang maladaptif. Selain itu, kelekatan orang tua juga berkontribusi pada pembentukan kepribadian, khususnya neurotisme, yang selanjutnya memengaruhi kemampuan regulasi emosi. Individu dengan neurotisme tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif, meningkatkan kerentanan terhadap stres, dan lebih banyak menggunakan strategi regulasi emosi yang tidak efektif. Dengan demikian, hubungan antara kelekatan, kepribadian neurotisme, dan regulasi emosi menjadi saling terkait dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja.

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara. Artinya, semakin baik tingkat kelekatan orang tua maka semakin baik pula regulasi emosi. Begitu juga sebaliknya, semakin buruk tingkat kelekatan orang tua maka semakin buruk juga regulasi emosi.
2. Kepribadian neurotisme memediasi hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara.

Untuk mempermudah analisis, maka dibuatlah kerangka teoritis sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Kerangka Penelitian

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat yang mempunyai variasi tertentu, yang ditentukan peneliti untuk dipelajari sehingga didapatkan informasi dan dapat ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2018). Identifikasi variabel bertujuan untuk memberikan batasan yang jelas terhadap variabel yang akan diteliti. Penelitian ini menggunakan satu variabel tergantung, satu variabel bebas, dan satu variabel mediator, yaitu:

1. Variabel Tergantung (Y) : Regulasi Emosi
2. Variabel Bebas (X) : Kelekatan Orang Tua
3. Variabel Mediator (M) : Kepribadian Neurotisme

B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi pada variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik tertentu, serta dapat diamati dan diukur (Azwar, 2012). Definisi operasional terkait penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk menyadari, memahami, menerima, dan mengekspresikan emosi dengan efektif untuk bisa mengendalikan perilaku impulsif dan berperilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan terutama saat mengalami emosi negatif. Regulasi emosi yang baik ditandai dengan adanya kendali terhadap reaksi emosional, seperti memiliki toleransi terhadap perasaan frustrasi, pengelolaan amarah, mampu menangani ketegangan, mengurangi perilaku agresif, mampu mengekspresikan kemarahan dengan tepat, serta mengurangi kecemasan.

Regulasi emosi pada penelitian ini akan diukur menggunakan skala regulasi emosi. Skala ini disusun berdasarkan aspek regulasi emosi menurut (Gross, 2014) meliputi, strategi regulasi emosi (*strategies to emotion regulation*), penerimaan emosi (*acceptance of emotional response*), keterlibatan perilaku bertujuan (*engaging in goal directed behavior*), dan

kontrol respon emosi (*control emotional response*). Semakin tinggi skor total skala regulasi emosi maka semakin tinggi pula regulasi emosi siswa. Sebaliknya, semakin rendah skor total skala regulasi emosi maka semakin rendah juga regulasi emosi siswa.

2. Kelekatan Orang Tua

Kelekatan orang tua adalah ikatan emosional yang terjalin antara anak dan pengasuh utama yang dimulai sejak awal kehidupan, dibentuk melalui interaksi yang responsif dan konsisten, dan memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan emosional dan sosial anak. Dimana figur lekat yang bersikap responsif, akan membentuk kelekatan yang cenderung aman (*secure attachment*), dan sebaliknya, kelekatan akan menjadi tidak aman (*insecure attachment*) jika pengasuh bersikap tidak konsisten atau tidak responsif.

Kelekatan orang tua pada penelitian ini akan diukur menggunakan skala kelekatan orang tua. Skala ini disusun berdasarkan aspek kelekatan menurut (Armsden & Greenberg, 1987) yang terdiri dari, kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*), dan keterasingan (*alienation*). Semakin tinggi skor total skala kelekatan orang tua maka semakin baik kelekatan orang tua dengan siswa. Sebaliknya, semakin rendah skor total skala kelekatan orang tua maka semakin buruk kelekatan orang tua dengan siswa.

3. Kepribadian Neurotisme

Kepribadian neurotisme merupakan tipe kepribadian yang menggambarkan pola pikir, perasaan, dan perilaku individu yang cenderung lebih sensitif dan mudah terpengaruh secara emosional. Dimana individu dengan kepribadian ini sering kesulitan mengendalikan dorongan dan lebih rentan mengalami emosi negatif, seperti kecemasan, kemarahan, dan rasa bersalah.

Kepribadian neurotisme pada penelitian ini akan diukur menggunakan skala kepribadian neurotisme. Skala ini disusun berdasarkan aspek kepribadian neurotisme menurut (Costa & McCrae, 2003) yang terdiri dari, *anxiety* (kecemasan), *angry hostility* (rasa permusuhan), *depression* (depresi), *self-consciousness* (kesadaran diri), *impulsiveness* (impulsivitas), dan *vulnerability*

(kerentanan). Semakin tinggi skor total kepribadian neurotisme maka akan semakin tinggi pula kepribadian neurotismes siswa. Sebaliknya, semakin rendah skor total kepribadian neurotisme maka akan semakin rendah juga kepribadian neurotisme siswa.

C. Populasi, Sampel, dan Sampling

1. Populasi

Populasi adalah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek dengan karakteristik tertentu, yang telah ditentukan peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulan (Sugiyono, 2018). Pada penelitian ini populasi yang digunakan yaitu siswa kelas X SMAN 1 Jepara. Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa populasi pada penelitian ini berjumlah 396 siswa.

Tabel 1. Data Populasi Siswa SMAN 1 Jepara

No	Kelas	Jumlah
1	X.1	36
2	X.2	36
3	X.3	36
4	X.4	36
5	X.5	36
6	X.6	36
7	X.7	36
8	X.8	36
9	X.9	36
10	X.10	36
11	X.11	36
Total		396

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang mencerminkan jumlah dan karakteristik tertentu yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2018). Sampel pada penelitian ini yaitu siswa kelas X SMAN 1 Jepara.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel atau teknik sampling adalah suatu metode untuk menentukan sampel dan besaran sampel yang akan digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2018). Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. Teknik *cluster random*

sampling merupakan suatu metode yang digunakan untuk menentukan sampel jika objek atau sumber data yang akan diteliti sangat luas (Sugiyono, 2018). *Cluster random sampling* digunakan melalui dua tahap, yaitu tahap pertama menentukan sampel *cluster*, tahap selanjutnya menentukan orang-orang yang ada pada *cluster* tersebut. Dalam penelitian ini, kelompok pertama diambil sebagai subjek penelitian yaitu siswa kelas X.3, X.4, X.6, X.10, X.11 SMAN 1 Jepara dengan jumlah total sebesar 158. Selanjutnya, kelompok kedua diambil sebagai sampel uji coba yaitu siswa kelas X.1, X.2, X.5, X.7, X.8, X.9 SMAN 1 Jepara dengan jumlah total sebesar 198.

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa skala. Skala adalah sekumpulan pernyataan yang dirancang untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon yang diberikan terhadap pernyataan tersebut (Azwar, 2012). Skala penelitian yang digunakan merupakan skala likert, yaitu bentuk skala yang bertujuan untuk mengukur sikap, persepsi, atau pendapat seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena tertentu (Sugiyono, 2018). Melalui skala, subjek diminta untuk memilih salah satu jawaban dari pernyataan yang sesuai dengan pemikiran atau keadaan diri subjek yang sebenarnya.

1. Skala Regulasi Emosi

Penyusunan skala regulasi emosi didasarkan pada aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross (2014) meliputi, strategi regulasi emosi (*strategies to emotion regulation*), penerimaan emosi (*acceptance of emotional response*), keterlibatan perilaku bertujuan (*engaging in goal directed behavior*), dan kontrol respon emosi (*control emotional response*). Penelitian ini mengadaptasi skala regulasi emosi yang disusun oleh Sari & Naqiyah (2023) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,865 dari koefisien *cronbach alpha*. Skala ini memiliki 40 aitem yang terdiri dari 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*. Sebelum digunakan dalam penelitian ini, skala telah diuji coba oleh peneliti sebelumnya dengan melibatkan siswa SMK sebagai subjek penelitian.

Tabel 2. *Blue Print* Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Strategies to emotion regulation</i>	7	7	14
2	<i>Acceptance of emotional response</i>	4	4	8
3	<i>Engaging in goal directed behavior</i>	3	3	6
4	<i>Control emotional response</i>	6	6	12
Jumlah		20	20	40

Skala regulasi emosi pada penelitian ini menggunakan model empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) yang masing-masing memiliki nilai berjenjang. Penilaian aitem untuk pernyataan *favorable*, yaitu skor 4 untuk jawaban dari pernyataan Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban Sesuai (S), skor 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Adapun penilaian aitem untuk pernyataan *unfavorable*, yaitu skor 1 untuk jawaban dari pernyataan Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk jawaban Sesuai (S), skor 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Tinggi rendahnya regulasi emosi siswa dapat dilihat dari skor total skala regulasi emosi yang telah subjek isi. Semakin tinggi skor yang diperoleh, menunjukkan semakin baik regulasi emosi siswa. Sebaliknya, semakin rendah skor menunjukkan semakin buruk regulasi emosi siswa.

