

**HUBUNGAN KELEKATAN ORANG TUA DENGAN ANAK TERHADAP
REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA SANTRI**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

Aulia Rahma Putri Arwanda
NIM 20107010068

Dosen Pembimbing:

Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.
NIP. 19900407 201903 2 014

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aulia Rahma Putri Arwanda

NIM : 20107010068

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Kelekatan Orang Tua dengan Anak terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa Santri” adalah hasil karya penelitian saya sendiri dan benar keasliannya, bukan hasil plagiasi dari karya orang lain.

Apabila ternyata di kemudian hari penelitian ini terbukti sebagai hasil plagiasi atau penjiplakan atas karya orang lain, maka saya bersedia bertanggung jawab sekaligus menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 26 September 2025

Yang Menyatakan,



Aulia Rahma Putri Arwanda
NIM 20107010068

SURAT PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-4978/Un.02/DSH/PP.00.9/10/2025

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Kelekatan Orang Tua dengan Anak terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa Santri

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AULIA RAHMA PUTRI ARWANDA
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010068
Telah diujikan pada : Rabu, 17 September 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.
SIGNED

Valid ID: 68e833dcb08d



Penguji I

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 68e5b6e190591



Penguji II

Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 68e77a238e324



Yogyakarta, 17 September 2025

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 68f8463ced805

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada

Yth., Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
di Yogyakarta

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dengan hormat, setelah memeriksa, mengarahkan dan melakukan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Aulia Rahma Putri Arwanda
NIM : 20107010068
Program Studi : Psikologi
Judul : Hubungan Kelekatan Orang Tua dengan Anak terhadap
Regulasi Emosi pada Mahasiswa Santri

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) Psikologi dalam Program Studi Psikologi. Harapan saya semoga saudara tersebut dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqasyah. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Yogyakarta, 25 Agustus 2025

Pembimbing


Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.

NIP. 19900407 201903 2 014

Hubungan Kelekatan Orang Tua dengan Anak terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa Santri

Aulia Rahma Putri Arwanda

20107010068

INTISARI

Penelitian ini mengkaji hubungan antara kelekatan orang tua dengan anak terhadap regulasi emosi pada mahasiswa santri menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan instrumen *The Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) versi adopsi dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) versi adopsi. Adapun responden yang didapatkan berjumlah 116 mahasiswa santri. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan kelekatan orang tua tidak berhubungan signifikan dengan strategi regulasi emosi *expressive suppression* maupun *cognitive reappraisal*. Namun, secara spesifik kelekatan dengan ibu memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kemampuan *cognitive reappraisal*, sedangkan kelekatan dengan ayah tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kedua strategi regulasi emosi tersebut. Temuan ini menegaskan pentingnya peran kelekatan emosional dengan ibu dalam mendukung kemampuan mengelola emosi terutama melalui reinterpretasi kognitif, sementara penggunaan strategi menekan ekspresi emosi lebih dipengaruhi oleh faktor psikologis dan budaya pesantren. Penelitian merekomendasikan penguatan hubungan emosional antara orang tua, khususnya ibu, dengan anak serta menggali faktor-faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi pada mahasiswa santri di masa dewasa awal.

Kata kunci: kelekatan orang tua, regulasi emosi, mahasiswa santri

The Relationship Between Parent-Child Attachment and Emotional Regulation in Student Boarders

Aulia Rahma Putri Arwanda

20107010068

ABSTRACT

This study examines the relationship between parent-child attachment and emotion regulation in student boarders using a correlational quantitative method with adopted versions of The Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) and Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) instruments. The respondents were 116 student boarders. The data obtained were analyzed using simple linear regression. The results showed that, overall, parent attachment was not significantly related to either expressive suppression or cognitive reappraisal emotion regulation strategies. However, attachment to the mother had a significant positive relationship with cognitive reappraisal ability, while attachment to the father did not show a significant relationship with either emotion regulation strategy. These findings emphasize the importance of emotional attachment to the mother in supporting the ability to manage emotions, especially through cognitive reinterpretation, while the use of strategies to suppress emotional expression is more influenced by psychological and cultural factors in pondok pesantren mahasiswa. This study recommends strengthening the emotional relationship between parents, especially mothers, and children, as well as exploring other factors that influence emotion regulation in santri students in their early adulthood.

Keywords: parent-child attachment, emotion regulation, student boarders

MOTTO

“Nilai diri tidak lahir dari validasi orang lain. Kamu tidak perlu mengejar standar yang terus berubah hanya untuk dianggap cukup. Yang benar-benar penting adalah keberanian untuk tetap teguh pada jalanmu, meski tidak semua orang mampu mengerti. Kamu tidak diciptakan untuk dipahami semua orang. Kamu diciptakan untuk tetap berjalan, meski sendirian di jalan yang hanya hatimu yang tahu kebenarannya.”

~ calmly

“You’re not failure, not at all, You’re just a little kid and an adult at the same time”

~ Kidult, Seventeen

“Sebenarnya, aku tak punya kata-kata khusus sebagai pegangan hidup. Aku hanya percaya pada apa yang bisa aku lakukan dan kendalikan. Dengan itu, aku melangkah, menjalani hari dengan penuh harapan dan keberanian. Menjadi diriku sendiri”

~ Suara hati

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil'aalamiin

Dengan penuh rasa syukur dan cinta, skripsi ini menjadi salah satu bentuk penghargaan, penghormatan atas komitmen dan cinta diri penulis. Terima kasih telah menjadi pribadi yang gigih, mampu mengendalikan diri dari tekanan dan menyelesaikan tugas ini dengan sebaik-baiknya. Untuk hal sulit yang telah saya putuskan, semoga menjadikan saya lebih semangat dalam meraih impian-impian yang lain. Setiap langkah yang saya ambil membuktikan bahwa saya mampu mengumpulkan keberanian itu dan menyelesaikannya hingga akhir.

Terima kasih Ibu dan Bapak atas segala kepercayaan yang diberikan serta doa yang dipanjatkan. Di titik keputusasaan penulis, terima kasih telah menguatkan, memotivasi, mendukung serta mengorbankan banyak hal. Semoga pencapaian ini dan pencapaian selanjutnya menjadi penghargaan tulus dan ungkapan rasa syukur mendalam atas kasih Ibu dan Bapak.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas segala limpahan rahmat dan pertolongan Allah SWT, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kelekatan Orang Tua dengan Anak terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa Santri”. Penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi (S.Psi) yang diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Maka dari itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan saran untuk memperbaiki skripsi ini agar lebih baik. Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, tidak luput dari bantuan dan bimbingan dari pihak-pihak terkait. Sehingga dengan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., MA, M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Psi. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dan Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih atas dedikasi, ilmu, waktu yang diluangkan, bimbingan serta nasihat selama proses skripsi ini berlangsung. Terima kasih telah

membersamai penulis sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

4. Ibu Candra Indraswari, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingannya selama menjalani perkuliahan sebagai mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi., selaku Dosen Penguji Skripsi 1 yang telah memberikan masukan dan saran sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Ibu Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Dosen Penguji Skripsi 2 yang telah memberikan masukan dan saran sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
7. Bapak dan Ibu, *alhamdulillah jazakumullohu khoiro* telah mengusahakan yang terbaik. Serta *alhamdulillah jazakumullohu khoiro* adik-adikku yang selalu mendukung mbakmu ini.
8. Ratna dan Nuril, terima kasih telah mendukung penulis hingga detik ini. Terima kasih telah menjadi sebaik-baiknya sahabat dan atas segala bantuan yang diberikan selama perkuliahan dan penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah bercerita dan mendengarkan cerita penulis.
9. Mba Lila dan keluarga besar MDT Al-a'laa, *alhamdulillah jazakumullohu khoiro* atas segala doa baik dan perhatiannya kepada penulis.
10. Teman-teman Psikologi kelas B angkatan 2020. Terima kasih telah hadir dan

mengenal penulis.

