

**PENGARUH KELEKATAN EMOSIONAL DENGAN ORANG TUA TERHADAP
REGULASI EMOSI REMAJA KELAS VII DI SMP NEGERI 2 SAKETI**

Dafika Filzah Nabila¹, Rochani², Siti Muhibah³

¹²³Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

¹2285220075@untirta.ac.id, ²rochani1966@untirta.ac.id,

³siti.muhibah@untirta.ac.id

ABSTRACT

The quality of emotional relationships with parents is an important foundation for adolescents in developing stable emotional regulation skills. However, in reality, there are still students who experience emotional barriers such as withdrawal, difficulty socializing, and even bullying. This study aims to determine the effect of emotional attachment to parents on the emotional regulation of seventh-grade students at SMP Negeri 2 Saketi. The approach used is quantitative with a causal associative method. The population in this study consisted of 65 seventh-grade students with a sampling technique using non-probability sampling of the saturated sampling type. The results of statistical analysis through simple linear regression tests showed a significance value of 0.009 ($0.009 < 0.05$), which means that there is a significant and positive influence between emotional attachment to parents and emotional regulation. The coefficient of determination value shows that emotional attachment contributes 10.3% to students' emotional regulation. The results of this study indicate that the higher the level of attachment adolescents have toward their parents, the greater their emotional regulation skills. A strong emotional bond with parents provides a foundation for students to remain calm and adaptable when facing stress in the school environment.

Keywords: parent-child relationship, emotional attachment, emotional regulation, adolescents

ABSTRAK

Kualitas hubungan emosional dengan orang tua merupakan fondasi penting bagi remaja dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang stabil. Namun, faktanya masih terdapat siswa yang mengalami hambatan emosional seperti perilaku menarik diri, kesulitan bersosialisasi, hingga tindakan perundungan (bullying). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kelekatan emosional dengan orang tua terhadap regulasi emosi remaja kelas VII di SMP Negeri 2 Saketi. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode asosiatif kausal. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 65 peserta didik kelas VII dengan teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling jenis sampling jenuh. Hasil analisis statistik melalui uji regresi linear sederhana

menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,009 ($0,009 < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dan positif antara kelekatan emosional dengan orang tua terhadap regulasi emosi. Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa kelekatan emosional memberikan kontribusi pengaruh sebesar 10,3% terhadap regulasi emosi siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kelekatan remaja terhadap orang tua, maka akan semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosinya. Hubungan emosional yang baik dengan orang tua memberikan dasar bagi siswa untuk tetap tenang dan adaptif dalam menghadapi tekanan di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: hubungan orang tua-anak, kelekatan emosional, regulasi emosi, remaja

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang sangat kompleks dan penuh dinamika, di mana seorang individu mengalami masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa kedewasaan. Pada tahapan ini, remaja mengalami perubahan yang mencakup perubahan sosio-emosional, kognitif, dan biologis (Santrock, 2003). Salah satu tantangan utama yang dihadapi remaja adalah pengelolaan emosi yang belum stabil akibat perkembangan sistem limbik yang lebih cepat dibandingkan korteks prefrontal, pusat pengambilan keputusan dan kontrol diri (Steinberg, 2020). Ketidakseimbangan ini membuat remaja cenderung impulsif, emosional, dan rentan terhadap tekanan lingkungan. Dalam konteks sekolah, ketidakmampuan mengelola

emosi dapat memunculkan perilaku menyimpang, kesulitan berinteraksi sosial, hingga menurunnya prestasi akademik. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu kompetensi penting yang harus dikembangkan dalam pendidikan dan layanan bimbingan konseling di sekolah.

Regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan individu dalam memantau, mengevaluasi, dan mengubah respons emosionalnya agar sejalan dengan kondisi yang dihadapi (Gross & Thompson, 2007). Remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu mengidentifikasi perasaan, mengelola stres, serta memilih strategi yang adaptif dalam merespons tekanan. Sebaliknya, remaja yang mempunyai regulasi emosi yang buruk kecenderungan merasakan

kecemasan, depresi, hingga melakukan tindakan agresif atau menarik diri dari lingkungan sosial (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010). Penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi yang efektif bukan sekedar berperan dalam kesejahteraan psikologis, tetapi juga berdampak pada keberhasilan akademik dan hubungan interpersonal yang sehat (John & Gross, 2004). Dengan demikian, penguatan aspek regulasi emosi menjadi isu sentral dalam pembinaan karakter remaja di lingkungan pendidikan.