2. Skala Kelakatan Orang Tua

Penyusunan skala kelekatan orang tua didasarkan pada aspek-aspek kelekatan menurut Armsden & Greenberg (1987) yaitu, kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*), dan keterasingan (*alienation*). Skala ini digunakan untuk mengelompokkan subjek pada dua kategori kelekatan, yaitu kelekatan tinggi yang diasumsikan sebagai kelekatan aman, dan kelekatan rendah yang diasumsikan sebagai kelekatan tidak aman. Penelitian ini

mengadaptasi skala kelekatan orang tua berdasarkan *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) versi Bahasa Indonesia yang dimodifikasi oleh Sichatillah (2023) dengan nilai reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,927. Skala kelekatan orang tua memiliki 25 aitem yang terdiri dari 21 aitem *favorable* dan 4 aitem *unfavorable*. Sebelum digunakan dalam penelitian ini, skala telah diuji coba oleh peneliti sebelumnya dengan melibatkan mahasiswa sebagai subjek penelitian.

Tabel 3. *Blue Print* Skala Kelekatan Orang Tua

No	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kepercayaan (<i>Trust</i>)	8	2	10
2	Komunikasi (<i>Communication</i>)	7	2	9
3	Keterasingan (<i>Alienation</i>)	6	0	6
Jumlah		21	4	25

Skala kelekatan orang tua pada penelitian ini menggunakan model empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) yang masing-masing memiliki nilai berjenjang. Penilaian aitem untuk pernyataan *favorable*, yaitu skor 4 untuk jawaban dari pernyataan Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban Sesuai (S), skor 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Adapun penilaian aitem untuk pernyataan *unfavorable*, yaitu skor 1 untuk jawaban dari pernyataan Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk jawaban Sesuai (S), skor 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Tinggi rendahnya kelekatan orang tua dapat dilihat dari skor total skala kelekatan orang tua yang telah subjek isi. Semakin tinggi skor yang diperoleh, menunjukkan semakin baik kelekatan orang tua dengan siswa. Sebaliknya, semakin rendah skor menunjukkan semakin buruk kelekatan orang tua dengan siswa.

3. Skala Kepribadian Neurotisme

Penyusunan skala kepribadian neurotisme didasarkan pada aspek-aspek kepribadian neurotisme menurut Costa & McCrae (2003) yang terdiri dari, *anxiety* (kecemasan), *angry hostility* (rasa permusuhan), *depression* (depresi), *self-consciousness* (kesadaran diri), *impulsiveness* (impulsivitas), dan *vulnerability* (kerentanan). Penelitian ini mengadaptasi skala kepribadian neurotisme dari alat ukur NEO PI-R versi Bahasa Indonesia yang dimodifikasi oleh Widodo (2017). Reliabilitas skala kepribadian neurotisme penelitian ini menggunakan nilai reliabilitas alat ukur NEO PI-R, dengan nilai reliabilitas *alpha cronbach* berkisar antara 0,75-0,90 untuk setiap trait. Skala ini memiliki 48 aitem yang terdiri dari 27 aitem *favorable* dan 21 aitem *unfavorable*. Sebelum digunakan dalam penelitian ini, skala telah diuji coba oleh peneliti sebelumnya dengan melibatkan mahasiswa sebagai subjek penelitian

Tabel 4. Blue Print Skala Kepribadian Neurotisme

No	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Anxiety</i> (Kecemasan)	4	4	8
2	<i>Angry hostility</i> (Rasa permusuhan)	5	3	8
3	<i>Depression</i> (Depresi)	6	2	8
4	<i>Self-consciousness</i> (Kesadaran diri)	5	3	8
5	<i>Impulsiveness</i> (Impulsivitas)	4	4	8
6	<i>Vulnerability</i> (Kerentanan)	3	5	8
Jumlah		27	21	48

Skala kepribadian neurotisme pada penelitian ini menggunakan model empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) yang masing-masing memiliki nilai berjenjang. Penilaian aitem untuk pernyataan *favorable*, yaitu skor 4 untuk jawaban dari pernyataan Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban Sesuai (S), skor 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk jawaban Sangat

Tidak Sesuai (STS). Adapun penilaian aitem untuk pernyataan *unfavorable*, yaitu skor 1 untuk jawaban dari pernyataan Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk jawaban Sesuai (S), skor 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Tinggi rendahnya kepribadian nerotisme dapat dilihat dari skor total skala kepribadian nerotisme yang telah subjek isi. Semakin tinggi skor yang diperoleh, menunjukkan semakin tinggi pula kepribadian nerotisme siswa. Sebaliknya, semakin rendah skor menunjukkan semakin rendah kepribadian neurotisme siswa.

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

1. Validitas

Validitas adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen dalam mengukur apa yang seharusnya diukur (Azwar, 2012). Suatu instrumen atau alat ukur dinyatakan memiliki validitas yang tinggi apabila dapat mengukur dan memberikan hasil yang tepat dan sesuai dengan tujuan pengukuran. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi atau *content validity*. Validitas isi merupakan bentuk validitas yang mengacu pada sejauh mana aitem-aitem dalam alat ukur relevan dan mampu merepresentasikan variabel yang akan diukur. Validitas isi menilai kelayakan, relevansi, dan representasi setiap aitem melalui evaluasi subjektif yang dilakukan oleh sekelompok individu ahli dibidangnya. Validitas alat ukur pada penelitian ini dilakukan melalui *professional judgement* yaitu dosen pembimbing skripsi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Daya beda aitem atau diskriminasi aitem adalah sejauh mana suatu aitem dapat membedakan antara individu atau kelompok yang memiliki maupun tidak memiliki atribut yang diukur. Indeks daya diskriminasi atau konsistensi aitem total merupakan indikator keselarasan atau konsistensi antara fungsi aitem dengan fungsi skala secara keseluruhan. Pengujian daya diskriminasi aitem dapat dilakukan dengan menghitung korelasi antar skor aitem dengan hasil skor total skala. Aitem berdaya beda tinggi adalah aitem

yang dapat membedakan subjek yang memiliki sifat positif atau negatif (Azwar, 2012).

Kriteria yang digunakan untuk pemilihan aitem berdasar korelasi aitem total merujuk pada batasan $r_{iX} \geq 0,30$. Aitem dengan koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memiliki daya beda yang memuaskan, sedangkan aitem dengan koefisien korelasi $\leq 0,30$ dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah. Apabila jumlah aitem yang lolos belum memenuhi jumlah yang diinginkan maka dapat menurunkan batas kriteria menjadi 0,25 sehingga jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2012). Uji daya beda aitem dalam penelitian ini dihitung menggunakan teknik korelasi *product moment* pearson dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 23.0.

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas adalah seberapa konsisten hasil dari suatu alat ukur ketika digunakan dalam kondisi yang sama dan pada waktu yang berbeda (Azwar, 2012). Alat ukur yang reliabel akan memberikan hasil yang stabil dan dapat dipercaya. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00 dimana nilai mendekati 1,00 maka reliabilitas alat ukur semakin baik, yang berarti aitem-aitem dalam skala tersebut cenderung mengukur hal yang sama.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis reliabilitas *alpha cronbach*. *Alpha cronbach* digunakan untuk mengukur sejauh mana aitem-aitem dalam skala saling berhubungan atau memiliki konsistensi. Selain itu, koefisiennya memberikan nilai yang lebih kecil atau sama besar dengan reliabilitas yang sebenarnya, sehingga memungkinkan untuk mendapatkan hasil yang lebih teliti.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses yang digunakan untuk mengolah data yang diperoleh guna menguji hipotesis penelitian, sehingga dapat ditarik kesimpulan yang valid (Azwar, 2012). Analisis data yang digunakan dalam

penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana dan analisis mediasi yang dikenal juga sebagai *mediated regression analysis*. Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung (Azwar, 2012), sedangkan *mediated regression analysis* yang dilakukan dengan rangkaian regresi linear bertahap digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas terhadap variabel tergantung melalui satu atau lebih variabel mediator (Widhiarso, 2010). Perhitungan analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 23.0 for windows.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian adalah langkah pertama yang harus dilakukan sebelum memulai penelitian. Tujuan utama dari orientasi ini yaitu untuk mempersiapkan segala sesuatu secara matang, termasuk aspek-aspek yang terkait dengan proses penelitian, agar penelitian dapat dilaksanakan dengan lancar dan mencapai hasil yang optimal. Salah satu tahap awal yang penting dalam orientasi ini adalah penentuan lokasi penelitian berdasarkan kriteria populasi yang akan diteliti.

Lokasi penelitian ini bertempat di SMA Negeri 1 Jepara yang berlokasi di Jl. C. S. Tubun 1, Demaan VIII, Demaan, Kec. Jepara, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah. SMA Negeri 1 Jepara adalah salah satu sekolah menengah atas negeri yang ada di Kabupaten Jepara. SMA Negeri 1 Jepara yang sudah berdiri sejak tahun 1963, memiliki visi untuk menjadi lembaga pendidikan unggul dalam prestasi, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, santun, kreatif, dan berwawasan global. Untuk mencapai visi tersebut, misi sekolah meliputi pelaksanaan pembelajaran yang efektif, pengembangan potensi siswa sesuai bakat dan minat, serta penanaman nilai-nilai moral dan etika. Fasilitas yang tersedia di SMA Negeri 1 Jepara mencakup ruang kelas yang representatif, laboratorium sains, laboratorium komputer, perpustakaan, ruang multimedia, unit kesehatan siswa (UKS), serta masjid. Selain itu, SMA Negeri 1 Jepara juga menawarkan berbagai program ekstrakurikuler, seperti, pramuka, pasukan khusus (PASSUS), palang merah remaja (PMR), pecinta alam, teater (BIASUKMA), karya ilmiah, fotografi, kerohanian islam, polisi keamanan sekolah (PKS), dan english conversation club.