11. Santri PPM Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta, *alhamdulillah jazakumullohu khoiro* telah bersedia menjadi responden, mendoakan kebaikan pada penulis serta atas segala warna yang telah diberikan selama penulis menjadi santri.
12. Seventeen, Treasure dan Enhypen telah menemani penulis selama pengerjaan skripsi ini berlangsung. Terima kasih telah hadir di saat penulis merasa jenuh dan terima kasih telah memberi tawa sehingga penulis tidak merasa sendiri.
13. Semua pihak yang terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini.
14. Terakhir sebelum penulis akhiri, terima kasih banyak kepada Aulia Rahma Putri Arwanda selaku penulis karena sudah berusaha dan tidak putus asa. Walaupun senyummu kemarin, hari ini dan seterusnya tidak mengubah yang buruk menjadi baik. Tapi mari kita rayakan kekurangan dan kelebihan yang ada di dalam dirimu itu, jangan berkecil hati.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
SURAT PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI.....	iv
INTISARI	v
ABSTRACT.....	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR BAGAN/GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	8
C. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis.....	8
D. Keaslian Penelitian	11
BAB II.....	23
DASAR TEORI	23
A. Regulasi Emosi.....	23
1. Definisi Regulasi Emosi.....	23
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi	25
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	28
B. Kelekatan Orang Tua dengan Anak	36

1. Definisi Kelekatan Orang Tua dengan Anak.....	36
2. Aspek-Aspek Kelekatan Orang Tua dengan Anak.....	37
C. Dinamika Hubungan antara Kelekatan Orang Tua dengan Regulasi Emosi	40
D. Hipotesis.....	47
BAB III.....	49
DASAR TEORI	49
A. Desain Penelitian.....	49
B. Identifikasi Variabel Penelitian	49
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
1. Regulasi Emosi.....	49
2. Kelekatan Orang Tua.....	50
D. Populasi dan Sampel	51
1. Populasi Penelitian	51
2. Sampel Penelitian	52
E. Teknik Pengumpulan Data.....	53
1. Skala Regulasi Emosi.....	53
2. Skala Kelekatan Orang Tua.....	55
F. Validitas, Uji Keterbacaan dan Reliabilitas Alat Ukur	56
1. Uji Validitas Alat Ukur	56
2. Uji Keterbacaan	56
3. Uji Reliabilitas Alat Ukur.....	57
G. Teknik Analisis Data	57
1. Uji Statistika Deskriptif.....	58
2. Uji Asumsi Klasik	58
3. Uji Hipotesis.....	61
BAB IV	63
HASIL DAN PEMBAHASAN	63
A. Orientasi Kancan	63
B. Persiapan Penelitian	64
1. Persiapan Administrasi.....	64

2. Persiapan Alat Ukur	65
C. Pelaksanaan Penelitian	72
D. Hasil Penelitian.....	72
1. Deskripsi Responden Penelitian	72
2. Deskripsi Statistik.....	75
3. Uji Asumsi Klasik	79
4. Uji Hipotesis.....	83
E. Pembahasan.....	86
BAB V.....	100
PENUTUPAN	100
A. Kesimpulan.....	100
B. Saran	101
DAFTAR PUSTAKA.....	104
LAMPIRAN.....	113

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR BAGAN/GAMBAR

Bagan 1 Dinamika Hubungan Keleketan Orang Tua dengan Anak terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa Santri 47

Gambar 1 Uji Linieritas dengan Grafik Scatter Plot..... 80

Gambar 2 Uji Heteroskedastisitas dengan Grafik Scatter Plot 82



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Literature Review.....	11
Tabel 2 Sebaran Skala Regulasi Emosi.....	54
Tabel 3 Sebaran Skala Kelekatan Orang Tua	56
Tabel 4 Distribusi Aitem Skala Regulasi Emosi.....	66
Tabel 5 Distribusi Aitem Skala Kelekatan Orang Tua.....	67
Tabel 6 Skor Koefisien Korelasi Skala Regulasi Emosi.....	69
Tabel 7 Distribusi Aitem Lolos dan Gugur Skala Regulasi Emosi.....	69
Tabel 8 Skor Koefisien Korelasi Skala Kelekatan Orang Tua (Ibu).....	70
Tabel 9 Distribusi Aitem Lolos dan Gugur Skala Kelekatan Orang Tua (Ibu)	70
Tabel 10 Skor Koefisien Korelasi Skala Kelekatan Orang Tua (Ayah)	70
Tabel 11 Distribusi Aitem Lolos dan Gugur Skala Kelekatan Orang Tua (Ayah)	71
Tabel 12 Hasil Reliabilitas Alat Ukur	71
Tabel 13 Data Demografi Karakteristik Responden	73
Tabel 14 Data Deskriptif Statistik.....	75
Tabel 15 Kategorisasi Data Kelekatan Orang Tua (Ibu) dengan Anak	77
Tabel 16 Kategorisasi Data Kelekatan Orang Tua (Ayah) dengan Anak	77
Tabel 17 Kategorisasi Data Kelekatan Orang Tua dengan Anak	78
Tabel 18 Kategorisasi Data Regulasi Emosi (Expressive Suppression)	78
Tabel 19 Kategorisasi Data Regulasi Emosi (Cognitive Reappraisal).....	79
Tabel 20 Uji Normalitas Data Kelekatan Orang Tua dengan Anak terhadap Data Regulasi Emosi (Expressive Suppression).....	80
Tabel 21 Uji Normalitas Data Kelekatan Orang Tua dengan Anak terhadap Data Regulasi Emosi (Cognitive Reappraisal)	80
Tabel 22 Uji Outlier Data Kelekatan Orang Tua dengan Anak Terhadap Data Regulasi Emosi (Expressive Suppression).....	81
Tabel 23 Uji Outlier Data Kelekatan Orang Tua dengan Anak terhadap Data Regulasi Emosi (Cognitive Reappraisal)	81
Tabel 24 Uji Autokorelasi Data Kelekatan Orang Tua dengan Anak terhadap Data Regulasi Emosi (Expressive Suppression).....	82
Tabel 25 Uji Autokorelasi Data Kelekatan Orang Tua dengan Anak terhadap Data Regulasi Emosi (Cognitive Reappraisal)	83
Tabel 26 Hasil Uji Hipotesis 1 (H1)	83
Tabel 27 Hasil Uji Hipotesis 2 (H2)	84
Tabel 28 Hasil Uji Hipotesis 3 (H3)	84
Tabel 29 Hasil Uji Hipotesis 4 (H4)	85
Tabel 30 Hasil Uji Hipotesis 5 (H5)	85
Tabel 31 Hasil uji Hipotesis 6 (H6)	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Validitas Alat Ukur.....	113
Lampiran 2 Alat Ukur Uji Coba dan Alat Ukur Penelitian	126
Lampiran 3 Tabulasi Data Hasil Uji Coba	132
Lampiran 4 Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur.....	136
Lampiran 5 Tabulasi Data Penelitian	139
Lampiran 6 Uji Asumsi	151
Lampiran 7 Uji Hipotesis	155
Lampiran 8 Surat/Lembar Informed Consent.....	157



