

Regulasi Emosi Remaja Ditinjau dari Kelekatan Ayah, Ibu, Teman dan Kepribadian (*Hardiness*)

¹Kezia Prijatna, ²Ersa Lanang Sanjaya

^{1,2} Psikologi, Universitas Ciputra Surabaya, Indonesia

¹Correspondence: kprijatna@student.ciputra.ac.id

Abstrak: Remaja memiliki fluktuasi emosi yang menantang. Regulasi emosi memegang peran kunci bagi remaja menjalani tantangan perkembangan emosional yang dialami. Orang tua, pertemanan dan kepribadian remaja menjadi salah satu faktor penting dalam membentuk regulasi emosi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hardiness*, kelekatan ibu, kelekatan ayah dan kelekatan teman terhadap disregulasi emosi pada remaja di Indonesia. Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif desain korelasional dengan 133 remaja (17-22 tahun) sebagai subjek penelitian. Dimensi komunikasi dan keterasingan variabel kelekatan teman, dimensi kepercayaan dan komunikasi variabel kelekatan ibu, dimensi keterasingan variabel kelekatan ibu dan ayah, dimensi *making sense* variabel *hardiness* secara bersama-sama mempengaruhi disregulasi emosi pada remaja sehingga hipotesis. Hal ini berarti faktor kepribadian *hardiness*, faktor sosial yakni teman, dan faktor perkembangan yakni orang tua (ayah & ibu) memiliki pengaruh pada regulasi emosi remaja.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Kelekatan Orang Tua, Kelekatan Teman, *Hardiness*, Remaja.

Abstract: Adolescents have challenging emotional fluctuations. Emotional regulation plays a key role for adolescents experiencing the challenges of emotional development. Parents, peers, and adolescent personality are important factors in shaping adolescent emotional regulation. This study aims to determine the effect of *hardiness*, mother attachment, father attachment, and peer attachment on emotional dysregulation among adolescents in Indonesia. The research was conducted using a quantitative correlational design method with 133 adolescents (17-22 years) as research subjects. Communication and alienation dimension of peer's attachment, trust and communication dimension of mother's attachment, alienation dimension of mother's and father's attachment, and making sense dimension of *hardiness* variable collectively affecting the emotional dysregulation of adolescents. Accordingly the hypothesis is accepted. This means that personality (*hardiness*), social factors (peers), and developmental factors (father & mother) influence adolescent emotional regulation.

Keyword: Emotion Regulation, Parent Attachment, Peer attachment, *Hardiness*, *Adolescent*.

Ini adalah artikel dengan akses terbuka dibawah licensi CC BY-NC-4.0
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)



PENDAHULUAN

Selama masa remaja, menghadapi situasi yang menantang emosional menjadi lebih

intens dan sering terjadi. Masa remaja ditandai dengan terjadinya banyak perubahan besar pada berbagai domain seperti hormon, kognitif, dan sosial (Eccles, Templeton, Barber, & Stone,

2003) Perubahan mengarah pada kematangan seksual, karakteristik gender, penalaran moral dan perubahan drastis ukuran dan bentuk tubuh remaja (Thorne & Shapiro, 2011). Perubahan secara fisik yang terjadi saat pubertas membuat lingkungan sosial cenderung mengharapkan remaja yang berpenampilan seperti orang dewasa untuk berperilaku seperti orang dewasa (Scherf, Behrmann, & Dahl, 2012). Berbagai perubahan ini memungkinkan resiko bagi remaja mengalami tantangan pengalaman emosi dan disfungsi regulasi emosi untuk pertama kalinya dalam hidup (Ahmed, Bittencourt, & Sebastian, 2015).

Remaja memiliki fluktuasi lebih kuat dan cepat pada keadaan emosi mereka (Stroud, Sosoo, & Wilson, 2016). Menurut hasil penelitian Badan Pelatihan, Penelitian dan Pengembangan Departemen Sosial Republik Indonesia menunjukkan kenakalan remaja Indonesia yang paling sering dilakukan adalah membolos sekolah, kabur dari rumah, begadang, berkelahi, melihat pornografi, judi, minum-minuman keras, penggunaan narkoba, menggugurkan kandungan, hubungan seks di luar nikah, dan mencuri (Pusbangdatin, 2021). Bentuk-bentuk kenakalan remaja ini salah satunya adalah akibat dari buruknya pengelolaan emosi remaja (Pratisti, 2012). Buruknya regulasi emosi remaja juga akan memicu perilaku agresif, apatis, cemas, tekanan depresi hingga bunuh diri (McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin, & Nolen-Hoeksema, 2011).