Faktor yang memengaruhi perkembangan kemampuan regulasi emosi pada remaja cukup beragam, salah satunya adalah kualitas hubungan dengan orang tua. Dalam perspektif teori kelekatan (*attachment*) yang dikembangkan oleh Bowlby tahun 1988, kelekatan antara seorang anak dengan orang tua memiliki implikasi besar kepada pembentukan struktur psikologis dasar yang mencakup kepercayaan diri, rasa aman, dan kontrol emosi. Remaja yang dibesarkan dengan pola kelekatan aman biasanya mempunyai respons emosi yang stabil dan memiliki kemampuan

menggunakan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi konflik atau stres (Mikulincer & Shaver, 2016). Sebaliknya, remaja dengan kelekatan tidak aman berisiko lebih tinggi mengalami disregulasi emosi, karena mereka belajar dari pola interaksi yang tidak konsisten atau tidak responsif dari orang tua. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwasanya remaja yang mempunyai ikatan emosional yang erat dengan orang tuanya cenderung mempunyai empati yang tinggi, rendah tingkat agresivitas, dan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial (Allen, Grande, Tan, & Loeb, 2018).

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, terutama di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), kasus-kasus pelanggaran kedisiplinan, konflik antar teman, hingga ketidakmampuan mengelola stres akademik semakin sering ditemui. Fenomena ini menunjukkan bahwa banyak siswa yang belum memiliki keterampilan regulasi emosi yang memadai. Temuan dari data SNPHAR (Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja) pada tahun 2024 yang memaparkan bahwa sebanyak

50,78% remaja pada rentang umur 13-17 tahun pernah sempat merasakan tindakan kekerasan sepanjang hidupnya, dengan kekerasan emosional sebagai bentuk yang paling dominan (Kemen PPPA, 2024). Temuan tersebut menyoroti peran keluarga sebagai salah satu sumber kekerasan emosional, di mana remaja sering kali dibentak, diancam, atau dianggap tidak pantas disayang oleh orang tua, yang mengindikasikan rendahnya kualitas kelekatan dengan orang tua. Dampaknya, kegagalan remaja dalam meregulasi emosi akibat kurangnya dukungan emosional dari rumah bermanifestasi pada hubungan teman sebaya di sekolah, di mana 83-85% remaja menjadi pelaku kekerasan emosional atau perundungan (*bullying*) terhadap sesamanya (Kemen PPPA, 2024).

Di tengah perubahan sosial yang cepat, peran orang tua dalam menjalin kelekatan emosional dengan anak sering kali tergerus oleh kesibukan kerja dan tekanan ekonomi. Fenomena ini dikenal sebagai *emotional neglect*, dan menjadi bentuk pengabaian yang paling sulit dikenali namun berdampak mendalam. Studi oleh

Supriyadi dan Rahayu (2020) menemukan bahwa remaja di lingkungan yang menekankan kepatuhan dan hierarki cenderung menunjukkan keterbatasan dalam mengekspresikan emosi secara sehat. Di sisi lain, kehadiran emosional orang tua melalui empati, validasi emosi, dan komunikasi yang terbuka, terbukti menjadi faktor protektif terhadap gangguan psikologis pada remaja.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara kepada salah seorang guru di SMP Negeri 2 Saketi, teridentifikasi sebuah fenomena kesenjangan terkait kondisi emosional siswa. Di lapangan, tampak adanya indikasi perbedaan perilaku yang cukup mencolok. Siswa yang berasal dari lingkungan keluarga kondusif cenderung memperlihatkan kemampuan pengelolaan emosi yang adaptif. Namun, fenomena yang menjadi perhatian utama adalah adanya siswa yang menunjukkan hambatan sosio-emosional, seperti perilaku menarik diri, rendah diri (*minder*), dan kesulitan bersosialisasi. Berdasarkan pengamatan guru, kondisi ini kerap ditemukan pada siswa dengan intensitas pendampingan orang tua

yang minim, misalnya karena orang tua bekerja di luar daerah dan pengasuhan dialihkan kepada kerabat seperti kakek atau nenek. Situasi ini diduga membuat mereka merasa tidak memiliki ruang yang aman untuk terbuka, sehingga rentan melampiaskan emosi secara negatif melalui perilaku menyimpang seperti membolos, atau menjadi pelaku *bullying*.