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren mahasiswa merupakan lembaga pendidikan yang menggabungkan dua kebudayaan, yaitu budaya sebagai santri dan budaya sebagai mahasiswa. Idealnya, kedua kebudayaan tersebut mengalami pertemuan atau integrasi sehingga menghasilkan identitas hibrida (i.e., identitas individu yang menggabungkan identitasnya sebagai santri yang terlibat dalam pendidikan agama dan mahasiswa yang berfokus pada studi akademik) (Haryono, 2023). Fenomena integrasi ini menjadi meluas di Indonesia, terutama pada lembaga pendidikan yang memiliki program pesantren yang disesuaikan dengan kebutuhan pendidikan tinggi. Proses hibridasi ini mencerminkan dinamika kompleks antara nilai-nilai religius dan akademik yang terjadi secara bertahap, serta menjadi tantangan yang akan dihadapi oleh mahasiswa santri dalam menavigasi kedua budaya tersebut (Uswatusolihah, 2014). Sehingga mahasiswa santri memiliki beban ganda dan tanggung jawab lebih untuk mengemban perkuliahan dan kegiatan pondok (Zahrah & Sukirno, 2022).

Mahasiswa santri umumnya berada pada masa dewasa awal yaitu rentang usia 18-25 tahun. Masa dewasa adalah tahap awal bagi individu untuk

beradaptasi dengan pola kehidupan yang baru (Dwilianto et al., 2024). Serta ditandai dengan berbagai tantangan dalam hidup, seperti tuntutan untuk mandiri, membangun hubungan sosial yang lebih kompleks, serta menentukan arah karier dan masa depan (Pamungkas dan Hendrastomo, 2024).

Karena mahasiswa santri berada pada masa dewasa awal, maka idealnya masa dewasa awal memiliki kemampuan untuk mengenali, mengelola dan mengendalikan emosi mereka secara efektif dalam berbagai situasi (Thompson, 1994). Kemampuan mengelola atau meregulasi emosi ini penting karena berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis, mendukung adaptasi sosial, mempertahankan keseimbangan emosional serta membantu individu menghadapi tekanan akademik maupun lingkungan religius (John dan Gross, 2004). Hal ini juga termasuk kemampuan seorang mahasiswa santri dalam meregulasi emosi ketika berada dalam lingkungan pondok pesantren maupun lingkungan perguruan tinggi.

Regulasi emosi yang baik memungkinkan individu untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosionalnya agar tetap terkendali dan adaptif terhadap situasi yang dihadapi (Gross, 2014). Mahasiswa santri yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik diharapkan mampu menangani konflik antarpribadi secara lebih efektif, mengembangkan kerja sama sosial yang positif, serta menjaga keseimbangan antara pencapaian akademik dan

kehidupan sosialnya. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi penting dalam menunjang kesehatan mental dan keberhasilan studi mahasiswa santri di lingkungan pondok pesantren maupun perguruan tinggi (Rahmadanti et al., 2025).

Namun, pada nyatanya mahasiswa santri seringkali mengalami tekanan ganda sebagai mahasiswa dan santri yang dapat menurunkan kemampuan regulasi emosi. Ketidakmampuan mahasiswa santri dalam mengelola tekanan tersebut berdampak negatif pada konsentrasi, motivasi, kinerja akademik serta risiko stres dan kecemasan yang tinggi (Ratnasari et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Widaad, dkk (2023) menunjukkan bahwa 70% mahasiswa program studi BK di Universitas Negeri Malang berada pada kategori regulasi emosi sedang (Widaad et al., 2023). Lebih lanjut, penelitian Rehing, dkk (2024) pada mahasiswa di salah satu Universitas Makassar menyatakan bahwa dari 840 mahasiswa, sebanyak 636 mahasiswa (75,62%) termasuk pada kategori regulasi emosi rendah (Rehing et al., 2024).

Adila dan Kurniawan (2020) mengemukakan bahwa regulasi emosi yang rendah dapat menurunkan motivasi dan kinerja baik di pondok maupun perguruan tinggi. Sementara Larasati dan Desiningrum (2017) menyatakan bahwa ketidakmampuan dalam meregulasi emosi menjerumuskan individu pada perasaan negatif yang memperburuk kondisi mental. Lebih lanjut, Giyati

dan Whibowo (2023) membuktikan bahwa semakin buruk regulasi emosi, semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan.

Sebaliknya, regulasi emosi yang baik sangat penting dalam membangun resiliensi emosional, sehingga individu mampu pulih lebih cepat dari tekanan hidup (Putri et al., 2024). Roellyanti (2024) juga mengemukakan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik membantu individu beradaptasi secara konstruktif terhadap berbagai perubahan situasi dan menjaga keseimbangan emosional dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa santri untuk memiliki kemampuan regulasi emosi yang optimal supaya mampu menghadapi tekanan dan tuntutan yang ada. Penelitian yang dilakukan Khan dan Jameel (2024) menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang kuat cenderung berkinerja lebih baik, karena individu tersebut dapat mengelola stres dan mempertahankan fokus meskipun memiliki tantangan kerja yang berat dan hubungan antarpersonal.

Thompson (1994) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik (pengaruh regulasi pada perasaan individu) dan ekstrinsik (pengaruh regulasi pada lingkungan) yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai tujuan. Selanjutnya, Gratz dan Romer (2004) menjelaskan bahwa regulasi

emosi adalah kemampuan individu untuk menerima emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi pengendalian emosi sesuai secara fleksibel. Sedangkan Gross dan John (2003), mengartikan regulasi emosi sebagai strategi sadar dan tidak sadar yang digunakan individu untuk menaikkan, memelihara atau menurunkan satu atau lebih komponen dari respon emosi yang mencakup perasaan, perilaku dan respon fisiologis.

Nisfiannoor dan Kartika (2004) menyebutkan tiga faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi, yaitu hubungan antara orang tua dan anak, umur dan jenis kelamin serta hubungan interpersonal. Kualitas interaksi dan keterikatan antara orang tua dengan anak sangat berpengaruh terhadap kemampuannya dalam mengelola emosi. Pengasuhan yang responsif dan penuh perhatian dapat membantu anak mengembangkan kelekatan yang aman sebagai pondasi bagi regulasi emosi yang sehat (Deneault et al., 2025). Faktor usia berhubungan dengan peningkatan kemampuan regulasi emosi, semakin tua seseorang, semakin baik kemampuannya dalam meregulasi emosi. Selain itu, jenis kelamin juga mempengaruhi cara individu dalam mengelola emosi. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih meminta dukungan sosial untuk mengatasi emosi, sementara laki-laki mungkin lebih memilih aktivitas fisik sebagai cara untuk mengekspresikan emosi (Rahma et al., 2024). Hubungan interpersonal, baik dengan teman sebaya atau orang lain

juga mempengaruhi regulasi emosi. Hubungan yang berkualitas dapat memberikan dukungan emosional yang signifikan dalam mengelola (Gross, 2015).