Pada tahap transisi remaja menuju dewasa (17-22 tahun) menjadi salah satu fase penting selama hidup seseorang untuk mempelajari konsep struktur kehidupan mencakup perkembangan psikososial, emosional, pernikahan, keluarga dan karier (Aktu & Lihan, 2017). Regulasi emosi memegang peran kunci bagi remaja menjalani tantangan perkembangan dan pengalaman emosional yang dihadapi (Opitz, Gross, & Urry, 2012) Menurut Gratz dan Roemer (2004) regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mampu mengatur emosi secara efektif dengan melibatkan evaluasi dan kontrol akan pengalaman emosi serta menyadari akan pentingnya kesadaran dan pemahaman emosi yang dialami.

Kemampuan remaja untuk mengelola emosi secara efektif adalah salah satu keterampilan penting pada perkembangan remaja untuk menjaga kesehatan mental, kesehatan fisik, keberhasilan akademis,

hubungan sosial dengan keluarga, teman sebaya, dan hubungan romantis (Morris, Houlberg, Criss, Bosler, 2017). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, regulasi emosi remaja yang efektif memiliki pengaruh pada kompetensi sosial yang tinggi, pola pikir penuh harapan, rendahnya kemungkinan terkena penyakit mental dan fisik, kesejahteraan psikologis (Gross, 2014; Gross, 2013). Remaja diharapkan mampu melakukan regulasi emosi sebagai strategi untuk mencegah serta menghadapi tekanan emosional dan mampu mengalami perjalanan masa remaja dengan sejahtera.

Faktor yang membentuk regulasi emosi diantaranya dari aspek perkembangan, sosial, kepribadian, biologis, kognitif, dan kesehatan (Gross, 1998). Aspek kepribadian menjadi pembeda antar individu dalam kemampuannya untuk mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, dan mengurangi akibat dari stress (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982). *Hardiness* (ketangguhan) adalah sifat kepribadian yang bertindak sebagai perisai bagi individu untuk menurunkan potensi efek negatif dari kesulitan dan stres hidup (Lang, Goulet, & Amsel, 2003). *Hardiness* terdiri dari aspek yakni *sense of personal control*, *active orientation*, dan *making sense*. Berdasarkan hal ini, *hardiness* dapat menjadi salah satu faktor kepribadian yang dimiliki oleh remaja untuk mampu meregulasi emosi di masa perkembangannya. Remaja dengan *hardiness* mampu untuk lebih optimis saat menghadapi kesulitan, memiliki kemampuan pemecahan masalah (daripada menghindari) dan dapat mendukung secara sosial (daripada konflik) (Maddi, 2012; Erbes, Arbisi, Kehle, Ferrier, Barry, & Polusny, 2011)

Salah satu faktor lain yang paling berpengaruh dalam perkembangan regulasi emosi pada remaja akhir menuju dewasa adalah kelekatan dengan orang tua (Morris, Criss, Silk, & Houlberg, 2017). Kelekatan adalah perilaku secara terorganisir untuk memelihara ikatan kasih sayang yang bermakna dengan aspek, kepercayaan (saling mengerti dan percaya), komunikasi (kualitas komunikasi verbal), dan keterasingan (perasaan alienasi dan isolasi) (Armsden & Greenberg, 1987). Hubungan keterikatan remaja dengan orang tuanya dapat memenuhi peran sentral perkembangannya seumur hidup untuk meregulasi emosi (Thompson, 2014). Ayah dapat mendukung anaknya untuk mengembangkan regulasi emosi positif,

mengekspresikan emosi, dan menurunkan kemungkinan permasalahan emosi (Allen & Daly, 2007). Remaja yang lekat dengan ibunya akan menjadi lebih sadar diri secara emosional, mampu memahami emosi lebih dalam dan mengembangkan kapasitas lebih fleksibel ketika mengelola emosi sesuai dengan keadaan (Gross, 2013).