Secara teoritis, pola asuh dan kehadiran orang tua memang berperan sentral dalam pembentukan regulasi emosi. Namun, realitas di SMP Negeri 2 Saketi menunjukkan bahwa ketidakhadiran figur lekat (orang tua) dalam keseharian siswa menjadi isu krusial yang perlu ditangani. Meskipun hubungan antara pengasuhan dan emosi sudah banyak dibahas secara umum, pembuktian secara empiris mengenai seberapa besar pengaruh kelekatan emosional dengan orang tua terhadap regulasi emosi siswa di sekolah ini masih perlu diuji. Hal ini penting agar penanganan yang dilakukan oleh sekolah tidak hanya berdasarkan asumsi, melainkan berbasis data yang valid. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui pengaruh kelekatan emosional dengan orang tua terhadap regulasi emosi remaja kelas VII di SMP Negeri 2 Saketi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif kausal yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kelekatan emosional dengan orang tua terhadap regulasi emosi remaja. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Saketi dengan jumlah sampel sebanyak 65 siswa.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner yang mengukur tingkat kelekatan emosional dengan orang tua serta kemampuan regulasi emosi siswa. Data dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 25.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji melalui uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linearitas.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 65 siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Saketi sebagai responden penelitian. Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1 Karakteristik Responden Penelitian

| Jenis Kelamin | | |
|------------------------------------|-----------|------------|
| Kategori | Frekuensi | Persentase |
| Laki-laki | 35 | 53,8 |
| Perempuan | 30 | 46,2 |
| Struktur Keluarga | | |
| Kategori | Frekuensi | Persentase |
| lengkap | 54 | 83,1 |
| Tidak lengkap | 11 | 16,9 |
| Tingkat Kelekatan Emosional | | |
| Kategori | Frekuensi | Persentase |
| Tinggi | 8 | 12,3 |
| Sedang | 46 | 70,8 |
| Rendah | 11 | 16,9 |
| Tingkat Regulasi Emosi | | |
| Kategori | Frekuensi | Persentase |
| Tinggi | 12 | 18,5 |
| Sedang | 44 | 67,7 |
| Rendah | 9 | 13,8 |

Berdasarkan tabel tersebut, mayoritas siswa memiliki tingkat kelekatan emosional dan regulasi emosi pada kategori sedang. Hasil ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa memiliki hubungan atau kelekatan emosional yang cukup stabil dan positif dengan orang tua mereka serta memiliki kemampuan regulasi emosi yang memadai dalam mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosi mereka ketika

menghadapi tekanan atau masalah baik di sekolah maupun di rumah.

2. Uji Prasyarat Analisis

Hasil uji prasyarat analisis dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, serta uji linearitas.

Tabel 2 Uji Normalitas

| Variabel | N | Asymp. Sig. (2-tailed) |
|----------|----|------------------------|
| Residual | 65 | 0,200 |

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji normalitas menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan nilai Asymp. Sig. sebesar 0,200. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi normalitas telah terpenuhi, sehingga data layak untuk diolah lebih lanjut menggunakan analisis statistik parametrik.

Tabel 3 Uji Homogenitas

| Variabel | Levene Statistic | Sig |
|----------------|------------------|-------|
| Regulasi Emosi | 1,852 | 0,068 |

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji homogenitas menggunakan teknik *Levene Statistic* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,068. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,068 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa variansi setiap

kelompok sampel adalah sama atau homogen.

Tabel 4 Uji Linearitas

| Hubungan Variabel | Sig |
|--------------------------|-------|
| Deviation from Linearity | 0,062 |

Berdasarkan tabel tersebut, hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,062. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,062 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel Kelekatan Emosional dengan variabel Regulasi Emosi.

3. Hasil Analisis Regresi

Analisis regresi linier sederhana diterapkan untuk mengukur besarnya pengaruh satu variabel bebas (independen/X) terhadap satu variabel terikat (dependen/Y). Menurut Sahir (2022), Hanya dua variabel yang dilibatkan, yaitu satu variabel bebas serta satu variabel terikat.