Kelekatan yang aman dan positif dengan orang tua dapat memberikan dasar berkembangnya kemampuan mengelola emosi, membentuk strategi koping yang adaptif dan meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tantangan hidup akademik maupun sosial. Pembentukan kelekatan yang kuat sejak dini menjadi landasan penting bagi perkembangan profil emosi yang sehat di masa dewasa awal (Arianda et al., 2022). Lebih lanjut, gaya pengasuhan yang responsif dan hangat memperbaiki regulasi emosi anak melalui interaksi penuh dukungan emosional dan komunikasi efektif (Drupadi dan Syafrudin, 2019). Dalam studinya terhadap anak usia prasekolah, ditemukan bahwa anak-anak dari keluarga dengan kelekatan aman memiliki strategi regulasi emosional yang lebih adaptif dibandingkan yang mengalami pola pengasuhan kurang sensitif. Rahiem (2023) menambahkan bahwa komunikasi yang terbuka dan penuh empati memberi ruang bagi anak untuk memahami dan mengekspresikan perasaan mereka, sehingga keterampilan regulasi emosi menjadi lebih matang. Konsisten dengan temuan ini, Putri, dkk (2024) menyampaikan bahwa pola komunikasi hangat dan jelas dalam keluarga mengurangi kesalahpahaman dan mampu mendukung pengelolaan emosi anak secara optimal.

Kelekatan yang terjalin sejak dini antara orang tua dan anak berpengaruh pada kemampuan individu dalam mengelola emosi sepanjang hidup. Dimas, dkk (2023) menemukan bahwa kelekatan yang tinggi terbentuk ketika anak merasa puas dengan pengasuhan sehingga menciptakan ikatan emosional yang baik. Penelitian oleh Nabilah dan Hadiyati (2022) menunjukkan bahwa semakin tinggi kelekatan antara orang tua dan anak, semakin baik kemampuan anak dalam mengatur emosi saat dewasa. Secara keseluruhan, hubungan antara dukungan emosional, komunikasi efektif, dan kelekatan orang tua sangat berpengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi anak, yang berdampak pada perkembangan sosial emosional mereka hingga dewasa.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, terlihat bahwa belum ada penelitian yang secara langsung mengkaji hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi yang mempengaruhi individu mahasiswa santri (dewasa awal). Padahal, masa tersebut memiliki tuntutan adaptasi dan tekanan hidup yang tinggi. Sehingga penelitian ini bertujuan menggali lebih lanjut tentang hubungan kelekatan orang tua dan regulasi emosi pada dewasa awal di lingkungan pondok pesantren. Dengan demikian, pertanyaan penelitian yang dirumuskan adalah “Apakah terdapat hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi pada dewasa awal di pondok pesantren mahasiswa?”

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kelekatan Orang Tua dengan Anak terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa Santri.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran serta pengembangan keilmuan yang terkait dalam beberapa bidang ilmu psikologi seperti (1) psikologi perkembangan yang diharapkan dapat memberikan pemahaman bahwa kualitas kelekatan orang tua dengan anak tetap menjadi dasar penting dalam pembentukan kemampuan regulasi emosi meskipun individu sudah beranjak dewasa dan hidup di lingkungan pondok pesantren/asrama, (2) psikologi pendidikan yang menekankan bahwa keberhasilan akademik dan adaptasi mahasiswa santri tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh faktor emosional yang dipengaruhi oleh kualitas kelekatan orang tua dengan anak dan (3) psikologi sosial yang diharapkan dapat menunjukkan bagaimana kelekatan orang tua dengan anak berperan dalam membentuk keterampilan sosial-emosional mahasiswa santri untuk menjalin relasi sehat dan mengelola konflik di pesantren maupun perguruan tinggi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa Santri

Penelitian ini diharapkan dapat membantu individu memahami pentingnya hubungan awal antara dirinya dengan orang tuanya dalam penggunaan strategi regulasi emosi untuk mengelola emosi yang diterima.

b. Bagi orang tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi orang tua agar lebih sadar bagaimana mendukung perkembangan emosional anak dengan memahami pentingnya kelekatan dan pemberian rasa aman orang tua kepada anak.

c. Bagi Pondok Pesantren Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pondok pesantren mahasiswa mengenai pentingnya kelekatan aman yang terjalin antara orang tua dengan mahasiswa santri dalam penggunaan strategi regulasi emosi untuk mengelola emosi yang diterima.

d. Bagi Pembaca/ Masyarakat

Penelitian ini diharapkan memberi pengetahuan lebih mendalam kepada pembaca dan masyarakat luas mengenai pentingnya kelekatan aman yang terjalin antara orang tua dengan anak dalam penggunaan strategi regulasi emosi untuk mengelola emosi yang diterima.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi, seperti kelekatan teman sebaya, lingkungan sosial dan budaya di pondok pesantren.



D. Keaslian Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi pada dewasa awal ditinjau dari kelekatan rasa aman terhadap orang tua. Menurut studi literatur yang telah dilakukan oleh peneliti, hubungan antara variabel-variabel tersebut ternyata sudah diteliti dan dianalisis dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Berikut adalah beberapa penelitian sebelumnya yang telah menitikberatkan pada hubungan antara regulasi emosi dan kelekatan aman terhadap orang tua:

Tabel 1 Literature Review

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Metode Penelitian	Grand Theory	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil
1	Nurhayati Isti'anah Larasati, Dinie Ratri Desiningrum	Hubungan antara Kelekatan Aman dengan Ibu dan Regulasi Emosi Siswa Kelas X SMA Negeri 3 Salatiga	2017	Kuantitatif	1. Teori regulasi emosi menurut Gross (2007) 2. Teori kelekatan menurut Mc Cartney dan Dearing (2002)	1. Skala regulasi emosi yang disusun oleh Thompson 2. Skala kelekatan aman dengan ibu yang disusun Bowbly	210 siswa kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga.	Terdapat hubungan positif antara kelekatan aman dengan ibu dan regulasi emosi ($r = 0,325$, $p < 0,05$)

2	Kezia Prijatna, Ersan Lanang Sanjaya	Regulasi Emosi Remaja Ditinjau dari Kelekatan Ayah, Ibu, Teman dan Kepribadian (Hardiness)	2021	Kuantitatif korelasional	1. Regulasi Emosi (Gratz dan Roemer 2004) 2. Hardiness oleh (Lang, Goulet, dan Amsel 2003) 3. Kelekatan dengan orang tua (Armsden dan Greenberg, 1987)	1. Skala Kesulitan dalam Regulasi Emosi (DERS) oleh Gratz dan Roemer (2004) 2. Skala Hardiness oleh Lang, Goulet, dan Amsel (2003) 3. Inventory of Parent and Peer Attachment (Armsden dan Greenberg, 1987)	133 remaja pada masa transisi menuju dewasa usia 17-22 tahun di Indonesia	Dimensi keterasingan dari ayah dan ibu serta komunikasi dengan teman berpengaruh signifikan terhadap disregulasi emosi
3	Shiba Mutiara Nabilah, Frieda	Hubungan antara Kelekatan Pada Ibu dan	2022	Kuantitatif	1. Regulasi emosi (Gross, 2007)	1. Skala Regulasi emosi (27	182 siswa pada SMA Islam Terpadu Al Kahfi Bogor dalam usia	Terdapat hubungan positif dan signifikan antara kelekatan

	Nuzulia Ratna Hadiyati	Regulasi Emosi Remaja pada Siswa Kelas X dan XI SMA Boarding School			2. Kelekatan (attachment)	aitem, $\alpha=0,883$. 2. Skala kelekatan (38 aitem, $\alpha= 0,927$).	remaja (11-21 tahun).	dengan ibu dan regulasi emosi ($r = 0,159$, $p = 0,032$)
4	Faadhila Syafi Amira dan Endah Mastuti	Hubungan antara Parent Attachment dengan Regulasi Emosi pada Remaja	2021	Kuantitatif dengan explanatory research	1. Regulasi emosi (Gross, 1998). 2. Kelekatan orang tua (Armsden dan Greenberg, 1987)	1. <i>Inventory Parent and Peer Attachment</i> (IPPA) (Armsden dan Greenberg, 1987) yang diadaptasi oleh Dewi (2019) 2. <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ) (Gross dan John, 2003) yang	462 partisipan dengan usia 12-21 tahun dan memiliki orang tua lengkap.	<i>Parent attachment</i> berhubungan positif dengan <i>cognitive reappraisal</i> ($r = 0,118$) dan negatif dengan <i>expressive suppression</i> ($r = -0,101$).

