
Hubungan antara Kelekatan Teman Sebaya dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa di Fase Emerging Adulthood

Rifdah Lathifah¹, Dian Novita Siswanti², Eka Sufartianinsih Jafar³

Universitas Negeri Makassar

E-mail: rifdahl15@gmail.com, dian.novita@unm.ac.id, ekasjafar@unm.ac.id

Article History:

Received: 02 September 2024

Revised: 04 Oktober 2024

Accepted: 07 Oktober 2024

Keywords: Kelekatan Teman Sebaya, Mahasiswa, Regulasi Emosi

Abstract: Masa peralihan memiliki potensi untuk menyebabkan individu kesulitan dalam meregulasi emosi, khususnya emosi negatif yang tidak terkendali dalam durasi dan intensitasnya. Individu yang tidak mampu meregulasi emosi dapat mengakibatkan pemilihan coping emosi yang salah seperti memaki, mengumpat, merokok, melampiaskan kemarahan kepada orang sekitar, melukai diri, hingga melakukan upaya bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan regulasi emosi pada mahasiswa di fase emerging adulthood. Subjek dalam penelitian berjumlah 401 orang dengan kriteria mahasiswa aktif dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Alat ukur yang digunakan yaitu skala kelekatan teman sebaya dan skala regulasi emosi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan regulasi emosi pada mahasiswa di fase emerging adulthood. Implikasi dari penelitian ini adalah mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi dengan lebih memahami emosi dan mengembangkan strategi untuk mengidentifikasi dan mengelola emosi yang dimiliki.

PENDAHULUAN

Kehidupan tiap individu akan mengalami perubahan pada setiap fase perkembangan, mulai dari masa pertumbuhan hingga tingkat kedewasaan dan kematangan. Masing-masing fase memiliki tugas perkembangan yang berbeda, contohnya fase *emerging adulthood*. Fase *emerging adulthood* merupakan fase peralihan dari fase remaja akhir ke fase dewasa dengan rentang usia 18-25 tahun (Santrock, 2012). Pada fase ini, individu dihadapkan dengan berbagai tantangan dalam menjalani tugas-tugas perkembangan, seperti mencari identitas diri, melanjutkan studi ke jenjang perguruan tinggi, memasuki dunia kerja, dan membangun hubungan interpersonal (Arnett, 2000).

Gratz dan Roemer (2004) memaparkan bahwa masa peralihan menuju dewasa seringkali ditandai dengan kesulitan individu dalam mengelola emosi negatif. Intensitas dan durasi emosi individu sulit dikendalikan, sehingga individu belum mampu memahami, menganalisis, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat dan adaptif. Setiap individu memiliki dua jenis emosi, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif dapat menjadi sumber kekuatan dan

motivasi, sedangkan emosi negatif dapat memicu stres, kecemasan, serta berpotensi menyebabkan kesulitan seperti putus sekolah atau bahkan berdampak pada kesehatan fisik (Aprilia & Yoenanto, 2022).

Zeidner (2015) menjelaskan bahwa dampak paling fatal dari emosi negatif dapat membuat mahasiswa berkemungkinan untuk memiliki ide bunuh diri akibat permasalahan akademik. Hal ini sejalan dengan data Pusat Informasi Kriminal (PUSIKNAS) Kepolisian Republik Indonesia yang menunjukkan bahwa dari bulan Januari hingga Juli 2023, terdapat 16 kasus bunuh diri di lingkungan perkuliahan di Indonesia. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Indonesia, ditemukan pula fakta bahwa 14,7% mahasiswa Universitas Indonesia pernah memiliki keinginan bunuh diri.

Putri dan Rahmasari (2021) memaparkan bahwa individu yang tidak mampu meregulasi emosi dapat mengakibatkan pemilihan coping emosi yang salah seperti melukai diri sendiri. Studi Kim Ho di Indonesia pada tahun 2019 terhadap 1.018 individu, menemukan fakta bahwa lebih dari sepertiga (36%) orang Indonesia pernah melukai diri sendiri, dan perilaku ini lebih banyak pada kelompok usia 18-24 tahun (Ho, 2019). Individu yang melakukan self-injury umumnya terjebak dalam pemikiran negatif, memiliki keterbatasan dalam mengelola emosi, kesulitan dalam mengungkapkan perasaan dan kurang pandai dalam menyelesaikan masalah (Moran dkk., 2012).