Tahap berikutnya setelah menentukan lokasi penelitian, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan wawancara kepada tiga siswa SMA Negeri 1 Jepara terkait dengan kemampuan regulasi emosi. Selanjutnya peneliti meminta data penelitian berupa jumlah siswa kelas X SMA Negeri 1

Jepara guna menentukan jumlah populasi dan sampel penelitian. Berdasarkan data yang telah diperoleh, selanjutnya peneliti menetapkan sampel penelitian dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Melalui teknik ini, peneliti secara acak memilih lima kelas dari populasi yang tersedia, kemudian seluruh siswa dalam kelas-kelas tersebut, yaitu sebanyak 180 dijadikan sampel penelitian.

Peneliti menetapkan SMA Negeri 1 Jepara sebagai lokasi penelitian dengan mempertimbangkan beberapa alasan, antara lain:

- a. Penelitian mengenai hubungan antara kelekatan orang tua dan kepribadian neurotisme terhadap regulasi emosi belum pernah dilakukan di sekolah tersebut.
- b. Berdasarkan hasil wawancara, diasumsikan bahwa siswa kelas X SMA Negeri 1 Jepara memiliki permasalahan yang relevan dengan topik penelitian.
- c. Karakteristik dan jumlah peserta didik di sekolah ini sesuai dengan kriteria subjek yang dibutuhkan dalam penelitian.
- d. Peneliti telah memperoleh izin dari pihak SMA Negeri 1 Jepara untuk melakukan penelitian.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Tahap persiapan penelitian dilakukan untuk memastikan pelaksanaan penelitian dapat berlangsung secara efektif serta meminimalkan risiko kesalahan yang mungkin terjadi selama proses penelitian. Persiapan yang dilakukan dalam penelitian ini mencakup pengurusan izin penelitian, penyusunan alat ukur untuk pengumpulan data, analisis daya beda aitem, serta pengujian reliabilitas alat ukur.

a. Persiapan Perizinan

Sebelum penelitian dilaksanakan, langkah pertama yang perlu dilakukan adalah memperoleh izin resmi untuk melakukan kegiatan penelitian. Proses perizinan dimulai dengan pengajuan surat permohonan izin penelitian yang diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UNISSULA, kemudian diajukan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Jepara. Surat

tersebut tercatat dengan nomor 171/C.1/Psi-SA/I/2025 dan menjadi dasar legalitas bagi peneliti untuk melaksanakan pengambilan data di sekolah tersebut.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur merupakan instrumen pengumpulan data, dapat berupa skala, angket, daftar isian, inventori, dan lain-lain. Penelitian ini menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data. Skala adalah sekumpulan pernyataan yang dirancang secara sistematis untuk mengungkap atribut atau karakteristik tertentu, dengan cara mengamati respon individu terhadap pernyataan-pernyataan yang disajikan (Azwar, 2012). Penyusunan skala dimulai dengan menentukan definisi dari atribut yang akan diukur, berdasarkan teori yang relevan. Setelah itu, dilakukan pembatasan domain ukur dengan menguraikan atribut menjadi beberapa aspek yang jelas. Berdasarkan aspek tersebut dapat ditentukan indikator, untuk selanjutnya diuraikan menjadi aitem-aitem pernyataan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari skala regulasi emosi, skala kelekatan orang tua, dan skala kepribadian neurotisme, dengan penjelasan masing-masing skala sebagai berikut:

1) Skala Regulasi Emosi

Penyusunan skala regulasi emosi dalam penelitian ini didasarkan pada aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross (2014) yang meliputi, strategi regulasi emosi (*strategies to emotion regulation*), penerimaan emosi (*acceptance of emotional response*), keterlibatan perilaku bertujuan (*engaging in goal directed behavior*), dan kontrol respon emosi (*control emotional response*). Penelitian ini mengadaptasi skala regulasi emosi milik Sari & Naqiyah (2023) yang sebelumnya telah diuji coba kepada siswa SMK. Skala ini terdiri dari 40 aitem, yang mencakup 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*.

Skala regulasi emosi ini menggunakan model empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai

(TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), yang masing-masing diberi bobot nilai berbeda. Penilaian untuk aitem yang bersifat *favorable*, yaitu skor 4 diberikan pada jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk Sesuai (S), skor 2 untuk Tidak Sesuai (TS), serta skor 1 untuk Sangat Tidak Sesuai (STS). Adapun penilaian untuk aitem *unfavorable* dibalik, yaitu skor 1 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk Sesuai (S), skor 3 untuk Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk Sangat Tidak Sesuai (STS). Sebaran aitem pada skala regulasi emosi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Nomor Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Strategies to emotion regulation</i>	1, 7, 20, 31, 35, 38, 40	4, 5, 14, 15, 26, 28, 30	12
2	<i>Acceptance of emotional response</i>	19, 27, 33, 34	10, 11, 21, 23	8
3	<i>Engaging in goal directed behavior</i>	18, 32, 37	12, 16, 24	6
4	<i>Control emotional response</i>	2, 6, 9, 17, 22, 29	3, 8, 13, 25, 36, 39	12
Jumlah		20	20	40

2) Skala Kelekatan Orang Tua

Penyusunan skala kelekatan orang tua dalam penelitian ini didasarkan pada aspek-aspek kelekatan menurut Armsden & Greenberg (1987) yang terdiri dari, kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*), dan keterasingan (*alienation*). Penelitian ini mengadaptasi skala kelekatan orang tua berdasarkan *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) versi Bahasa Indonesia yang dimodifikasi oleh Sichatillah (2023) dan sebelumnya telah diuji coba kepada mahasiswa. Skala ini terdiri dari 25 aitem, yang mencakup 21 aitem *favorable* dan 4 aitem *unfavorable*.

Skala kelekatan ini menggunakan model empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan

Sangat Tidak Sesuai (STS), yang masing-masing diberi bobot nilai berbeda. Penilaian untuk aitem yang bersifat *favorable*, yaitu skor 4 diberikan pada jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk Sesuai (S), skor 2 untuk Tidak Sesuai (TS), serta skor 1 untuk Sangat Tidak Sesuai (STS). Adapun penilaian untuk aitem *unfavorable* dibalik, yaitu skor 1 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk Sesuai (S), skor 3 jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk Sangat Tidak Sesuai (STS). Sebaran aitem pada skala kelekatan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Kelekatan Orang Tua

No	Aspek	Nomor Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kepercayaan (<i>Trust</i>)	1, 2, 4, 12, 13, 20, 21, 22	3, 9	10
2	Komunikasi (<i>Communication</i>)	5, 7, 15, 16, 19, 24, 25	6, 14	9
3	Keterasingan (<i>Alienation</i>)	8, 10, 11, 17, 18, 23	-	6
Jumlah		21	4	32

3) Skala Kepribadian Neurotisme

Penyusunan skala kepribadian neurotisme dalam penelitian ini didasarkan pada aspek-aspek kepribadian neurotisme menurut Costa & McCrae (2003) yang terdiri dari, *anxiety* (kecemasan), *angry hostility* (rasa permusuhan), *depression* (depresi), *self-consciousness* (kesadaran diri), *impulsiveness* (impulsivitas), dan *vulnerability* (kerentanan). Penelitian ini mengadaptasi skala kepribadian neurotisme dari alat ukur NEO PI-R versi Bahasa Indonesia yang dimodifikasi oleh Widodo (2017) dan sebelumnya telah diuji coba kepada mahasiswa. Skala ini terdiri dari 48 aitem, yang mencakup 27 aitem *favorable* dan 21 aitem *unfavorable*.

Skala kepribadian neurotisme ini menggunakan model empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai

(TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), yang masing-masing diberi bobot nilai berbeda. Penilaian untuk aitem yang bersifat *favorable*, yaitu skor 4 diberikan pada jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk Sesuai (S), skor 2 untuk Tidak Sesuai (TS), serta skor 1 untuk Sangat Tidak Sesuai (STS). Adapun penilaian untuk aitem *unfavorable* dibalik, yaitu skor 1 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk Sesuai (S), skor 3 untuk Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk Sangat Tidak Sesuai (STS). Sebaran aitem pada skala kepribadian neurotisme dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Kepribadian Neurotisme

No	Aspek	Nomor Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Anxiety</i> (Kecemasan)	1, 13, 25, 36	7, 19, 31, 42	8
2	<i>Angry hostility</i> (Rasa permusuhan)	2, 14, 26, 37, 45	8, 20, 32	8
3	<i>Depression</i> (Depresi)	3, 15, 27, 38, 46, 48	9, 21	8
4	<i>Self-consciousness</i> (Kesadaran diri)	4, 16, 28, 39, 47	10, 22, 33	8
5	<i>Impulsiveness</i> (Impulsivitas)	5, 17, 29, 40	11, 23, 34, 43	8
6	<i>Vulnerability</i> (Kerentanan)	6, 18, 41	12, 24, 30, 35, 44	8
Jumlah		27	21	48

c. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum penelitian utama dilaksanakan, dilakukan uji coba terhadap alat ukur yang bertujuan untuk mengetahui tingkat reliabilitas skala serta mengidentifikasi daya beda tiap aitem yang digunakan. Uji coba ini dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2025 dengan melibatkan 198 siswa kelas X SMAN 1 Jepara sebagai responden. Alat ukur yang diuji terdiri dari tiga skala, yaitu skala regulasi emosi, skala kelekatan orang tua, dan skala kepribadian neurotisme. Penyebaran skala dilakukan secara langsung dalam bentuk booklet, sehingga responden dapat mengisi secara

serempak di kelas masing-masing. Uji coba juga bertujuan untuk memastikan bahwa aitem-aitem dalam skala mampu membedakan antar individu berdasarkan atribut psikologis yang diukur. Adapun rincian data hasil uji coba alat ukur disajikan sebagai berikut:

Tabel 8. Data Hasil Uji Coba Alat Ukur

No	Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
1	X.1	36	34
2	X.2	36	32
3	X.5	36	34
4	X.7	36	33
5	X.8	36	33
6	X.9	36	32
Total		216 siswa	198 siswa

Selanjutnya skala yang telah diisi diberi penilaian sesuai aturan skor yang telah ditentukan dan dianalisis menggunakan SPSS untuk menguji daya beda aitem dan reliabilitas skala.