Kemampuan regulasi emosi pada dasarnya juga dibentuk oleh interaksi antara individu dengan lingkungan sosialnya (Gross, 2014). Masa sosial remaja lebih banyak menghabiskan waktu berinteraksi bersama teman daripada keluarganya (Farley & Kim-Spoon, 2014; Dahl, 2004). Pada masa remaja, hubungan sosial dengan temannya menjadi salah satu faktor dalam pembentukan regulasi emosi. Hubungan remaja yang lekat dengan teman yang mendukung, perhatian dan reseptif secara signifikan dapat meningkatkan strategi regulasi emosi remaja (Pascuzzo, Cyr, & Moss, 2012; Fry, Guivernau, Kim, Newton, Gano, & Magyar, 2012). Sikap terbuka kepada teman dapat membantu remaja pulih setelah perpisahan yang menyedihkan serta mampu mengurangi kemungkinan terjadi stress (Pascuzzo, Cyr, & Moss, 2012). Bagi remaja yang tidak memiliki teman dekat, akan cenderung mengalami persoalan dalam meregulasi emosi negatif (sedih, marah, cemas) dan merasa kesepian (Fry et al., 2012).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada remaja dengan melihat aspek kepribadian dengan variabel *hardiness*, aspek perkembangan dengan variabel kelekatan dengan orang tua serta aspek sosial dengan variabel kelekatan dengan teman. Hipotesis penelitian yang dikemukakan yaitu terdapat pengaruh dari variabel *hardiness*, variabel kelekatan ayah, kelekatan ibu, dan variabel kelekatan teman terhadap disregulasi emosi pada remaja. Penelitian ini berusaha untuk melihat interaksi antar variabel yang sangat melekat pada remaja yaitu faktor kepribadian *hardiness*, faktor sosial yakni teman, dan faktor perkembangan yakni orang tua (ayah & ibu). Manfaat penelitian ini untuk semakin memahami dinamika regulasi emosi pada remaja berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga kedepannya dapat digunakan sebagai landasan dalam merancang program intervensi yang bersifat praktis.

METODE

Metode penelitian ini adalah kuantitatif desain korelasional. Sampel dari penelitian ini adalah 133 remaja pada masa transisi menuju dewasa usia 17-22 tahun di Indonesia. Pengambilan data dilakukan melalui survei dengan kuesioner online dengan teknik *accidental sampling*. Validitas reliabilitas menggunakan uji coba *cronbach alpha*. Tahapan pertama melakukan uji coba dengan 47 sampel yang berbeda dari sampel utama dengan tujuan untuk mengetahui reliabilitas dari masing-masing alat ukur. Proses uji statistik dilakukan menggunakan aplikasi *JASP* dengan uji regresi linear berganda.

Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu disregulasi emosi. Disregulasi emosi adalah kesulitan seseorang untuk meregulasi emosinya yaitu kemampuan individu untuk mampu dengan sadar mengatur emosi secara efektif melalui proses evaluasi dan kontrol untuk mencapai suatu tujuan. Disregulasi emosi terdiri dari aspek tidak menerima respons emosional (*non acceptance*), kesulitan berperilaku untuk mencapai suatu tujuan (*goals*), kesulitan mengatur impuls (*impulse*), rendahnya kesadaran emosional (*awareness*), sulit untuk memiliki strategi pengaturan emosi (*strategies*) dan kurangnya kejelasan secara emosional (*clarity*). Disregulasi emosi diukur menggunakan skala Kesulitan dalam Regulasi Emosi (DERS) oleh Gratz & Roemer (2004) yang terdiri dari 36 aitem. Alat ukur ini memiliki rentang skor 1 (tidak pernah) - 5 (selalu) yang menunjukkan semakin tinggi skor menunjukkan kesulitan yang tinggi dalam regulasi emosi (disregulasi emosi yang lebih besar). Contoh aitem "*Saya tidak mengerti bagaimana perasaan saya.*". Hasil uji reliabilitas $\alpha = 0,865$ pada aspek *non acceptance*, $\alpha = 0,884$ pada aspek *goals*, $\alpha = 0,848$ pada aspek *impulse*, $\alpha = 0,730$ pada aspek *awareness*, $\alpha = 0,795$ pada aspek *strategies*, $\alpha = 0,825$ pada aspek *clarity*.