Peneliti melakukan survei awal kepada 45 subjek mahasiswa yang berusia 18-25 tahun. Hasil survei menunjukkan bahwa sebanyak 82,2% subjek merasa belum memiliki kemampuan regulasi emosi dengan alasan yang cukup beragam diantaranya, ketika terdapat individu yang memancing amarah, permasalahan keluarga, tuntutan keluarga, adanya perbedaan pendapat dengan orang lain, tugas perkuliahan yang menumpuk, permasalahan akademik, tidak bisa mengatur waktu, kegiatan yang padat, penyesuaian diri dengan lingkungan baru, permasalahan dengan teman sebaya, merasa tidak dihargai, tidak percaya diri, terjadi hal-hal yang diluar ekspektasi, memikirkan masa depan, permasalahan cinta, dan stres. Hasil tersebut memaparkan bahwa subjek cukup sering dihadapkan pada situasi yang dapat mempengaruhi regulasi emosi.

Dalam upaya mengendalikan emosi, setiap subjek memiliki berbagai cara untuk mengelola emosinya. Ada dengan menangis untuk melepaskan kesedihan, menenangkan diri dengan teknik pernapasan, menjauh dari situasi yang memicu emosi negatif, mengambil waktu istirahat untuk menjernihkan pikiran, melakukan aktivitas yang menyenangkan untuk meningkatkan suasana hati, dan berbagi cerita dengan teman untuk mendapatkan dukungan. Di sisi lain, subjek juga menunjukkan beberapa cara yang tidak sehat dalam mengekspresikan emosinya, seperti uring-uringan, memaki, mengumpat, merokok, melukai diri sendiri dan bahkan meluapkan kemarahan kepada orang lain.

Gross (2014) mengemukakan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup elemen yang mengatur emosi seseorang, seperti temperamen dan proses fisiologis. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pengaruh eksternal yang mempengaruhi regulasi emosi individu, seperti pola asuh dan kualitas hubungan kelekatan.

Crittenden (2017) mendefinisikan kelekatan sebagai kecenderungan individu dalam menjalin dan memelihara hubungan dekat dengan orang lain sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan dasarnya. Septiningwulan dan Dewi (2021) menjelaskan bahwa pada masa remaja dan dewasa awal, pertemanan memainkan peran penting dalam perkembangan individu. Kelekatan teman sebaya yang terjalin pada masa ini berbeda dengan jenis hubungan di fase kehidupan lainnya. Desmita (2009) juga memaparkan adanya kesamaan nasib, membuat individu mencari

dan mengembangkan kelekatan dengan teman sebayanya.

Sehubungan pada fenomena di atas, beberapa penelitian sebelumnya terkait kelekatan teman sebaya dengan regulasi emosi telah dijelaskan. Namun, belum terdapat penelitian mengenai hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan regulasi emosi pada mahasiswa di fase *emerging adulthood*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan antara Kelekatan teman sebaya dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa di Fase *Emerging Adulthood*”.

LANDASAN TEORI

Thompson (2008) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah keahlian individu dalam memahami, mengendalikan, dan menyesuaikan emosi sesuai dengan situasi yang dihadapi. Terdapat tiga aspek dari regulasi emosi yang dikemukakan oleh Thompson (2008), yaitu mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi.

Armsden dan Greenberg (1987) mendefinisikan kelekatan teman sebaya sebagai hubungan yang terjadi selama masa transisi dengan teman sebaya yang dapat memberikan keamanan psikologis bagi individu. Hal ini, dinilai penting selama masa transisi sebab individu lebih menghabiskan banyak waktu dengan teman sebaya daripada dengan keluarga (Papalia & Feldman, 2014). Terdapat tiga aspek dari kelekatan teman sebaya yang dikemukakan oleh Armsden dan Greenberg (1987), yaitu aspek komunikasi, kepercayaan, dan keterasingan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Hernaeny (2021) mengemukakan bahwa *purposive sampling* merupakan suatu teknik penentuan sampel dengan menggunakan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Jumlah sampel pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus Lemeshow karena jumlah populasi yang tidak diketahui secara pasti. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner jenis skala. Penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya. Skala penelitian ini terdiri dari lima alternatif pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), N (Netral), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala regulasi emosi yang digunakan peneliti dalam penelitian ini mengacu pada skala yang telah disusun oleh Yudhiyaputra (2023) berdasarkan teori Thompson (2008). Skala kelekatan teman sebaya yang digunakan peneliti dalam penelitian ini mengacu pada skala yang telah disusun oleh Armsden dan Greenberg (1987). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode analisis deskriptif. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan hasil penelitian secara umum untuk mengetahui kategorisasi tingkatan pada variabel. Hasil dari olah analisis deskriptif dikonversi kedalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Penelitian ini menggunakan analisis korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan suatu variabel terhadap variabel lain. Data yang dianalisis dalam penelitian ini menggunakan bantuan software SPSS 24 for windows dengan taraf signifikansi 5% ($p < 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat yang diperoleh melalui kategorisasi variabel. Kategorisasi yang digunakan yakni data hipotetik. Pemanfaatan

data hipotetik melibatkan penggunaan alat ukur sebagai referensi, di mana skor subjek ditentukan oleh penempatannya dalam rentang skor potensial yang dapat dicapai pada alat ukur.