						diadaptasi oleh Sepda (2018)		
5	Annisa Putri Dimas, Dian Novita Siswanti, dan Wilda Ansar	Hubungan Kelekatan Orang Dewasa dengan Regulasi Emosi pada Masa Dewasa Awal	2023	Kuantitatif korelasional	1. Regulasi emosi (Gross, 2007) 2. Kelekatan orang dewasa Ainsworth, Bleher, Waters, dan Wall (1978)	1. Skala regulasi emosi oleh Gross (2014) 2. Yani (2020) <i>Revised Adult Attachment Scale</i> yang diadaptasi dari Collins (1996)	198 responden dengan rentang usia 18-25 tahun di Kota Makassar	Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif antara kelekatan orang dewasa dan regulasi emosi ($r = 0,238$, $p = 0,001$)
6	Angri Novita Dewi dan Krismi Diah Ambarwati	Hubungan Kelekatan Ayah dengan Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Bekerja dan Belum Menikah	2023	Kuantitatif korelasional	1. Kelekatan orang tua (Armsden dan Greenberg, 1987) 2. Regulasi emosi (Garnefski dan Kraaij, 2001)	1. <i>Inventory of Parent and Peer Attachment</i> (IPPA) (Armsden dan Greenberg, 1987) 2. <i>Cognitive Emotion Regulation Questionnaire</i>	213 wanita dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun, belum menikah dan bekerja	Hubungan positif signifikan antara kelekatan ayah dan regulasi emosi ($r = 0,285$, $p = 0,000$)

						re (CERQ) (Garnefski dan Kraaij, 2001)		
7	Clarissa Lucia Maureen dan Ditta Febrieta	Peran Kelekatan Orang Tua Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Akhir	2024	Kuantitatif	1. Regulasi emosi (Gross, 2014) 2. Kelekatan orang tua (Armsden dan Greenberg, 1987)	1. <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ) (Gross dan John, 2003) yang dimodifikasi oleh Radde, dkk (2021) 3. <i>Inventory of Parent and Peer Attachment</i> (IPPA) (Armsden dan Greenberg, 1987)	Responden yang berpartisipasi adalah remaja akhir berusia 17- 21 tahun, bertempat tinggal di Jakarta.	Kelekatan orang tua berperan penting dalam meningkatkan regulasi emosi ($r = 0,431$)
8	Rahma Ajeng Pawulan, JT. Lobby	Hubungan antara Kelekatan Orangtua	2018	Kuantitatif korelasional	1. Regulasi emosi (Gross, 1998)	1. <i>Emotion Regulation Questionnaire for</i>	Partisipan merupakan santri usia SMA/SMK Pondok Pesantren	Hubungan signifikan antara kelekatan ibu ($r = 0,453$) dan ayah (r

	Loekmono dan Sapto Irawan	dengan Regulasi Emosi Remaja Pondok Pesantren Agro “Nuur El-Falah” Salatiga			2. Kelekatan orang tua (Armsden dan Greenberg, 1987)	<i>Children and Adolescents</i> (ERQ-CA) (Gullone dan Teffa, 2011) 2. <i>Inventory of Parent and Peer Attachment</i> (IPPA) (Armsden dan Greenberg, 1987)	Agro “Nuur El-Falah” Salatiga yakni sebanyak 123 orang.	= 0,492) dengan regulasi emosi.
9	Katherine Pascuzzo, Ellen Moss and Chantal Cyr	Attachment and Emotion Regulation Strategies in Predicting Adult Psychopathology	2015	Kuantitatif	1. Kelekatan orang tua (Armsden dan Greenberg, 1987) 2. Regulasi emosi (Kring, Smith dan Neale, 1994)	1. <i>Inventory of Parent and Peer Attachment</i> (IPPA) (Armsden dan Greenberg, 1987) 2. <i>Emotional Expressivity</i>	50 individu yang menyelesaikan berbagai tindakan pada usia yang berbeda (longitudinal usia 14-24 tahun)	Kelekatan yang tidak aman pada remaja memprediksi gejala psikopatologi di masa dewasa.

						<i>Scale (EES)</i> (Kring, Smith dan Neale, 1994)		
10	In Runa Uci dan Siti Ina Savira	Hubungan antara Keberfungsi an Keluarga dengan Regulasi Emosi pada Siswa di Smp X Surabaya	2019	Kuantitatif	1. Keberfungsi an keluarga (Epstein, Bishop, Miller, dan Keitner, 2003) 2. Regulasi emosi (Goleman, 2000)	1. Skala psikologis keberfungsi an keluarga 2. Skala regulasi emosi	Subjek dalam penelitian ini sejumlah 244 siswa di SMP X Surabaya.	Hubungan signifikan antara keberfungsi an keluarga dan regulasi emosi ($r = 0,504$).
11	Dwi Ayu Lestari dan Yohana Wuri Satwika	Hubungan antara Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 28 Surabaya	2018	Kuantitatif korelasional	1. <i>Peer attachment</i> menurut Ainsworth (dalam Bowlby, 1982) 2. Regulasi emosi oleh Thompson (1994)	1. Skala <i>peer attachment</i> oleh Bowlby (1982) 2. Skala regulasi emosi oleh Gross (2007)	265 siswa kelas 8 yang memiliki variabel X di SMPN 28 Surabaya.	Hubungan positif signifikan antara <i>peer attachment</i> dan regulasi emosi ($r = 0,604$).

Berdasarkan beberapa pemaparan penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa persamaan dan perbedaan terkait hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi. Penelitian ini akan membahas hal tersebut dengan merujuk pada temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya, yang dapat dirinci sebagai berikut:

a. Keaslian Topik

Penelitian terdahulu mengenai regulasi emosi menunjukkan bahwa variabel ini sering dikaji dalam hubungannya dengan kelekatan pada salah satu orang tua secara spesifik. Misalnya, Larasati dkk. (2017) dan Nabilah dkk. (2022) mengkaji kelekatan dengan ibu, sedangkan Dewi dkk (2023) meneliti hubungan kelekatan dengan ayah. Sementara itu, penelitian oleh Dimas dkk (2023) memperluas cakupan dengan meninjau kelekatan pada orang dewasa secara umum, serta Uci dan Savira (2019) meneliti aspek yang lebih luas lagi yaitu keberfungsian keluarga dalam kaitannya dengan regulasi emosi.

Sebagai pengembangan dari penelitian-penelitian tersebut, penelitian ini akan mengkaji regulasi emosi sebagai variabel terikat dan kelekatan orang tua secara keseluruhan sebagai variabel bebas, sebagaimana yang telah dilakukan oleh beberapa studi sebelumnya seperti Prijatna dan Sanjaya (2021), Amira dan Mastuti (2021), Maureen dan Febrieta (2024), Pawulan dkk (2018) serta Pascuzzo dkk (2015). Penelitian-penelitian ini menekankan pentingnya peran kelekatan orang tua secara keseluruhan dalam membentuk kemampuan

individu untuk mengatur emosi secara adaptif, sehingga mendasari relevansi dan urgensi kajian lebih lanjut dalam konteks ini.

b. Keaslian Teori

Pada penelitian ini menggunakan variabel bebas kelekatan orang tua dan variabel terikatnya regulasi emosi. Teori kelekatan orang tua ada yang menggunakan teori dari Mc Cartney dan Dearing (2002) sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Larasati dkk (2017), teori dari Armsden dan Greenberg (1987) sebagaimana penelitian dari Prijatna dkk (2021), Amira dkk (2021), Dewi dkk (2023), Maureen dkk (2024), Pawulan dkk (2018), dan Pascuzzo dkk (2015).