Variabel independen dalam penelitian ini salah satunya adalah *hardiness*. *Hardiness* atau ketangguhan adalah kepribadian seseorang dalam kapabilitasnya untuk menurunkan potensi efek negatif dari kesulitan dan stres hidup yang mencakup aspek *a sense of personal control*, *active orientation*, *making sense*. *Hardiness* diukur dengan Skala *Hardiness* oleh Lang, Goulet, dan Amsel (2003) terdiri dari 45 aitem dengan rentang skor 1 (sangat tidak sesuai) - 5 (sangat sesuai) dengan semakin tinggi hasil skor menunjukkan semakin tinggi *hardiness* yang

dimiliki seseorang. Contoh aitem “*Saya percaya bahwa hal-hal baik dapat dihasilkan dari situasi sulit*”. Hasil uji reliabilitas pada aspek *personal control* $\alpha = 0,710$, *active orientation* $\alpha = 0,739$, dan pada aspek *making sense* $\alpha = 0,793$.

Kelekatan adalah sebuah ikatan kasih sayang yang bermakna memiliki aspek terdiri dari kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*) dan keterasingan (*alienation*). Kelekatan dengan orang tua (ayah dan ibu) dan teman diukur dengan *Inventory of Parent and Peer Attachment* (Armsden & Greenberg, 1987) yang terdiri dari 25 aitem untuk mengukur persepsi positif dan negatif remaja mengenai

kualitas kelekatan dengan orang tua dan teman dalam aspek afektif dan kognitif. Setiap aitem diukur dengan skor 1 (sangat tidak sesuai) - 5 (sangat sesuai). Contoh aitem pada kelekatan ibu “*Ibu saya menerima saya apa adanya*” dan contoh pada teman “*Teman-teman saya peduli pada perasaan saya*”. Uji reliabilitas teman pada aspek kepercayaan $\alpha = 0,833$, komunikasi $\alpha = 0,756$, keterasingan $\alpha = 0,624$. Pada kelekatan ayah aspek kepercayaan $\alpha = 0,939$, komunikasi $\alpha = 0,911$, keterasingan $\alpha = 0,869$ dan kelekatan ibu pada aspek kepercayaan $\alpha = 0,905$, komunikasi $\alpha = 0,906$, keterasingan $\alpha = 0,697$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi subjek penelitian (N=133)

Variabel	Klasifikasi	Jumlah	Persentase
Jenis kelamin	Perempuan	96	72%
	Laki-laki	37	28%
Usia	17 tahun	6	5%
	18 tahun	15	11%
	19 tahun	33	25%
	20 tahun	51	38%
	21 tahun	19	14%
	22 tahun	9	7%

Berdasarkan data partisipan penelitian didapatkan jumlah partisipan berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan sebanyak 96 orang (72 persen dari 133 remaja), laki-laki sebanyak 37 orang (28 persen dari 133 remaja). Selain itu, pada usia 17 tahun sebanyak 6 orang (5 persen dari 133 remaja), 18 tahun sebanyak 15 orang

(11 persen dari 133 remaja), 19 tahun sebanyak 33 orang (25 persen dari 133 remaja), 20 tahun sebanyak 51 orang (38 persen dari 133 remaja), 21 tahun sebanyak 19 orang (14 persen dari 133 orang), dan 22 tahun sebanyak 9 orang (7 persen dari 133 remaja).

Tabel 2. Tabel Korelasi Matrix *Pearson*

Variabel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Disregulasi emosi	—											
2. Teman kepercayaan	0.086	—										
3. Teman keterasingan	0.175 ^a	0.208 ^a	—									
4. Teman komunikasi	0.197 ^a	0.555 ^b	0.195 ^a	—								
5. Ibu keterasingan	0.416 ^b	-0.002	0.107	0.152	—							
6. Ibu kepercayaan	-0.174 ^a	0.122	0.079	0.061	-0.469 ^b	—						
7. Ibu komunikasi	-0.189 ^a	0.038	-0.015	0.099	-0.546 ^b	0.765 ^b	—					
8. Ayah kepercayaan	5.426e-4	0.302 ^b	-0.037	0.272 ^b	-0.129	0.600 ^b	0.489 ^b	—				
9. Ayah komunikasi	-0.090	0.267 ^b	-0.028	0.233 ^b	-0.149	0.509 ^b	0.533 ^b	0.787 ^b	—			
10. Ayah keterasingan	0.402 ^b	-0.093	0.238 ^b	0.005	0.486 ^b	-0.258 ^b	-0.340 ^b	-0.402 ^b	0.444 ^b	—		
11. <i>Hardiness Personal Control</i>	-0.112	0.241 ^b	0.033	0.293 ^b	-0.119	0.386 ^b	0.257 ^b	0.378 ^b	0.288 ^b	0.043	—	
12. <i>Hardiness Active Orientation</i>	-0.049	0.327 ^b	0.029	0.304 ^b	0.016	0.263 ^b	0.181 ^a	0.399 ^b	0.343 ^b	0.036	0.708 ^b	—
13. <i>Hardiness Making Sense</i>	-0.254 ^b	0.223 ^a	-0.018	0.219 ^a	-0.136 ^a	0.408 ^b	0.329 ^b	0.348 ^b	0.295 ^b	0.157	0.637 ^b	0.545 ^b