Tabel 5 Hasil Regresi Linear Sederhana

| Variabel | B | t | Sig |
|---------------------|--------|-------|-------|
| Konstanta | 30,900 | 4,494 | 0,000 |
| Kelekatan Emosional | 0,241 | 2,692 | 0,009 |

hasil perhitungan dalam persamaan regresi linear sederhana menunjukkan nilai constant (a) yaitu 30,900 dan nilai koefisien regresi (b) 0,241, maka persamaan regresinya yaitu, $Y = 30,900 + 0,241X$

Berdasarkan persamaan tersebut nilai konstanta sebesar 30,900 mengandung arti bahwa jika variabel kelekatan emosional bernilai nol (0), maka nilai tetap (konsisten) dari variabel regulasi emosi sebesar 30,900.

Koefisien regresi sebesar 0,241 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 poin pada variabel kelekatan emosional, maka tingkat regulasi emosi akan mengalami kenaikan sebesar 0,241 poin, arah pengaruh ini bersifat positif atau searah, yang berarti apabila kelekatan emosional dengan orang tua semakin tinggi, maka tingkat regulasi emosi akan semakin tinggi.

Berdasarkan ketentuan yang telah dikemukakan sebelumnya, diperoleh t-hitung sebesar 2,692 dan derajat bebas ($n-k-1$) atau $65-1-1=63$ diperoleh angka t-tabel 1,998, oleh karena itu $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ ($2,692 > 1,998$) dan nilai sig $0,009 < 0,05$. Artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, maka terdapat pengaruh signifikan kelekatan emosional dengan orang tua terhadap regulasi emosi remaja kelas VII di SMP Negeri 2 Saketi di terima.

Tabel 6 Koefisien Determinasi

| R | R Square |
|----------|-----------------|
| 0,321 | 0,103 |

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh koefisien determinasi (R square) sebesar 0,103 yang berarti bahwa pengaruh kelekatan emosional dengan orang tua terhadap regulasi emosi remaja kelas VII di SMP Negeri 2 Saketi sebesar 10,3%, sedangkan sisanya 89,7% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak peneliti libatkan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelekatan emosional dengan orang tua memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kelekatan remaja terhadap orang tua, maka akan semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosinya. Hubungan emosional yang hangat memberikan rasa aman bagi remaja sehingga mereka mampu mengekspresikan dan mengendalikan emosi secara lebih adaptif.

Pengaruh kelekatan emosional terhadap regulasi emosi remaja kelas VII di SMP Negeri 2 Saketi sebesar 10,3%. Meskipun angka tersebut

relatif kecil, nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,321 membuktikan adanya hubungan yang positif. Adanya sisa persentase sebesar 89,7% dalam penelitian ini memberikan gambaran bahwa regulasi emosi siswa turut dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Salah satu faktor tersebut adalah *self-compassion* atau belas kasih diri. Hal ini sesuai dengan penelitian Octasya dan Antika (2023) bahwa kemampuan memahami diri sendiri berkontribusi besar bagi siswa SMP dalam mengontrol respon emosional. Faktor lainnya adalah gaya pengasuhan otoritatif, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyaningsih (2019), di mana sikap orang tua yang tenang dan terbuka menjadi contoh atau *modeling* bagi anak dalam mengelola emosi. Selain itu, kelekatan teman sebaya (*peer attachment*) juga memegang peranan penting. Hal ini sejalan dengan temuan Lestari (2018) bahwa remaja dengan hubungan erat bersama teman sebayanya cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan sehingga emosi negatif dapat berkurang.

Data di lapangan memperkuat hal ini karena mayoritas siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Saketi berada

pada kategori sedang untuk variabel kelekatan (70,8%) dan regulasi emosi (67,7%). Kondisi tersebut didukung oleh fakta bahwa sebagian besar responden (83,1%) berasal dari struktur keluarga yang utuh. Keberadaan kedua orang tua yang lengkap di rumah memungkinkan terjalannya ikatan emosional yang lebih stabil, sehingga siswa memiliki landasan yang kuat untuk tetap tenang dan tidak reaktif saat menghadapi tekanan di sekolah. Siswa yang merasa didukung secara emosional dalam keluarga yang utuh cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dibandingkan siswa yang harus menghadapi tantangan perubahan struktur keluarga seperti cerai hidup maupun cerai mati.