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Tahapan selanjutnya setelah proses penskoran skala adalah melakukan uji daya beda aitem dan estimasi koefisien reliabilitas pada ketiga skala yang digunakan dalam penelitian, yaitu skala regulasi emosi, skala kelekatan, dan skala kepribadian neurotisme. Tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana tingkat keandalan alat ukur yang telah disusun. Suatu aitem dikatakan memuaskan apabila koefisien korelasi mencapai minimal 0,30 atau $r_{ix} \geq 0,30$. Namun demikian, apabila jumlah aitem yang memenuhi kriteria tersebut belum mencukupi, maka batas minimum dapat diturunkan menjadi 0,25 (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan nilai koefisien korelasi $\geq 0,25$ sehingga aitem yang kurang dari 0,25 akan digugurkan dan tidak digunakan dalam analisis lebih lanjut. Berikut adalah hasil pengujian daya beda aitem dan estimasi reliabilitas dari masing-masing skala yang digunakan:

a) Skala Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil uji daya beda terhadap 40 aitem pada skala regulasi emosi dengan menggunakan batas koefisien korelasi $\geq 0,25$, diperoleh hasil bahwa sebanyak 31 aitem memiliki daya beda yang tinggi, sedangkan 9 aitem lainnya tergolong dalam kategori daya beda rendah. Nilai koefisien untuk aitem yang tergolong berdaya beda tinggi berada dalam rentang 0,253 hingga 0,586. Sementara itu, aitem yang memiliki daya beda rendah menunjukkan nilai koefisien antara 0,131 hingga 0,242. Hasil estimasi reliabilitas skala menunjukkan bahwa dari 31 aitem yang lolos uji daya beda, diperoleh nilai *alpha cronbach* sebesar 0,844. Berdasarkan nilai tersebut, skala regulasi emosi dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik dan dapat digunakan dalam penelitian. Rincian distribusi aitem berdasarkan kategori daya beda tinggi dan rendah disajikan pada tabel berikut:

Tabel 9. Distribusi Daya Beda Aitem Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Nomor Aitem		Daya Beda Rendah	Daya Beda Tinggi
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>		
1	<i>Strategies to emotion regulation</i>	1, 7, 20, 31*, 35, 38, 40	4, 5, 14*, 15, 26, 28*, 30	3	11
2	<i>Acceptance of emotional response</i>	19, 27*, 33*, 34	10, 11, 21, 23*	3	5
3	<i>Engaging in goal directed behavior</i>	18, 32, 37	12, 16, 24	0	6
4	<i>Control emotional response</i>	2*, 6, 9*, 17, 22, 29	3, 8, 13, 25, 36, 39*	3	9
Jumlah		15	16	9	31

Keterangan: *aitem berdaya beda rendah

b) Skala Kelekatan Orang Tua

Berdasarkan hasil uji daya beda terhadap 25 aitem pada skala kelekatan dengan menggunakan batas koefisien korelasi $\geq 0,25$, diperoleh hasil bahwa sebanyak 24 aitem memiliki daya beda yang

tinggi, sedangkan 1 aitem lainnya tergolong dalam kategori daya beda rendah. Nilai koefisien untuk aitem yang tergolong berdaya beda tinggi berada dalam rentang 0,255 hingga 0,785. Sementara itu, aitem yang memiliki daya beda rendah menunjukkan nilai koefisien 0,138. Hasil estimasi reliabilitas skala menunjukkan bahwa dari 24 aitem yang lolos uji daya beda, diperoleh nilai *alpha cronbach* sebesar 0,935. Berdasarkan nilai tersebut, skala kelekatan orang tua dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik dan dapat digunakan dalam penelitian. Rincian distribusi aitem berdasarkan kategori daya beda tinggi dan rendah disajikan pada tabel berikut:

Tabel 10. Distribusi Daya Beda Skala Kelekatan Orang Tua

No	Aspek	Nomor Aitem		Daya Beda Rendah	Daya Beda Tinggi
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>		
1	Kepercayaan (<i>Trust</i>)	1, 2, 4, 12, 13, 20, 21, 22	3, 9*	1	9
2	Komunikasi (<i>Communication</i>)	5, 7, 15, 16, 19, 24, 25	6, 14	0	9
3	Keterasingan (<i>Alienation</i>)	8, 10, 11, 17, 18, 23	-	0	6
Jumlah		21	3	1	24

Keterangan: *aitem berdaya beda rendah

c) Skala Kepribadian Neurotisme

Berdasarkan hasil uji daya beda terhadap 48 aitem pada skala kepribadian neurotisme dengan menggunakan batas koefisien korelasi $\geq 0,25$, diperoleh hasil bahwa sebanyak 36 aitem memiliki daya beda yang tinggi, sedangkan 12 aitem lainnya tergolong dalam kategori daya beda rendah. Nilai koefisien untuk aitem yang tergolong berdaya beda tinggi berada dalam rentang 0,260 hingga 0,564. Sementara itu, aitem yang memiliki daya beda rendah menunjukkan nilai koefisien antara -0,495 hingga 0,243. Hasil estimasi reliabilitas skala menunjukkan bahwa dari 36 aitem yang lolos uji daya beda, diperoleh

nilai *alpha cronbach* sebesar 0,895. Berdasarkan nilai tersebut, skala kepribadian neurotisme dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik dan dapat digunakan dalam penelitian. Rincian distribusi aitem berdasarkan kategori daya beda tinggi dan rendah disajikan pada tabel berikut:

Tabel 11. Distribusi Daya Beda Skala Kepribadian Neurotisme

No	Aspek	Nomor Aitem		Daya Beda Rendah	Daya Beda Tinggi
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>		
1	<i>Anxiety</i> (Kecemasan)	1, 13, 25, 36	7, 19*, 31, 42	1	7
2	<i>Angry hostility</i> (Rasa permusuhan)	2*, 14, 26, 37*, 45	8, 20*, 32*	4	4
3	<i>Depression</i> (Depresi)	3, 15, 27, 38, 46, 48	9, 21	0	8
4	<i>Self-consciousness</i> (Kesadaran diri)	4, 16, 28, 39, 47*	10, 22*, 33*	3	5
5	<i>Impulsiveness</i> (Impulsivitas)	5, 17, 29*, 40	11*, 23*, 34*, 43	4	4
6	<i>Vulnerability</i> (Kerentanan)	6, 18, 41	12, 24, 30, 35, 44	0	8
Jumlah		23	13	12	36

Keterangan: *aitem berdaya beda rendah

e. Penomoran Ulang

Tahap selanjutnya adalah melakukan penomoran ulang terhadap aitem-aitem yang telah diseleksi berdasarkan hasil uji daya beda. Aitem-aitem dengan daya beda rendah dihapus karena dianggap kurang mampu membedakan respon antar subjek, sementara aitem-aitem yang menunjukkan daya beda tinggi dipertahankan untuk digunakan dalam analisis selanjutnya. Penomoran ulang ini bertujuan untuk menyusun ulang urutan aitem yang valid agar lebih sistematis dan siap diterapkan pada skala akhir. Berikut ini disajikan sebaran aitem dengan penomoran baru

yang digunakan pada skala regulasi emosi, skala kelekatan orang tua, dan skala kepribadian neurotisme:

Tabel 12. Sebaran Aitem Penomoran Baru Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Nomor Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Strategies to emotion regulation</i>	1, (6), (17), (27), (30), (31)	(3), (4), (12), (22), (24)	11
2	<i>Acceptance of emotional response</i>	(16), (26)	(8), (9), (18)	5
3	<i>Engaging in goal directed behavior</i>	(15), (25), (29)	(10), (13), (20)	6
4	<i>Control emotional response</i>	(5), (14), (19), (23)	(2), (7), (11), (21), (28)	9
Jumlah		15	16	31

Keterangan: (...) penomoran aitem dalam skala penelitian

Tabel 13. Sebaran Aitem Penomoran Baru Skala Kelekatan Orang Tua

No	Aspek	Nomor Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kepercayaan (<i>Trust</i>)	1, 2, 4, (11), (12), (19), (20), (21)	3	9
2	Komunikasi (<i>Communication</i>)	5, 7, (14), (15), (18), (23), (24)	6, (13)	9
3	Keterasingan (<i>Alienation</i>)	8, (9), (10), (16), (17), (22)	-	6
Jumlah		21	3	24