Keterangan : a = $p < 0.05$; b = $p < 0.01$

Pada proses analisis data, langkah pertama yang dilakukan adalah dengan membuat matrix korelasi *Pearson* antara disregulasi emosi dengan dimensi komunikasi dan keterasingan variabel kelekatan teman, dimensi kepercayaan dan komunikasi variabel kelekatan ibu, dimensi keterasingan variabel kelekatan ibu dan ayah, dan dimensi *making sense* variabel *hardiness*. Berdasarkan table korelasi matrix *Pearson* ditemukan dimensi-dimensi yang berkorelasi dengan disregulasi emosi ($p < 0,05$) pada

dimensi komunikasi variabel kelekatan teman ($r = 0,197$), dimensi keterasingan variabel kelekatan teman ($r = 0,175$), dimensi kepercayaan variabel kelekatan ibu sebesar ($r = -0,174$), dimensi komunikasi variabel kelekatan ibu sebesar ($r = -0,189$), dimensi keterasingan variabel kelekatan ibu sebesar ($r = 0,416$), dimensi keterasingan variabel kelekatan ayah sebesar ($r = 0,402$), dimensi *making sense* variabel *hardiness* sebesar ($r = -0,254$).

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Model	R	R ²	Adjusted R ²
H _i	0.568	0.323	0.285

Tabel 4. Uji Regresi Linear Berganda berdasarkan ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H _i	Regression	13.263	7	1.895	8.524	< .001
	Residual	27.784	125	0.222		
	Total	41.046	132			

Hasil uji korelasi matrix menjadi dasar untuk permodelan uji regresi linear berganda. Hasil tersebut menunjukkan variabel-variabel prediktor secara signifikan mempengaruhi disregulasi emosi pada remaja sebab memiliki nilai signifikansi $p < 0,05$. Variabel-variabel prediktor memiliki kontribusi efektif sebesar 32,3% ($R^2 = 0,323$). Pada tabel 3 diketahui $p =$

<0,001 ($p < 0,05$) bahwa secara bersama-sama dimensi komunikasi dan keterasingan variabel kelekatan teman, dimensi kepercayaan dan komunikasi variabel kelekatan ibu, dimensi keterasingan variabel kelekatan ibu dan ayah, serta dimensi *making sense* variabel *hardiness* mempengaruhi disregulasi emosi pada remaja.

Tabel 5. Uji Regresi Linear Berganda berdasarkan *Coefficients*

Model		Unstandardized	p
H ₀	(Intercept)	2.905	<.001
H _i	(Intercept)	1.736	<.001
	Kepercayaan Ibu	0.033	0.708
	Komunikasi Ibu	0.055	0.528
	Keterasingan Ibu	0.243	0.005
	Keterasingan Ayah	0.181	0.010
	<i>Making sense Hardiness</i>	-0.283	0.001
	Komunikasi Teman	0.222	0.005
	Keterasingan Teman	0.129	0.110

Berdasarkan hasil uji regresi ketika variabel-variabel prediktor diuji bersama ditemukan bahwa dimensi kepercayaan variabel kelekatan ibu ($p = 0,708$ $\beta = 0,033$), dimensi komunikasi variabel kelekatan ibu ($p = 0,528$ $\beta = 0,055$), dan dimensi keterasingan variabel kelekatan teman ($p = 0,110$ $\beta = 0,129$) tidak signifikan terhadap disregulasi emosi pada

remaja. Dimensi keterasingan variabel kelekatan ayah ($p = 0,010$ $\beta = 0,181$), dimensi keterasingan variabel kelekatan ibu ($p = 0,005$ $\beta = 0,243$), dimensi komunikasi variabel kelekatan teman ($p = 0,005$ $\beta = 0,222$), dan dimensi *making sense* variabel *hardiness* ($p = 0,001$ $\beta = -0,283$) memiliki pengaruh secara

signifikan terhadap disregulasi emosi pada remaja.