Sedangkan untuk teori regulasi emosi ada yang menggunakan teori Thompson (1994) sebagaimana penelitian Lestari dkk (2018), teori dari Goleman (2000) sebagaimana penelitian Uci dkk (2019), teori dari Kring, Smith dan Neale, 1994 sebagaimana penelitian Pascuzzo dkk (2015), teori dari Gross (1998) sebagaimana penelitian Pawulan dkk (2018) dan Amira dkk (2021), teori dari Gross (2014) sebagaimana penelitian Maureen dkk (2024), teori dari Garnefski dan Kraaij (2001) sebagaimana penelitian Dewi dkk (2023), teori dari Gross (2007) sebagaimana penelitian Larasati dkk (2017), Dimas dkk (2023) dan Nabilah dkk (2022), teori dari Gratz dan Roemer (2004) sebagaimana penelitian Prijatna dkk (2021).

Pada penelitian ini, teori yang digunakan peneliti dalam kelekatan orang tua adalah teori dari Armsden dan Greenberg (1987) sebagaimana penelitian

dari Prijatna dkk (2021), Amira dkk (2021), Dewi dkk (2023), Maureen dkk (2024), Pawulan dkk (2018), dan Pascuzzo dkk (2015). Sedangkan regulasi emosi akan menggunakan teori dari Gross dan John (2003)

c. Keaslian Alat Ukur

Variabel terikat yaitu regulasi emosi dapat diukur menggunakan skala dari Thompson sebagaimana penelitian Larasati dkk (2017), alat ukur *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) oleh Gratz dan Roemer (2004) sebagaimana penelitian Prijatna dkk (2021), skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) oleh Gross dan John (2003) sebagaimana peneliti Amira dkk (2021) dan Maureen dkk (2024), skala regulasi emosi dari Gross (2014) yang diadaptasi dari Yani (2020) sebagaimana penelitian Dimas dkk (2023), skala *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ) oleh Kraaij dan Garnefski (2019) sebagaimana penelitian Dewi dkk (2023), skala *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA) oleh Gullone dan Teffa (2011) sebagaimana Pawulan dkk (2018), skala *Emotional Expressivity Scale* (EES) oleh Kring, Smith dan Neale (1994) sebagaimana penelitian Pascuzzo dkk (2015).

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu kelekatan orang tua dapat diukur menggunakan skala *Inventory of Parent and Peer Attachment* (Armsden dan Greenberg, 1987) sebagaimana penelitian Prijatna dkk (2021), Amira dkk (2021), Dewi dkk (2023), Maureen dkk (2024) dan Pascuzzo dkk (2015).

Dalam penelitian ini, untuk mengukur kelekatan orang tua peneliti mengadopsi skala “*Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA)*” milik Armsden dan Greenberg (1987) sebagaimana penelitian Prijatna dkk (2021), Amira dkk (2021), Dewi dkk (2023), Maureen dkk (2024) dan Pascuzzo dkk (2015). Sedangkan untuk mengukur regulasi emosi peneliti mengadopsi alat ukur *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* oleh Gross dan John (2003) sebagaimana peneliti Amira dkk (2021) dan Maureen dkk (2024).

d. Keaslian Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian terdahulu dengan responden mahasiswa santri yang berada pada masa dewasa awal. Karena peneliti sebelumnya lebih banyak meneliti pada masa remaja dengan usia 12-21 tahun sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Amira dkk (2021). Kemudian penelitian lain menitikberatkan pada santri saja sebagaimana penelitian Pawulan dkk (2018). Oleh karena itu, peneliti memilih responden mahasiswa santri yang berada pada masa dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun.

Keaslian penelitian ini terletak pada subjek penelitian yang berbeda. Artinya penelitian ini memiliki unsur kebaruan karena memilih populasi atau partisipan yang belum banyak diteliti pada studi-studi sebelumnya. Jika penelitian terdahulu banyak meneliti pada remaja, mahasiswa umum atau individu dengan latar belakang keluarga tertentu, maka penelitian ini justru

berfokus pada mahasiswa santri di pondok pesantren mahasiswa. Subjek ini unik dikarenakan mahasiswa santri menjalani identitas ganda, yang menghadapi tuntutan akademik sekaligus menjadi santri yang terikat aturan dan norma kehidupan pondok pesantren. Tekanan ganda inilah menjadikan regulasi emosi mereka berbeda dari populasi mahasiswa biasa. Oleh karena itu, penelitian ini menghadirkan perspektif baru dalam kajian psikologi perkembangan dan pendidikan khususnya terkait hubungan kelekatan orang tua dengan regulasi emosi.

Peneliti memilih topik dengan variabel terikat yaitu regulasi emosi dan variabel bebasnya kelekatan orang tua sebagaimana penelitian yang dilakukan. Teori kelekatan orang tua menggunakan teori dari Armsden dan Greenberg (1987). Sedangkan teori regulasi emosi menggunakan teori dari Gross dan John (2003). Alat ukur yang digunakan peneliti yaitu mengadopsi dari skala “*Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA)*” milik Armsden dan Greenberg (1987). Sedangkan untuk mengukur regulasi emosi mengadopsi skala “*Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*” milik Gross dan John (2003). Untuk responden pada penelitian ini yaitu mahasiswa santri yang berada pada masa dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun.

BAB V

PENUTUPAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Tidak terdapat hubungan antara kelekatan orang tua dengan anak terhadap kemampuan regulasi emosi dalam strategi *expressive suppression* pada mahasiswa santri.
2. Tidak terdapat hubungan antara kelekatan dengan Ibu pada mahasiswa santri dengan *expressive suppression* sebagai strategi dalam meregulasi emosi.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelekatan Ayah pada mahasiswa santri dengan *expressive suppression* sebagai strategi dalam meregulasi emosi.
4. Kelekatan orang tua dengan anak tidak berhubungan dengan *cognitive reappraisal* sebagai strategi dalam kemampuan meregulasi emosi pada mahasiswa santri.
5. Kelekatan Ibu dengan anak berhubungan positif dengan kemampuan regulasi emosi dalam aspek *cognitive reappraisal* pada mahasiswa santri.

Semakin baik kelekatan mahasiswa santri dengan ibunya, maka semakin

baik kemampuan regulasi emosi mereka dalam strategi *cognitive reappraisal*.

6. Kelakatan dengan Ayah pada mahasiswa santri tidak berhubungan dengan *cognitive reappraisal* sebagai strategi dalam kemampuan meregulasi emosi.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian yang telah dipaparkan serta keterbatasan pada penelitian ini, berikut beberapa saran yang dapat peneliti berikan.

1. Bagi Mahasiswa Santri

Hasil penelitian ini dapat membantu individu memahami pentingnya hubungan awal terutama hubungan kelekatan dengan Ibu dalam membentuk karakter dan kemampuan emosional. Serta individu lebih sadar akan kebutuhannya untuk mengembangkan keterampilan emosional yang baik untuk menghadapi tantangan kehidupan di masa dewasa. Oleh karena itu, disarankan agar para mahasiswa santri tetap menjaga hubungan yang baik dengan kedua orang tuanya, sekalipun sedang jauh dari rumah.