Keterangan: (...) penomoran aitem dalam skala penelitian

Tabel 14. Sebaran Aitem Penomoran Baru Skala Kepribadian Neurotisme

No	Aspek	Nomor Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Anxiety</i> (Kecemasan)	1, (11), (19), (26)	(6), (24), (31)	7
2	<i>Angry hostility</i> (Rasa permusuhan)	(12), (20), (34)	(7)	4
3	<i>Depression</i> (Depresi)	(2), (13), (21), (27), (35), (36)	(8), (17)	8
4	<i>Self-consciousness</i> (Kesadaran diri)	(3), (14), (22), (28)	(9)	5
5	<i>Impulsiveness</i> (Impulsivitas)	(4), (15), (29)	(32)	4
6	<i>Vulnerability</i> (Kerentanan)	(5), (16), (30)	(10), (18), (23), (25), (33)	8
Jumlah		23	13	36

Keterangan: (...) penomoran aitem dalam skala penelitian

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian merupakan salah satu tahapan penting dalam proses penelitian, dimana peneliti mulai mengumpulkan data yang dibutuhkan menggunakan alat ukur yang telah diuji coba sebelumnya. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 April 2025, bertempat di SMAN 1 Jepara. Skala penelitian disajikan dalam bentuk *booklet* dan dibagikan kepada 158 siswa kelas X SMAN 1 Jepara. Adapun rincian jumlah siswa yang menjadi sampel penelitian disajikan pada tabel berikut:

Tabel 15. Data Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
1	X.3	36	33
2	X.4	36	33
3	X.6	36	29
4	X.10	36	32
5	X.11	36	31
Total		180 siswa	158 siswa

Jumlah siswa yang mengisi skala penelitian berbeda dengan jumlah siswa keseluruhan karena beberapa siswa berhalangan hadir. Beberapa diantaranya tidak mengikuti pengisian skala karena izin, sakit, serta mendapat dispensasi untuk kepentingan lomba dan kegiatan sekolah. Kondisi ini menyebabkan data yang terkumpul menjadi lebih sedikit daripada jumlah siswa yang tercatat secara keseluruhan. Peneliti membagikan skala penelitian secara langsung dengan memasuki setiap kelas satu per satu untuk melakukan pengamatan dan pengawasan terhadap siswa selama proses pengisian skala. Selanjutnya, skala dikumpulkan kembali oleh peneliti untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan SPSS versi 23.0 *for windows*.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Tahap awal dalam proses analisis data penelitian adalah melakukan uji asumsi terhadap masing-masing variabel yang diteliti. Uji asumsi yang dilakukan mencakup, uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas (Moffan & Handoyo, 2020).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, teknik uji normalitas yang digunakan adalah *One Sample Kolmogorov-Smirnov-Z* dengan taraf signifikansi 0,05. Suatu data dianggap berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $>0,05$. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 16. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std. Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Keterangan
Regulasi Emosi	82,08	9,032	0,061	0,200	$>0,05$	Normal
Kelekatan Orag Tua	72,44	9,759	0,053	0,200	$>0,05$	Normal
Kepribadian Neurotisme	94,10	12,125	0,065	0,200	$>0,05$	Normal

Berdasarkan data dalam tabel, hasil uji normalitas pada variabel regulasi emosi menunjukkan nilai KS-Z sebesar 0,061 dengan taraf signifikansi 0,200 ($>0,05$), sehingga data tersebut berdistribusi normal. Sementara itu, variabel kelekatan orang tua memperoleh nilai KS-Z sebesar 0,053 dan taraf signifikansi 0,200 ($>0,05$), yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Variabel kepribadian neurotisme memperoleh nilai KS-Z sebesar 0,065 dengan taraf signifikansi 0,200 ($>0,05$), yang berarti data juga berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa ketiga variabel, yaitu regulasi emosi, kelekatan orang tua, dan kepribadian neurotisme memiliki distribusi data yang normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung. Sebuah variabel dikatakan memiliki hubungan yang linear jika nilai signifikansi *F-Linearity* kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) atau nilai signifikansi *F-Deviation from Linearity* lebih dari 0,05 ($p > 0,05$).

Berdasarkan hasil uji linearitas yang dilakukan antara variabel kelekatan terhadap regulasi emosi diperoleh nilai signifikansi *F-Linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan *F-Deviation from Linearity* sebesar 0,136 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang linear antara variabel kelekatan orang tua dengan regulasi emosi. Sementara itu, uji linearitas antara variabel kepribadian neurotisme terhadap regulasi emosi diperoleh nilai signifikansi *F-Linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan *F-Deviation from Linearity* sebesar 0,055 ($p > 0,05$), yang juga menunjukkan adanya hubungan yang linear antara variabel kepribadian neurotisme dengan regulasi emosi.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terjadi interkorelasi (hubungan yang kuat) antar variabel bebas dalam suatu model regresi. Model regresi dianggap baik apabila tidak terjadi interkorelasi

antar variabel bebas, atau dengan kata lain tidak terjadi gejala multikolinearitas. Uji multikolinearitas dilakukan menggunakan teknik regresi dan dapat diketahui dengan melihat nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Jika nilai *Tolerance* $> 0,10$ dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) $< 10,00$, maka dapat disimpulkan tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas dalam penelitian.

Hasil uji multikolinearitas pada penelitian ini memperoleh nilai *Tolerance* sebesar 0,912 yang berarti $> 0,10$ dan *Variance Inflation Factor* (VIF) sebesar 1,097 yang berarti $< 10,00$. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas.

d. Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Model regresi dianggap baik apabila tidak terjadi heterokedastisitas, yang dapat diketahui dengan melihat nilai signifikansi $> 0,05$.

Berdasarkan uji heterokedastisitas antara variabel kelekatan terhadap regulasi emosi diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,130 ($p > 0,05$), hasil ini menunjukkan tidak terjadi heterokedastisitas antara variabel kelekatan orang tua dengan regulasi emosi. Sementara itu, uji heterokedastisitas antara variabel kepribadian neurotisme terhadap regulasi emosi diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,590 ($p > 0,05$), yang juga menunjukkan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas antara variabel kepribadian neurotisme dengan regulasi emosi.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana diperoleh nilai korelasi (R) yaitu sebesar 0,363 dan F

hitung sebesar 23.679 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima, artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara. Dimana semakin baik tingkat kelekatan orang tua, semakin baik pula regulasi emosi pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kelekatan orang tua, semakin buruk pula regulasi emosi siswa.

Skor koefisien prediktor untuk variabel kelekatan adalah sebesar 0,336, dengan nilai konstanta sebesar 57.738. Maka diperoleh persamaan garis regresi $Y = 0,336X + 57.738$. Dimana variabel kelekatan memiliki pengaruh yang positif terhadap regulasi emosi, yang berarti setiap kenaikan satu satuan variabel kelekatan akan memengaruhi regulasi emosi sebesar 0,336. Hasil analisis pada hipotesis pertama menunjukkan bahwa variabel kelekatan memiliki sumbangan efektif sebesar 13,2% terhadap regulasi emosi dengan koefisien determinasi hasil R square sebesar 0,132.

b. Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua dari penelitian ini adalah kepribadian neurotisme memediasi hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara. Pengujian variabel mediasi dalam penelitian ini menggunakan *mediated regression analysis* melalui PROCESS di SPSS. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa pada jalur-a yang merupakan pengaruh kelekatan orang tua terhadap kepribadian neurotisme ($X \rightarrow M$), didapatkan koefisien jalur sebesar -0,369 dengan taraf signifikansi 0,002 ($p < 0,05$) yang berarti signifikan. Jalur-b merupakan pengaruh kepribadian neurotisme terhadap regulasi emosi ($M \rightarrow Y$), didapatkan koefisien jalur sebesar -0,4128 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti signifikan. Jalur c' merupakan efek langsung kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi ($X \rightarrow Y$, mengontrol M), didapatkan koefisien jalur sebesar 0,1836 dengan taraf signifikansi 0,002 ($p < 0,05$), yang berarti signifikan. Sedangkan, efek tidak langsung dapat diketahui dari jalur $a*b$, sehingga efek tidak langsung

adalah 0,1523. Jalur-c merupakan efek total kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi ($X \rightarrow Y$), didapatkan koefisien jalur sebesar 0,336 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti signifikan.

Efek mediasi diketahui dari nilai koefisien efek tidak langsung (*indirect effect*) yaitu sebesar 0,1523 dengan interval kepercayaan (CI) 95% (BootLLCI = 0,0761 dan BootULCI = 0,2486). Karena rentang BootLLCI dan BootULCI tidak mencakup nol, maka dapat disimpulkan estimasi signifikan dan terjadi efek mediasi. Selain itu, diperoleh *effect size* sebesar 0,1646. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat efek tidak langsung yang signifikan kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi melalui kepribadian neurotisme pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara. Dengan kata lain, ketika kepribadian neurotisme dimasukkan sebagai variabel mediasi, hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi menjadi lebih kuat.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian digunakan untuk menggambarkan keadaan subjek berdasarkan hasil pengukuran dan memberi gambaran umum mengenai evaluasi subjek terhadap alat ukur. Proses kategorisasi mengacu pada asumsi bahwa skor individu dalam kelompok merepresentasikan skor individu dalam populasi, serta asumsi bahwa skor dalam populasi terdistribusi secara normal. Oleh karena itu, penetapan batas kategori dapat disusun berdasarkan distribusi normal standar (Azwar, 2012). Adapun tujuan dari kategorisasi yaitu untuk mengelompokkan individu ke dalam tingkatan tertentu pada suatu kontinum, sesuai dengan atribut yang diukur (Azwar, 2012). Adapun norma kategorisasi yang digunakan dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 17. Norma Kategorisasi Subjek

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: X = Skor yang diperoleh

μ = Mean

σ = Standar Deviasi

Tabel distribusi normal di atas menjelaskan bahwa proporsi subjek yang memiliki skor di sebelah kanan nilai $z = -1,5$ sama besar dengan proporsi subjek di sebelah kanan nilai $z = 1,5$ yaitu sebesar 6,7%. Sementara itu, proporsi subjek dengan skor di sebelah kiri nilai $z = -0,5$ adalah 39%. Dengan demikian, proporsi subjek yang berada di antara nilai $z = -0,5$ dan $z = -1,5$ berjumlah 32,3% yaitu hasil pengurangan dari 39% dengan 6,7%. Selain itu, proporsi subjek dengan skor di sebelah kiri nilai $z = 0$ adalah 50%, sehingga proporsi subjek diantara $z = 0$ dan $z = -0,5$ adalah 11%. Adapun proporsi subjek diantara $z = -0,5$ dan $z = 0,5$ adalah 22% yang merupakan dua kali lipat dari proporsi 11%. Dapat dikatakan bahwa proporsi distribusi skor ini dapat digunakan sebagai dasar dalam proses kategorisasi (Azwar, 2012).