Tabel. 1 Rata-rata variabel penelitian

Variabel	Hipotetik			
	Max	Min	Mean	SD
Kelekatan Teman Sebaya	95	19	57	12.66
Regulasi Emosi	128	32	80	16

Berdasarkan nilai rerata untuk setiap variabel penelitian yang diperoleh, maka peneliti akan melakukan pengkategorisasian data yang terdiri dari tinggi, sedang, dan rendah untuk setiap variabel yang diamati.

Deskripsi Data Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi berjumlah 32 aitem, dengan rentang skor 1 hingga 4. Skor terendah adalah 32 dan skor tertinggi 128 dengan nilai mean hipotetik sebesar 80 dan standar deviasi hipotetik sebesar 16. Berikut kategorisasi regulasi emosi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel. 2 Kategorisasi skala regulasi emosi

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
>64	0	0.00%	Rendah
$64 \leq x < 96$	262	65.34%	Sedang
<96	139	34.66%	Tinggi
Total	401	100	

Tabel di atas menunjukkan bahwa tidak terdapat subjek yang menunjukkan regulasi emosi dengan kategori rendah, terdapat 262 subjek (65,34%) dengan kondisi regulasi emosi pada kategori sedang dengan rentang skor 64-96, dan terdapat 139 subjek (34,66%) yang memiliki regulasi emosi dengan kategori tinggi dengan rentang skor di atas 96. Hasil pengolahan data pada skala regulasi emosi menunjukkan bahwa mahasiswa di fase *emerging adulthood* cenderung memiliki regulasi emosi dengan kategori sedang.

Deskripsi Data Kelekatan Teman Sebaya

Skala kelekatan teman sebaya berjumlah 20 aitem, dengan rentang skor 1 hingga 5. Skor terendah adalah 19 dan skor tertinggi 95, dengan nilai mean hipotetik sebesar 57 dan standar deviasi hipotetik sebesar 12.66. Berikut kategorisasi kelekatan teman sebaya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel. 3 Kategorisasi skala kelekatan teman sebaya

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
>44	2	0.50%	Rendah
$44 \leq x < 70$	125	31.17%	Sedang
<70	274	68.33%	Tinggi
Total	401	100	

Tabel di atas menunjukkan bahwa tidak terdapat subjek yang menunjukkan regulasi emosi dengan kategori rendah, terdapat 262 subjek (65,34%) dengan kondisi regulasi emosi pada kategori sedang dengan rentang skor 64-96, dan terdapat 139 subjek (34,66%) yang memiliki

regulasi emosi dengan kategori tinggi dengan rentang skor di atas 96. Hasil pengolahan data pada skala regulasi emosi menunjukkan bahwa mahasiswa di fase *emerging adulthood* cenderung memiliki regulasi emosi dengan kategori sedang.

Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan teknik korelasi *Spearman rho* menggunakan bantuan *software* SPSS 24 for windows. Hasil dari uji hipotesis dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel. 3 Hasil uji hipotesis

Variabel	<i>r</i>	<i>p</i>	Keterangan
Kelekatan Teman Sebaya	0,178	0,000	Hipotesis diterima
Regulasi Emosi			

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,178 dan nilai signifikansi (*P*) sebesar 0,000. Norma yang digunakan adalah jika nilai $P < 0,05$, maka hipotesis diterima. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi dilihat dari nilai signifikansi (*p*) sebesar $0,000 < 0,05$.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan didapatkan bahwa nilai $r = 0,178$, $p = 0,000$. Kaidah hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Nilai signifikansi dalam penelitian ini adalah 0,000 maka $p < 0,05$. Hasil uji korelasi menunjukkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Nilai koefisien korelasi dinyatakan dengan nilai *r* sebesar 0,178.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan regulasi emosi pada mahasiswa di fase *emerging adulthood*. Sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian ini, terdapat saran-saran yang diberikan, yaitu:

- Bagi subjek penelitian agar dapat menjalin hubungan baik dengan teman sebaya, diawali pada kegiatan perkuliahan berlangsung misalnya dengan cara berdiskusi dan berkelompok dengan teman sebaya.
- Bagi subjek diharapkan dapat melakukan tahap-tahap dalam meningkatkan *self-disclosure* terhadap teman sebaya misalnya dengan mengikuti kegiatan *peer sharing*.
- Bagi perguruan tinggi agar dapat memvariasikan kegiatan orientasi tidak hanya memberikan informasi terkait akademik melainkan merancang kegiatan yang mendorong interaksi sosial seperti malam akrab yang menjadi wadah bagi mahasiswa untuk saling mengenal dan lebih akrab dengan teman sebayanya.
- Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melihat faktor lain yang berpengaruh seperti pengalaman mahasiswa, di fase *emerging adulthood* mahasiswa diharapkan dapat lebih banyak mengeksplorasi diri dengan cara mengikuti kegiatan-kegiatan pengembangan diri.

DAFTAR REFERENSI

Ainiah, Q., & Khusumadewi, A. (2018). "Penerapan konseling kelompok realita untuk

- meningkatkan resiliensi diri (self resilience) Siswa.” *Jurnal BK UNESA*, 9(1).
- Anggraini, L. N. O., & Desiningrum, D. R. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan intensi agresivitas verbal instrumental pada suku batak di ikatan mahasiswa Sumatera utara universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 1103-1111.
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 19–30. <https://www.e-journal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/31924>.
- 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>.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Astuti, D., Wasidi, W., & Sinthia, R. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku memaafkan pada siswa sekolah menengah pertama. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1-10.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid 19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/39116>
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan skala psikologi (2nd)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan validitas. 4th ed.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baradja, A. (2005). *Psikologi Perkembangan: Tahapan-tahapan dan Aspek-aspeknya*. Jakarta: Studia Press.
- Bonanno, G. A., & Mayne, T. J. (2001). The future of emotion research. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 398–410). The Guilford Press.
- Chandra, A. (2017). *Hubungan antara Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Siswi di Boarding School (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW)*.
- Crittenden, P. M. (2017). Gifts from Mary Ainsworth and John Bowlby. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 22(3), 436-442.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dewi, D. O., & Jannah, M. (2019). Perbedaan Strategi Regulasi Emosi Antara Atlet Cabang Olahraga Permainan, Akurasi Dan Beladiri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2).
- Febriyanto, R. S. (2015). Regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang menjalani proses pembuatan skripsi. *Naskah Publikasi*, 270–282. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/37510>.
- Gorrese, A., & Ruggieri, R. (2013). Peer attachment and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 559-568.
- 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, 41-54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.

- 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*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.
- Gross, J.J & Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective. *Clinical Psychological Science*. 2 (4), 387–401.
- Hernaeny, U. (2021). Populasi dan sampel In S. Haryanti (Ed), *Pengantar statistika 1* (hal. 33-34) Media Sains Indonesia. www.penerbit.medsan.co.id.
- Ho, K. (2019). Seperempat orang Indonesia pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri. Retrieved from <https://id.yougov.com/id/news/2019/06/26/seperempat-orang-indonesia-pernah-memiliki-pikiran/>.
- Hurlock, B. (2006). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Hurlock, B. (2013). *Perkembangan anak* (edisi keenam). Jakarta: Erlangga.
- Husna, F. M. (2020). Pengaruh kelekatan teman sebaya peer attachment terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun akademik 2019-2020 (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Izzah, C., & Santosa, B. (2020). Hubungan Antara Kualitas Kelekatan Antar Teman Sebaya Dengan Forgiveness Pada Santri Putri Pondok Pesantren Mahasiswa (Ppm) Al-Musawwa Sukoharjo (Doctoral Dissertation, Iain Surakarta).
- Järvenoja, Hanna, Simone Volet, and Sanna Järvelä. (2013). "Regulation of Emotions in Socially Challenging Learning Situations: An Instrument to Measure the Adaptive and Social Nature of the Regulation Process." *Educational Psychology* 33 (1): 31–58. doi:10.1080/01443410.2012.74233.
- Javier, R., & Rahayu, M. N. M. (2022). Peer Attachment dan Penyesuaian Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi di masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Imiah Psikologi*, 10(3), 497-506.
- Kogoya, M. P. V., & Jannah, M. (2021). Pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 14-23.
- Kustanto, N. D., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir. *Ejournal. Unesa. Ac. Id*, 134-142.
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., Lwanga, S. K., & World Health Organization. (1990). *Adequacy of sample size in health studies*. Chichester: Wiley.
- 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.
- Luthfi, I. M. (2019). Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi pada santri dar el hikmah pekanbaru (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Mate, G. & Neufeld, G. (2004). *Hold on to your kids: Why parents need to matter more than peers*. Vintage Canada.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-1674.
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. G. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal psikologi*, 41(1), 60-73.