2. Bagi Orang Tua

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya kontribusi kelekatan Ibu dengan anak terhadap kemampuan regulasi emosi dewasa awal meskipun sedikit. Oleh karena itu, disarankan agar orang tua senantiasa memberikan perhatian dan dukungan emosional yang konsisten kepada

anak, terutama dalam memberikan rasa aman dan kelekatan yang kuat, sehingga anak dapat berkembang secara emosional dan kognitif dengan baik. Orang tua juga perlu mengembangkan komunikasi yang terbuka dan suportif dengan anak untuk memperkuat hubungan emosional.

3. Bagi Pondok Pesantren Mahasiswa

Pondok pesantren mahasiswa perlu menyediakan program dan lingkungan yang mendukung pembentukan kelekatan aman antara mahasiswa santri dengan orang tua, misalnya melalui kegiatan pembinaan keluarga dan komunikasi rutin. Hal ini penting untuk mendukung mahasiswa dalam mengelola emosi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan akademiknya.

4. Bagi Pembaca/Masyarakat

Hasil penelitian ini menunjukkan masyarakat supaya memahami pentingnya regulasi emosi pada individu. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan memberi pengetahuan lebih mendalam kepada pembaca dan masyarakat luas mengenai pentingnya hubungan keluarga dalam perkembangan individu. Sehingga pembaca lebih sadar untuk meningkatkan kemampuan tersebut dalam kesehariannya.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang memengaruhi regulasi emosi pada mahasiswa santri, seperti peran teman sebaya, lingkungan sosial, dan budaya pondok pesantren.

Penelitian juga dapat dikembangkan dengan memperluas variabel dan metode untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. A., Mubarak, M. N., Adawiya, R., Alin, D., Richardo, R., & Rachman, A. A. (2022). Sosialisasi Pentingnya Studi Lanjut ke Perguruan Tinggi bagi Santri Pondok Pesantren di Era 4.0. *Al-Mu'awanah: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(2), 97–103.
- Adila, D. R., & Kurniawan, A. (2020). Proses Kematangan Emosi Pada Individu Dewasa Awal yang Dibesarkan dengan Pola Asuh Orang Tua Permisif. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V5I12020.21-34>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of Attachment* (0 ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203758045>
- Amadin, A. (2021). Pola Pendidikan Berbasis Pondok Pesantren dalam Upaya Mencapai Keunggulan Kompetitif. *Jurnal MADINASIKA Manajemen dan Keguruan*, 3(1), 41–50.
- Amira, F. S., & Mastuti, E. (2021). Hubungan antara Parent Attachment dengan Regulasi Emosi pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 837–843. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27037>
- Angri Novita Dewi, & Ambarwati, K. D. (2023). Hubungan Kelekatan Ayah dengan Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Bekerja dan Belum Menikah. *Psyche 165 Journal*, 16(4), 282–287. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i4.291>
- Annisa Putri Dimas, Dian Novita Siswanti, & Wilda Ansar. (2023). Hubungan Kelekatan Orang Dewasa Dengan Regulasi Emosi Pada Masa Dewasa Awal. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(6), 1133–1140. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i6.2388>
- Arianda, V., Salim, I. K., & Ruzain, R. B. (2022). Secure Attachment (Kelekatan Aman) Ibu dan Anak dengan Perkembangan Sosial Emosional Pada Anak. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 1(2), 67–74. <https://doi.org/10.25299/jicop.v1i2.8603>
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological

- well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427–454. <https://doi.org/10.1007/BF02202939>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Baihaqi, I., Hastuti, D., & Simanjuntak, M. (2025). Keterlibatan dan Kelekatan Ayah terhadap Kematangan Sosial Anak: Peran Mediasi Regulasi Emosi. *13*(2), 711–731. <https://doi.org/10.29210/1165900>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: a Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bernier, A., Carlson, S. M., & Whipple, N. (2010). From External Regulation to Self-Regulation: Early Parenting Precursors of Young Children's Executive Functioning. *Child Development*, 81(1), 326–339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01397.x>
- Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(4), 637–638. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00064955>
- Brenning, K. M., Soenens, B., Braet, C., & Bosmans, G. (2012). Attachment and depressive symptoms in middle childhood and early adolescence: Testing the validity of the emotion regulation model of attachment. *Personal Relationships*, 19(3), 445–464. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01372.x>
- Brumariu, L. E. (2015). Parent-Child Attachment and Emotion Regulation: Parent-Child Attachment and Emotion Regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2015(148), 31–45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>
- Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 139(4), 735–765. <https://doi.org/10.1037/a0030737>
- Christy Matius, A., & Gunawan, W. (2022). Validitas dan Reliabilitas Perceived Future Employability Scale untuk Dewasa Muda. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 27(1), 23–46. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art3>
- Clarissa Lucia Maureen & Ditta Febrieta. (2024). Peran Kelekatan Orang Tua untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Akhir. *Schema: Journal of*

- Creswell, J. W. (2009). *Research Design Creswell: Qualitative, Quantitative, and mixed Methods Approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Dancey, C. P., & Reidy, J. (2011). *Statistics Without Maths for Psychology* (5th ed). Prentice Hall/Pearson.
- Darapatni, D. A. S., & Swandi, N. L. I. D. (2024). Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi Individu dengan Perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI): Tinjauan Literatur. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 6(2), 104–114. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v6i2.3696>
- Deneault, A.-A., Jenkins, J. M., & Madigan, S. (2025). Responsiveness in family relationships. In N. C. Overall, J. A. Simpson, & J. A. Lavner (Eds.), *Research Handbook on Couple and Family Relationships* (pp. 152–167). Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781035309269.00020>
- Dewi Maulidah, Riza Arisanty Latifah, & Maulida Nurapipah. (2024). Hubungan Ibu-Anak Perempuan dengan Regulasi Emosi Mahasiswa Fakultas S1 Ilmu Keperawatan. *Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute*, 8(1), 39–46. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v8i1.391>
- Drupadi, R., & Syafrudin, U. (2019). Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prosocial Anak Usia Dini. *Aulad : Journal on Early Childhood*, 2(3), 91–97. <https://doi.org/10.31004/aulad.v2i3.41>
- Dwilianto, R., Matondang, A., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 8816–8827. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.30140>
- Dwityaputri, Y. K., & Sakti, H. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Forgiveness Pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan. *Jurnal EMPATI*, 4(2), 20–25. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14886>
- Eldesouky, L., & English, T. (2023). The Impact of Suppressing and Amplifying Expressions on Personality Judgments. *Journal of Research in Personality*, 105, 104399. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104399>

- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *PSIKODIMENSIA*, 22(1), 83–95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>
- Gratz, K., & 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, 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Greenberg, L. S. (2015). Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings, 2nd ed. *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work through Their Feelings, 2nd Ed.*, vi, 411–vi, 411. <https://doi.org/10.1037/14692-000>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and Empirical Foundations. *Handbook of Emotion Regulation, 2nd Ed.*, 3–20.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. *Handbook of Emotion Regulation.*, 3–24.
- Haryono, S. D. (2023). Identitas Hibrid Santri Mahasiswa (Studi Kasus di Pondok Pesantren Al-Musthofa Ngeboran, Kec. Sawit, Kab. Boyolali). 02.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Indrawan, R. D., Sundari, R. I., & Apriliyani, I. (2024). Gambaran Regulasi Emosi Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Mamba’ul Ushulil Hikmah Kembaran Banyumas. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 2(1), 69–77. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i1.159>