1. Deskripsi Data Skor Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi terdiri atas 31 aitem yang masing-masing memiliki tingkat daya beda tinggi dan diberikan skor berkisar 1 sampai 4. Dengan demikian, skor minimum yang dapat diperoleh subjek adalah 31 (hasil dari 31×1), sementara skor maksimum adalah 124 (hasil dari 31×4). Rentang skor pada skala ini adalah 93, yang diperoleh dari pengurangan 124 dengan 31. Rentang tersebut kemudian dibagi menjadi enam satuan deviasi standar, menghasilkan nilai standar deviasi sebesar 15,5 yang dihitung dari $(124 - 31) : 6$. Adapun mean hipotetik adalah sebesar 77,5 diperoleh dari hasil pembagian antara skor maksimum dan minimum dengan 2 $(124 + 31) : 2$.

Hasil analisis deskriptif terhadap skala regulasi emosi menunjukkan bahwa skor minimum empirik adalah sebesar 54, sementara skor maksimum empirik sebesar 103. Mean empirik berada pada angka 82,08, dengan standar deviasi empirik sebesar 9,03. Informasi lebih lanjut mengenai deskripsi data skor skala regulasi emosi disajikan pada tabel berikut:

Tabel 18. Deskripsi Data Skor Skala Regulasi Emosi

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	54	31
Skor Maksimum	103	124
Mean	82,08	77,5
Standar Deviasi	9,03	15,5

Berdasarkan nilai *mean* empirik yang diperoleh dalam perhitungan norma kategorisasi, diketahui bahwa rentang skor regulasi emosi subjek tergolong dalam kategori sedang, yakni sebesar 82,08. Hasil kategorisasi skor regulasi emosi secara keseluruhan, disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 19. Kategorisasi Skor Subjek Skala Regulasi Emosi

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$96 < 124$	Sangat Tinggi	10	6%
$87 < X \leq 96$	Tinggi	37	23%
$78 < X \leq 87$	Sedang	61	39%
$69 < X \leq 78$	Rendah	37	23%
$31 \leq 69$	Sangat Rendah	13	8%
Total		158	100%

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
31	69	78	87	96	124

Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Regulasi Emosi

2. Deskripsi Data Skor Kelekatan Orang Tua

Skala kelekatan orang tua terdiri atas 24 aitem yang masing-masing memiliki tingkat daya beda tinggi dan diberikan skor berkisar 1 sampai 4. Dengan demikian, skor minimum yang dapat diperoleh subjek adalah 24 (hasil dari 24×1), sementara skor maksimum adalah 96 (hasil dari 24×4). Rentang skor pada skala ini adalah 72, yang diperoleh dari pengurangan 96 dengan 24. Rentang tersebut kemudian dibagi menjadi enam satuan deviasi standar, menghasilkan nilai standar deviasi sebesar 12 yang dihitung dari $(96 - 24) : 6$. Adapun mean hipotetik adalah sebesar 60 diperoleh dari hasil pembagian antara skor maksimum dan minimum dengan 2 $(96 + 24) : 2$.

Hasil analisis deskriptif terhadap skala kelekatan orang tua menunjukkan bahwa skor minimum empirik adalah sebesar 37, sementara skor maksimum empirik sebesar 95. Mean empirik berada pada angka 72,44 dengan standar deviasi empirik sebesar 9,76. Informasi lebih lanjut mengenai deskripsi data skor skala kelekatan disajikan pada tabel berikut:

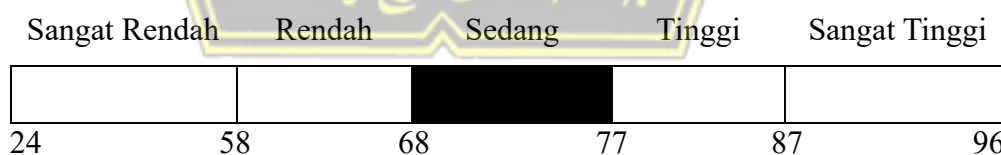
Tabel 20. Deskripsi Data Skor Skala Kelekatan Orang Tua

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	37	24
Skor Maksimum	95	96
<i>Mean</i>	72,44	60
Standar Deviasi	9,76	12

Berdasarkan nilai *mean* empirik yang diperoleh dalam perhitungan norma kategorisasi distribusi, diketahui bahwa rentang skor skor kelekatan orang tua subjek tergolong dalam kategori sedang, yakni sebesar 72,44. Hasil kategorisasi skor kelekatan secara keseluruhan, disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 21. Kategorisasi Skor Subjek Skala Kelekatan Orang Tua

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$87 < 96$	Sangat Tinggi	7	4%
$77 < X \leq 87$	Tinggi	45	28%
$68 < X \leq 77$	Sedang	53	34%
$58 < X \leq 68$	Rendah	38	24%
$24 \leq 58$	Sangat Rendah	15	9%
Total		158	100%



Gambar 3. Norma Kategorisasi Skala Kelekatan Orang Tua

3. Deskripsi Data Skor Kepribadian Neurotisme

Skala kepribadian neurotisme terdiri atas 36 aitem yang masing-masing memiliki tingkat daya beda tinggi dan diberikan skor berkisar 1 sampai 4. Dengan demikian, skor minimum yang dapat diperoleh subjek adalah 36, (hasil dari 36×1), sementara skor maksimum adalah 144 (hasil dari 36×4). Rentang skor pada skala ini adalah 108, yang diperoleh dari pengurangan 144

dengan 36. Rentang tersebut kemudian dibagi menjadi enam satuan deviasi standar, menghasilkan nilai standar deviasi sebesar 18, yang dihitung dari $(144 - 36) : 6$. Adapun mean hipotetik adalah sebesar 90 diperoleh dari hasil pembagian antara skor maksimum dan minimum dengan 2 $(144 + 36) : 2$.

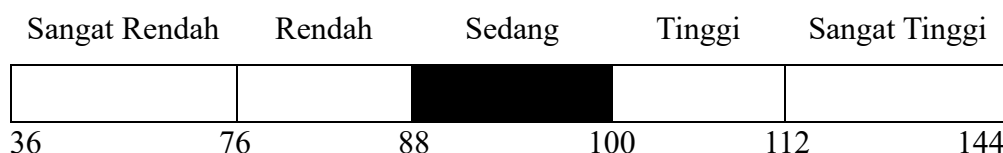
Hasil analisis deskriptif terhadap skala kepribadian neurotisme menunjukkan bahwa skor minimum empirik adalah sebesar 69, sementara skor maksimum empirik sebesar 127. Mean empirik berada pada angka 94,10, dengan standar deviasi empirik sebesar 12,13. Informasi lebih lanjut mengenai deskripsi data skor skala kepribadian neurotisme disajikan pada tabel berikut: Tabel 22. Deskripsi Data Skor Skala Kepribadian Neurotisme

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	69	36
Skor Maksimum	127	144
Mean	94,10	90
Standar Deviasi	12,13	18

Berdasarkan nilai *mean* empirik yang diperoleh dari perhitungan norma kategorisasi, diketahui bahwa rentang skor kepribadian neurotisme subjek tergolong dalam kategori sedang, yakni sebesar 94,10. Hasil kategorisasi skor kepribadian neurotisme secara keseluruhan, disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 23. Kategorisasi Skor Subjek Skala Kepribadian Neurotisme

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$112 < 144$	Sangat Tinggi	13	8%
$100 < X \leq 112$	Tinggi	27	17%
$88 < X \leq 100$	Sedang	66	42%
$76 < X \leq 88$	Rendah	41	26%
$36 \leq 76$	Sangat Rendah	11	7%
Total		158	100%



Gambar 4. Norma Kategorisasi Skala Kepribadian Neurotisme

E. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji peran mediasi kepribadian neurotisme dalam hubungan antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosi pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu pertama, terdapat hubungan positif antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosi pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara. Hasil analisis regresi diperoleh nilai korelasi (R) yaitu sebesar 0,363 dan F hitung sebesar 23.679 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima. Dengan demikian, diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara. Dimana semakin baik tingkat kelekatan orang tua, semakin baik pula regulasi emosi pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kelekatan orang tua, semakin buruk pula regulasi emosi siswa. Koefisien determinasi untuk kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi yaitu sebesar 0,132. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelekatan orang tua memengaruhi regulasi emosi sebesar 13,2%, sedangkan sisanya sebesar 86,8% dipengaruhi oleh faktor lain seperti, temperamen, kedewasaan atau usia, serta pengalaman sosial.