- Meganingtyas, Y., & Mufitasari, D. (2022) Regulasi Emosi dan Penyesuaian Mahasiswa Baru Saat Pandemi: Pentingkah Dukungan Emosional Orang Tua?. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(2), 178-202.
- Moran, P., Coffey, C., Romaniuk, H., Olsson, C., Borschmann, R., Carlin, J. B., & Patton, G. C. (2012). The natural history of self-harm from adolescence to young adulthood: A populationbased cohort study. *The Lancet*, 379(9812), 236– 243. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)61141-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)61141-0).
- Musslifah, A. R. (2018). Penurunan prokrastinasi akademik melalui pelatihan keterampilan regulasi emosi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 95–106. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2321>.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal psikologi*, 2(2), 160-178.
- Nuryadi, N., Astuti, T. D., Sri Utami, E., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistika Penelitian*.
- Papalia, D. E. & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia: Experience human development (12th ed.)*. Salemba Humanika.
- Putri, A. R. H., & Rahmasari, D. (2021). Disregulasi Emosi pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan Self Injury. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6).
- Pebriangi, Z. (2020). *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau)*.
- Rakhmawaty, A., Afiatin, T., & Rini, R. I. S. (2011). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan subjective well being pada penderita diabetes mellitus. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 3(2), 187-209.
- Rani, D. A. M., & Subekti, E. A. (2013). Hubungan antara gaya kelekatan menghindar dengan strategi regulasi emosi expressive suppression pada remaja perokok. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(2), 62-68.
- Rasyid, M. (2012). Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi remaja yang menjadi siswa di Boarding School SMA Negeri 10 Samarinda. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 1(3), 1– 7. http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110911006_ringkasan.pdf.
- Reivich, K. dan Shatte, A. 2002. *The Resiliency Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Three Rivers Press.
- Ritonga, I. S. Z. (2021). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Agresivitas Verbal Mahasiswa pada Paguyuban Masal (Mahasiswa Asal Labuhan Batu) di Banda Aceh (Doctoral dissertation, UIN Ar-raniry)*.
- Rohi, E. M. W. (2023). *Peer Attachment Dengan Self-Regulated Learning Bagi Mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandira Kupang*. *Sebatik*, 27(1), 250-256.
- Salovey, P. E., & Sluyter, D. J. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Basic Books.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja (Edisi 6)*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development: perkembangan masa-hidup (Edisi 13)*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, D. K. (2021). *Hubungan antara Mindfulness dan Attachment dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Teknik Informatika Angkatan 18 Universitas Putra Indonesia "Yptk" Padang (Doctoral Dissertation, Universitas Putra Indonesia Yptk)*.
- Septiningwulan, A. E., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara Peer Attachment dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Psikologi Unesa Selama Masa Pandemi. *Jurnal*

-
- Penelitian Psikologi, 8(8), 44-56.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869–1880. <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>.
- Siswandi, W. R. C., & Caninsti, R. (2020). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta (The Role Of Peer Social Support Toward Emotion Regulation of Migrated Student in the First Year in Jakarta). Dimuat dalam. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2).
- Sugiyono. (2015). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Thompson, R. A. (2008). Emotion Regulation: A Theme In Search Of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52. doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.
- Thompson, R. A., Meyer, S., Raikes, H. A., Virmani, E. A., & Waters, S. (2014). Parent Emotion Representations and the Socialization of Emotion Regulation in the Family. *International Journal of Behavioral Development* 2014, Vol. 38(2) 164-173.
- Vishkin, A., Bigman, Y., & Tamir, M. (2014). Religion, emotion regulation, and well-being. In *Religion and spirituality across cultures* (pp. 247-269). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Wulandari, S. D. S., & Khusumadewi, A. (2021). Kesabaran dalam Regulasi Emosi pada Santri di SMA Al Muqoddasah. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 109-126.
- Yudiyaputra, M. B. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Persepsi Terhadap Perilaku Self-Injury Pada Siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi. Universitas Islam Sultan Agung.
- Zeidner, M. (2015). Anxiety in Education. In *International Handbook of Emotions in Education*. <https://doi.org/10.4324/9780203148211.ch14>.