Secara mendasar, temuan dalam penelitian ini sejalan dengan pandangan John Bowlby (1988) bahwa ikatan emosional yang kuat antara anak dan figur lekatnya akan membentuk perkembangan psikologis yang stabil. Hal ini dipertegas oleh Chahya (2020) bahwa individu yang memperoleh kelekatan baik akan memiliki kemampuan mengendalikan emosi yang optimal. Sejalan dengan itu,

Gross dan Thompson (2007) menekankan bahwa regulasi emosi melibatkan kapasitas kognitif untuk mengevaluasi pengalaman hidup. Landasan emosional yang aman dari struktur keluarga yang stabil memungkinkan siswa untuk merespon situasi secara lebih positif.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Saketi, dapat disimpulkan bahwa kelekatan emosional dengan orang tua memiliki pengaruh yang signifikan dan positif terhadap regulasi emosi siswa kelas VII. Hal ini dibuktikan melalui analisis regresi linier sederhana yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,009, yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,009 < 0,05$). Dengan nilai korelasi yang positif, temuan ini membuktikan bahwa semakin tinggi dan kuat tingkat kelekatan antara siswa dengan orang tua, maka akan semakin tinggi pula kemampuan siswa tersebut dalam mengelola emosinya. Adapun besarnya kontribusi pengaruh kelekatan emosional terhadap regulasi emosi adalah sebesar 10,3% ($R^2 = 0,103$), sementara sisa

pengaruh sebesar 89,7% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini seperti *self-compassion*, gaya pengasuhan, maupun kelekatan teman sebaya (*peer attachment*). Secara keseluruhan, tingkat kelekatan dan regulasi emosi mayoritas siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Saketi berada pada kategori sedang, dengan persentase masing-masing sebesar 70,8% dan 67,7%. Kondisi ini didukung oleh fakta bahwa mayoritas responden (83,1%) berasal dari struktur keluarga yang utuh, yang memberikan landasan emosional stabil bagi siswa untuk tetap tenang, tidak reaktif, serta mampu menyesuaikan

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, J. P., Grande, L., Tan, J. S., & Loeb, E. L. (2018). Parent and Peer Predictors of Attachment Security From Adolescence To Adulthood. *Child Development*, 89(4), 1120–1135.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: : A meta-analytic review. *Clin Psychol Rev.* 30(2), 217-37.
- Bowlby, J. 1988. *A secure base: parent-child attachment and healthy human development / John Bowlby*. New York: Basic Books.
- Blake, J.A., Thomas, H.J., Pelecanos, A.M. *et al.* (2024). Attachment in Young Adults and Life Satisfaction at Age 30: A Birth Cohort Study. *Applied Research Quality Life* 19, 1549–1568 (2024). <https://doi.org/10.1007/s11482-024-10297-x>
- Carruth, B. (2006). *Psychological Trauma and Addiction Treatmen*. Upper Saddle River: Pearson Education Inc.
- Chahya, I. (2020). Pengaruh Secure Attachment Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 5 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Univesrsitas Ahmad Dahlan*, 2, 12–22.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- John, O.P., & Gross, J.J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72 6, 1301-33 .
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2024). Kemen PPPA Rilis Survei Pengalaman Hidup Perempuan Nasional (SPHPN) dan Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) 2024. Diakses dari <https://kemenpppa.go.id/siaran-pers/kemen-pppa-rilis-survei-pengalaman-hidup-perempuan-nasional-sphpn-dan-survei-nasional-pengalaman-hidup-anak->

- [dan-remaja-snphar-2024](#), 24
Desember 2025, pk. 12.15.
- Lestari, D. A., & Satwika, Y. W. (2018). Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi pada siswa kelas VIII di SMPN 28 Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 1-6. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v5i2.24586>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Octasya, T., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh Self-Compassion terhadap Regulasi Emosi Siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur ditinjau dari Gender. *Quanta Journal*, 7(3), 99-107. <https://doi.org/10.22460/quanta.v7i3.3918>
- Sahir, S., H. (2022). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Steinberg, L. (2020). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill Education.
- Supriyadi, D., & Rahayu, Y. (2020). Budaya kolektif dan ekspresi emosi remaja: Studi korelasional. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 85–95. <https://doi.org/10.14710/jps.v18i2.28234>