Brumariu (2015) menjelaskan bahwa kualitas kelekatan orang tua dapat memengaruhi tinggi rendahnya kemampuan regulasi emosi. Hal ini sesuai dengan teori kelekatan, yang menyatakan bahwa hubungan kelekatan yang terjalin antara anak dengan figur lekat memicu perkembangan pola adaptif dan maladaptif dari fungsi sosial emosional serta perilaku di masa anak-anak, remaja, dan dewasa (Zimmer-Gembeck, dkk., 2015). Dimana hubungan kelekatan ini dapat menjadi landasan bagi perkembangan kapasitas individu untuk mengenali dan mengatur emosi secara efektif, serta untuk mengatasi peristiwa yang penuh tekanan secara adaptif. Kehadiran orang tua melalui interaksi yang positif dengan anak merupakan alternatif cara yang bisa remaja gunakan untuk belajar mengenai emosi dan strategi regulasi emosi. Remaja dapat memahami emosi dan mengetahui cara mengatur respons emosi yang baik dengan mengamati ekspresi emosi dan kemampuan regulasi emosi orang tuanya. Beberapa penjelasan di atas semakin memperkuat hasil hipotesis kedua pada penelitian ini, yaitu terdapat hubungan positif yang

signifikan antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosi siswa kelas X SMAN 1 Jepara.

Hipotesis kedua penelitian ini yaitu, kepribadian neurotisme memediasi hubungan antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosi pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara. Hasil uji *mediated regression analysis* menunjukkan bahwa jalur-a yang merupakan pengaruh kelekatan orang tua terhadap kepribadian neurotisme ($X \rightarrow M$), didapatkan koefisien jalur sebesar -0,369 dengan taraf signifikansi 0,002 ($p < 0,05$) yang berarti signifikan. Jalur-b merupakan pengaruh kepribadian neurotisme terhadap regulasi emosi ($M \rightarrow Y$), didapatkan koefisien jalur sebesar -0,4128 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti signifikan. Jalur c' merupakan efek langsung kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi ($X \rightarrow Y$, mengontrol M), didapatkan koefisien jalur sebesar 0,1836 dengan taraf signifikansi 0,002 ($p < 0,05$), yang berarti signifikan. Sedangkan, efek tidak langsung dapat diketahui dari jalur $a*b$, sehingga efek tidak langsung adalah 0,1523. Jalur-c merupakan efek total kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi ($X \rightarrow Y$), didapatkan koefisien jalur sebesar 0,336 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti signifikan. Efek mediasi yaitu sebesar 0,1523 dengan interval kepercayaan (CI) 95% (BootLLCI = 0,0761 dan BootULCI = 0,2486). Karena rentang BootLLCI dan BootULCI tidak mencakup nol, maka dapat disimpulkan estimasi signifikan dan terjadi efek mediasi. Selain itu, diperoleh *effect size* sebesar 0,1646. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat efek tidak langsung yang signifikan kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi melalui kepribadian neurotisme pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara. Artinya, ketika kepribadian neurotisme dimasukkan sebagai variabel mediasi, hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi menjadi lebih kuat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Utami, 2016), hubungan kelekatan yang aman dapat melindungi individu dari perkembangan neurotisme yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh perasaan aman, dukungan emosional yang stabil, dan kemampuan individu untuk berbagi pengalaman emosional secara terbuka. Sebaliknya, hubungan kelekatan yang tidak aman, dapat menjadi salah satu faktor yang meningkatkan kerentanan terhadap neurotisme. Remaja yang memiliki

pengalaman kelekatan tidak aman cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi, kesulitan dalam memercayai orang lain, dan peningkatan kecenderungan untuk merasakan emosi negatif secara intens.

Ng & Diener (2019) menjelaskan bahwa kepribadian tidak hanya berhubungan dengan pengalaman emosional, tetapi juga dengan kemampuan regulasi emosi. Tingkat neurotisme memengaruhi cara individu bereaksi secara emosional dan kemampuan individu dalam mengelola emosi negatif (Feist & Feist, 2010). Lebih lanjut, (Tang, 2023) menjelaskan bahwa kepribadian neurotisme merupakan salah satu dimensi kepribadian yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan psikologis, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Kondisi ini terjadi karena individu dengan neurotisme yang tinggi cenderung mudah mengalami emosi negatif dan kesulitan dalam mengendalikannya. Individu dengan neurotisme tinggi juga sering kali menunjukkan pola reaksi emosional yang berlebihan, tidak stabil, dan tidak sesuai dengan situasi. Hal ini mencerminkan lemahnya kemampuan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa penjelasan di atas semakin memperkuat hasil hipotesis kedua pada penelitian ini, yaitu kepribadian neurotisme memediasi hubungan antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosi pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara.

Berdasarkan hasil analisis deskripsi data skor, diketahui bahwa ketiga variabel dalam penelitian ini yaitu, regulasi emosi, kelekatan orang tua, dan kepribadian neurotisme berada pada kategori sedang. Deskripsi data skor pada regulasi emosi berada pada kategori sedang dengan rata-rata 82,08. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan mengelola dan mengekspresikan emosi dengan cukup adaptif. Individu dengan regulasi emosi pada tingkat sedang, mampu mengenali dan memahami emosi yang dimiliki, serta mengatur respon emosional dengan cukup baik, walaupun belum optimal. Di kondisi tertentu, siswa cenderung masih mengalami kesulitan untuk mengontrol emosi, khususnya dalam situasi yang penuh tekanan. Lebih lanjut diketahui, dalam hal emosi negatif, pada umumnya remaja belum bisa mengontrolnya dengan baik (Nisfiannoor & Kartika, 2014). Selaras dengan hasil wawancara tiga siswa kelas X SMAN 1 Jepara yang menyatakan bahwa mengontrol emosi merupakan tindakan yang masih sulit

dilakukan, terutama ketika dalam situasi yang kompleks. Selain itu, tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan dan teman baru semakin memperberat permasalahan terkait pengelolaan emosi siswa.

Deskripsi data skor pada kelekatan orang tua berada pada kategori sedang dengan rata-rata 72,44. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, siswa memiliki tingkat kelekatan yang cukup, tetapi belum menunjukkan kualitas kelekatan yang sangat kuat. Dalam hal ini, kelekatan yang sedang dapat diartikan sebagai adanya hubungan yang cukup aman dan positif dengan figur lekat, tetapi masih terdapat beberapa aspek kelekatan yang belum sepenuhnya terpenuhi. Ketidakpuasan akan hubungan kelekatan bisa terjadi karena siswa telah mendapatkan perasaan aman dari hubungan selain dengan orang tua. Sesuai penjelasan (Nisfiannoor & Kartika, 2014) yang menyatakan, sebelum remaja, anak menghabiskan lebih banyak waktu dengan orang dewasa terdekat seperti orang tua. Sedangkan, remaja menghabiskan lebih banyak waktu untuk bersama teman sebaya dan untuk sendirian, dibandingkan bersama keluarga. Sikap orang tua yang kurang responsif juga menjadi faktor yang memengaruhi kualitas kelekatan. Dimana orang tua tidak dapat memenuhi kewajibannya dalam memberi perlindungan baik secara fisik maupun emosional. Fakta di lapangan, menunjukkan bahwa beberapa orang tua dari siswa masih kurang peka dengan perasaan anaknya, masih terlalu banyak mengekang sehingga anak merasa tidak bebas untuk berekspresi.

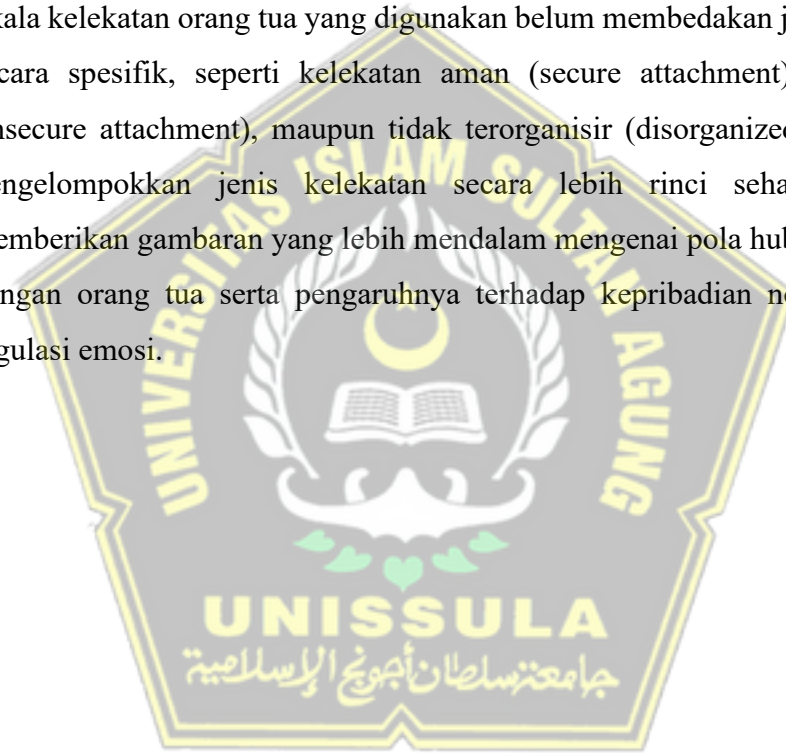
Deskripsi data skor pada kepribadian neurotisme berada pada kategori sedang dengan rata-rata 94,10. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, siswa memiliki tingkat kecenderungan neurotisme yang sedang, yaitu masih dalam batas wajar. Siswa dengan tingkat neurotisme sedang cenderung mengalami emosi negatif seperti, kecemasan, ketegangan, atau mudah tersinggung, tetapi masih bisa mengelola perasaan tersebut dalam situasi tertentu. Dengan kata lain, siswa menunjukkan gejala stres atau ketidakstabilan emosional, tapi tidak secara ekstrem. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa siswa memiliki kecenderungan yang lemah terhadap neurotisme. Dalam interaksinya dengan teman dan guru di sekolah, siswa tidak merasa tersudutkan, sehingga dapat menjalin hubungan yang baik. Siswa juga cenderung memiliki kondisi emosional yang stabil dan tidak bertindak secara

impulsif terhadap keinginan yang tiba-tiba muncul. Hal ini berlawanan dengan karakteristik neurotisme yaitu, memiliki kondisi emosional yang fluktuatif, bertindak impulsif, dan sering kali tidak merasa aman ketika berhubungan dengan orang lain. (Christina, Yuniardi, & Prabowo, 2019)