- Intan Ayu Lasmana Firdauza & Farah Farida Tantiani. (2021). Regulasi Emosi Remaja dari Ibu Pekerja Migran dan Non Migran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.506>
- 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), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Khan, M., & Jameel, Dr. H. T. (2024). Impact of Emotional Regulation on Academic Achievement of Students at Secondary School Level. *International Journal of Innovation in Teaching and Learning (IJITL)*, 10(2), 98–115. <https://doi.org/10.35993/ijitl.v10i2.3334>
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137, 56–61. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.036>
- Kustanto, N. D., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara Peer Attachment dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 9(5).
- Lakens, D. (2022). Sample Size Justification. *Collabra: Psychology*, 8(1), 33267. <https://doi.org/10.1525/collabra.33267>
- Larasati, N. I., & Desiningrum, D. R. (2017). Hubungan antara Kelekatan Aman dengan Ibu dan Regulasi Emosi Siswa Kelas X SMA Negeri 3 Salatiga. 7.
- Lestari, D. A., & Satwika, Y. W. (2018). Hubungan antara Peer Attachment dengan Regulasi Emosi pada Siswa Kelas VIII di SMPN 28 Surabaya. . . *Character*, 05.
- Luthfi, I. M., & Husni, D. (2020). Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Pada Santri. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 110. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i2.9374>
- Măirean, C. & Romanian Academy - Iasi Branch. (2015). Individual Differences in Emotion and Thought Regulation Processes: Implications for Mental Health and Wellbeing: *Symposion*, 2(2), 243–258. <https://doi.org/10.5840/symposion20152213>

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Moore, S. A., & Zoellner, L. A. (2012). The Effects of Expressive and Experiential Suppression on Memory Accuracy and Memory Distortion in Women with and without PTSD. *Journal of Experimental Psychopathology*, 3(3), 368–392. <https://doi.org/10.5127/jep.024411>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Nabilah, S. M., & Hadiyati, F. N. R. (2022). Hubungan antara Kelekatan pada Ibu dan Regulasi Emosi Remaja pada Siswa Kelas X Dan XI SMA Boarding School. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 305–309. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32931>
- Navarro, D., & Foxcroft, D. (2025). *Learning Statistics with jamovi: A Tutorial for Beginners in Statistical Analysis* (1st ed.). Open Book Publishers. <https://doi.org/10.11647/OBP.0333>
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja. 2(2).
- Nurlaela, E., Ramdhoni, I., & Rohmah, S. (2025). Peran Orang Tua dalam Mendukung Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. 5(1), 9–21.
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter Life Crisis di Kalangan Mahasiswa. *Indonesia Journal of Society Studies*, 4(1), 174–190.
- Pascuzzo, K., Moss, E., & Cyr, C. (2015). Attachment and Emotion Regulation Strategies in Predicting Adult Psychopathology. *SAGE Open*, 5(3), 215824401560469. <https://doi.org/10.1177/2158244015604695>
- Pawulan, R. A., Loekmono, L., & Irawan, S. (2018). Hubungan antara Kelekatan Orangtua dengan Regulasi Emosi Remaja Pondok Pesantren Agro “Nuur El-Falah” Salatiga. *PSIKOLOGI KONSELING*, 13(2). <https://doi.org/10.24114/konseling.v13i2.12194>

- Prijatna, K., & Sanjaya, E. L. (2021). Regulasi Emosi Remaja Ditinjau dari Kelekatan Ayah, Ibu, Teman dan Kepribadian (Hardiness). *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(2), 81–91. <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v5i2.1108>
- Putri, S., Wibowo, A. A., & Am, M. A. (2024). Pentingnya komunikasi efektif dalam keluarga untuk mengembangkan kemampuan emosional anak. *Montessori Jurnal Pendidikan Kristen Anak Usia Dini*, 5(1). <https://doi.org/10.51667/mjpkaud.v5i1.1927>
- Rahiem, M. D. H. (30/012023). Orang Tua dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. *Aulad : Journal on Early Childhood*, 6(1), 40–50. <https://doi.org/10.31004/aulad.v6i1.441>
- Rahma, S. A., Ikhsan, A. P. P., & Yemima, D. (2024). Dampak Pengabaian Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Anak. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 18. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2649>
- Rahmadanti, T., Wahyuni, S., & Suyanti, S. (2025). Hubungan Regulasi Emosi dan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(3), 575–585. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i3.549>
- Ratnasari, Alwi, M. A., & Djalal, N. M. (2024). Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Santri. 3(4), 70–77. <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i4.52905>
- Rehing, M. A., Musawwir, M., & Zubair, A. G. H. (2024). Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa di Universitas X. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 626–631. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3727>
- Roellyanti, M. V. (2024). Relationship Between Social Relationships Quality, Emotional Intelligence, and Work Environment to Psychological Well-Being. *Relevance: Journal of Management and Business*, 7(1), 001–019. <https://doi.org/10.22515/relevance.v7i1.8675>
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. 16(2).
- Sa Diyah, H., & Jannah, S. N. F. (2025). Ontologi Attachment dalam Dinamika Keluarga: Peran Orang Tua dalam Pembentukan Identitas Anak. *Jurnal*

- Educazione : Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan konseling*, 13(1), 42–54. <https://doi.org/10.56013/edu.v13i1.3600>
- Sadr, M. M. (2016). The Role of Personality Traits Predicting Emotion Regulation Strategies. 3(1).
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Siti Muntamah, B., & Fikri Pratama, M. (2025). Peer Attachment with Emotion Regulation: The Influence of Affective and Cognitive Empathy as Moderators. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 20(1), 18–27. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v20i1.19972>
- Snyder, S. A., Heller, S. M., Lumian, D. S., & McRae, K. (2013). Regulation of positive and negative emotion: Effects of sociocultural context. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00259>
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349–367. <https://doi.org/10.1080/14616730500365928>
- Sugita, A. Y. N., & Fitriah, A. (2025). *Pengaruh Kelekatan pada Ayah dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di Kota Banjarmasin*. 8.
- Sun, Y., & Nolan, C. (2021). Emotion Regulation Strategies and Stress in Irish College Students and Chinese International College Students in Ireland. *Journal of International Students*, 11(4). <https://doi.org/10.32674/jis.v11i4.2516>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: a Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Uci, I. R., & Savira, S. I. (2019). Hubungan antara Keberfungsian Keluarga dengan Regulasi Emosi pada Siswa di Smp X Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(02), 1–7.
- Uswatusolihah, U. (2014). Transformasi Identitas Mahasiswa-Santri (Studi Fenomenologi Perubahan Identitas Mahasiswa STAIN Purwokerto Program “Pesantrenisasi” Tahun Akademik 2013-2014). *Jurnal Penelitian Agama*, 15(2), 258–273. <https://doi.org/10.24090/jpa.v15i2.2014.pp258-273>

- Widaad, E.-T. R., Arbin Janu Setiyowati, & Diniy Hidayatur Rahman. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(3), 203–216. <https://doi.org/10.17977/um059v3i32023p203-216>
- Yan, C., Ding, Q., Wang, Y., Wu, M., Gao, T., & Liu, X. (2022). The effect of cognitive reappraisal and expression suppression on sadness and the recognition of sad scenes: An event-related potential study. *Frontiers in Psychology*, 13, 935007. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.935007>
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526>
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>