F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian, ditemukan kelemahan sebagai berikut:

1. Skala kelekatan orang tua yang digunakan belum membedakan jenis kelekatan secara spesifik, seperti kelekatan aman (secure attachment), tidak aman (insecure attachment), maupun tidak terorganisir (disorganized attachment). Pengelompokan jenis kelekatan secara lebih rinci seharusnya dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai pola hubungan remaja dengan orang tua serta pengaruhnya terhadap kepribadian neurotisme dan regulasi emosi.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berikut merupakan simpulan yang diperoleh berdasarkan analisis data dan uraian pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya:

1. Hipotesisi pertama dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelekatan orang tua dan kepribadian neurotisme dengan regulasi pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara. Dimana semakin baik tingkat kelekatan orang tua, semakin baik pula regulasi emosi pada siswa. Sebaliknya, semakin buruk tingkat kelekatan orang tua, semakin buruk pula regulasi emosi siswa.
2. Hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat efek tidak langsung yang signifikan kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi melalui kepribadian neurotisme. Artinya, kepribadian neurotisme dapat memediasi hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi pada siswa kelas X SMAN 1 Jepara.

B. Saran

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

1. Bagi Remaja atau Siswa-Siswi

Remaja atau siswa-siswi diharapkan dapat membangun hubungan yang aman dan suportif dengan orang tua maupun orang terdekat, agar tercipta kelekatan yang positif. Selain itu, remaja dengan kecenderungan neurotisme (misalnya mudah cemas, mudah tersinggung, atau mudah stres) disarankan untuk lebih mengenali pola-pola emosional yang dialami. Dengan memahami kedua aspek tersebut, remaja dapat lebih memaksimalkan kemampuan regulasi emosi yang dimiliki. Dimana kelekatan aman yang telah terjalin dan pemahaman mengenai kecenderungan neurotisme yang baik, membantu remaja belajar mengenai strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif.

2. Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengeksplorasi faktor-faktor tambahan yang memengaruhi regulasi emosi, seperti temperamen, usia, jenis kelamin, pola asuh, pengalaman sosial dan lain sebagainya, guna memberikan kontribusi baru dalam penelitian ini. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan sampel yang berbeda serta menerapkan pendekatan yang beragam untuk memperkaya hasil penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth, M. D., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41(1), 46-67. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/1127388>
- 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. doi:0047-2891/87/1000-0427\$05.00/0
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi, Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barlow, D. H., Ellard, K. K., Sauer-Zavala, S., Bullis, J. R., & Carl, J. R. (2014). The origins of neuroticism. *Perspectives on Psychological Science*, 9(5), 481-496. doi:10.1177/1745691614544528
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350-373.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Brumariu, L. E. (2015). Parent-child attachment and emotion regulation. *Attachment in middle childhood*, 148, 31-45. doi:10.1002/cad.20098
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105-117. doi:<https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 6 (4), 343-359.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. New York: Guilford Press.
- Farhan, A. R., Viona, S. W., & Alamy, S. A. (2024). Profil gaya kelekatan pada remaja di indonesia: Kajian literatur sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1-22. doi:<https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2647>
- Farih, Y. N., & Wulandari, P. Y. (2022). Pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada remaja awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 445-455.

- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori kepribadian-Edisi 7 buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. doi:0882-2689/04/0300-0041/0
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. doi:1089-2680/98/\$3.00
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation-Second edition*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 26(1), 1-26. doi:10.1080/1047840X.2014.940781
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
- Hardiyanti, D. (2017). Proses pembentukan kelekatan pada bayi. *Pawiyatan*, 24(2), 1-10. doi:http://e-journal.ikip-veteran.ac.id/index.php/pawiyatan
- Josua, D. P., Sunarti, E., & Krisnatuti, D. (2020). Internalisasi nilai keluarga dan regulasi emosi: Dapatkah membentuk perilaku sosial remaja? *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 17-34. doi:10.30996/persona.v9i1.2801
- Laksmi, I. A., Vikandari, & Marheni, A. (2024). Dampak kelekatan aman dengan orang tua bagi remaja: Kajian literatur. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(3), 8828-8836. doi:https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.30143
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F. (2008). *Handbook of emotions*. New York: The Guilford Press.
- Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. In T. B. Brazelton, & M. W. Yogman, *Affective development in infancy* (pp. 95-124). United States: Ablex Publishing Corporation.

- Maureen, C. L., & Febrieta, D. (2024). Peran kelekatan orang tua untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja akhir. *SCHEMA: Journal of Psychological Research*, 9(1), 37-45. doi:<https://doi.org/10.29313/schema.v9i01.4136>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood : Structure, dynamics, and change*. New York: The Guilford Press.
- Moffan, M. D., & Handoyo, S. (2020). Pengaruh stres kerja terhadap cyberloafing dengan kepuasan kerja sebagai variabel moderator pada karyawan di Surabaya. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12 (1), 64-72. doi:<http://dx.doi.org/analitika.v11i1.3401>
- Ng, W., & Diener, E. (2019). Personality differences in emotions: Does emotion regulation play a role? *Journal of Individual Differences*, 30(2), 100-106. doi:<https://doi.org/10.1027/1614-0001.30.2.100>
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160-178.
- Pratiwi, D. A., & Paramita, P. P. (2024). Peran kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi remaja akhir yang memiliki orang tua bercerai. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 2(3). doi:10.3287/ljpbk.v1i1.325
- Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10 (1), 53-60. doi:10.21500/20112084.2040
- Reskido, A. D., Sutra, S. D., Oksanda, E., & Nashori, F. (2022). Regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 57-67. doi:10.47399/jpi.v9i2.206
- Santrock, J. (2011). *Life-span development: Thirteenth edition*. New York: The McGraw-Hill .
- Sari, T. Y., & Naqiyah, N. (2023). Pengembangan instrumen skala regulasi emosi pada peserta didik SMK. *The Journal of Universitas Negeri Surabaya*, 13(3), 345-349.
- Sichatillah, E. N. (2023). Hubungan antara kelekatan orang tua dan kematangan emosi dengan perilaku prososial siswa SMA X. (*Skripsi Sarjana, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*). <http://repository.unissula.ac.id>.
- Sugiyono, P. D. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

- Suryabrata, S. (2016). *Psikologi kepribadian-Ed. 1,-Cet. 23*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Tang, M. (2023). Characteristics of different personality traits using emotion regulation strategies. *SHS Web of Conferences*, 180(1), 2-5. doi:10.1051/shsconf/202318003021
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Utami, M. S. (2016). Hubungan gaya kelekatan dengan kecenderungan neuroticism pada individu yang sedang menjalin hubungan romantis. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5 (1), 1 -14.
- Viratasya, A., & Purnamasari, A. (2023). Bagaimana parent attachment pelaku self injury ditinjau dari regulasi emosi? *Jurnal Psibernetika*, 16(2), 70-79. doi:10.30813/psibernetika.v16i2.4360
- Wade, C., Travis, C., & Garry, M. (2016). *Psikologi-Edisi Kesebelas Jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Wardono, T. S. (2023). Hubungan antara alexithymia dengan depresi pada remaja. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 2(1), 56-62. doi:https://doi.org/10.57096/blantika.v2i1.68
- Widhiarso, W. (2010). Berkenalan dengan analisis mediasi: Regresi dengan melibatkan variabel mediator (bagian pertama). 1-5.
- Widodo, M. C. (2017). Hubungan antara kepribadian neurotisme dengan disengagement coping stress. (Skripsi Sarjana, Universitas Katolik Soegijapranata). <https://repository.unika.ac.id>.
- Yang, J., Mao, Y., Niu, Y., Wei, D., Wang, X., & Qiu, J. (2019). Individual differences in neuroticism personality trait in emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 265, 468-474. doi:https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.086
- Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J., Pepping, C. A., Swan, K., Merlo, O., Skinner, E. A., . . . Dunbar, M. (2015). Review: Is parent-child attachment a correlate of children's emotion regulation and coping? *Special Section: Social in the Emotional and the Emotional in the Social*, 1-20. doi:10.1177/0165025415618276