Berdasarkan analisis data, temuan penelitian telah menjawab tujuan penelitian yaitu aspek kepribadian *hardiness*, kelekatan orang tua sebagai aspek perkembangan dan kelekatan teman sebagai aspek sosial menjadi faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada remaja. Hal ini didukung oleh Zeman, Cassano dan Adrian (2012) menjelaskan peningkatan pemahaman remaja saat perkembangan emosional dipengaruhi oleh interaksi dengan orang tua, teman dan dinamika kepribadiannya.

Kelekatan dengan orang tua dapat mendorong remaja untuk mengekspresikan emosinya hingga dapat diterima (Miller-Slough & Dunsmore, 2016). Dimensi keterasingan pada variabel kelekatan ayah ($p = 0,010$ $\beta = 0,181$), serta pada ibu ($p = 0,005$ $\beta = 0,243$) mempengaruhi disregulasi emosi pada remaja secara positif. Semakin remaja terpisah dengan ayah ibunya, semakin remaja mengalami disregulasi emosi. Orang tua yang mengabaikan atau menghukum anaknya dapat membentuk rasa keterasingan dengan anak serta tidak memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengembangkan keterampilannya dalam perkembangan emosinya (Buckholdt, Parra, & Jobe, 2014). Ketika orang tua menghindari dan meremehkan pentingnya perkembangan emosi remaja atau menolak terlibat dalam peristiwa emosional remaja, hal ini berpotensi membahayakan anaknya karena mengajarkan anaknya bahwa pengalaman emosi hal yang hanya sesaat dan remeh (Thompson, 2014). Remaja yang lebih dekat secara emosional dengan ayah ibunya memiliki perilaku yang lebih prososial, lebih ekspresif dan menerima emosi secara efektif (Gross, 2013).

Dimensi komunikasi pada variabel kelekatan ibu tidak memberikan pengaruh yang signifikan pada disregulasi emosi remaja ($p = 0,545$ $\beta = 0,053$). Hal ini bertentangan dengan hasil penelitian oleh Whittle, Yap, Yucel, Fornito, Simmons, Barrett, dan Allen (2008) menjelaskan komunikasi ibu pada anak dapat melatih kemampuan remaja saat mengekspresikan dan memahami emosinya. *Parenting* pada remaja merupakan hal yang kompleks dan multidimensi, sehingga seringkali dukungan orang tua berdasarkan pengalaman mereka saat remaja, tetapi mungkin tidak cocok dengan pengalaman anaknya di masa kini (Schwartz, Dudgeon, Sheeber, Yap, Simmons,

& Allen, 2011). Secara berkelanjutan orang tua cenderung akan berusaha melindungi remaja dari pengaruh yang “buruk” dengan menanamkan nilai-nilai, perilaku atau keterampilan sosial bagi anak mereka (Grusec & Hastings, 2014). Komunikasi ibu dengan anaknya yang tidak sesuai dengan perkembangan remaja memungkinkan komunikasi menjadi tidak berpengaruh pada proses regulasi emosi remaja. Penelitian lain mengungkapkan ibu yang secara tidak langsung tidak memvalidasi respons emosi negative saat berkomunikasi dengan remaja dapat meningkatkan disregulasi emosi pada remaja (Buckholdt, Parra, & Jobe, 2014)

Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Engels, Finkenauer, Meeus, dan Deković (2001) menemukan dimensi komunikasi dan kepercayaan pada kelekatan remaja dengan orang tua tidak mempengaruhi keterampilan remaja dalam mengelola emosinya. Hasil dari penelitian ini menemukan dimensi kepercayaan pada kelekatan ibu tidak memberikan pengaruh yang signifikan pada regulasi emosi remaja ibu ($p = 0,708$, $\beta = 0,033$). Penelitian yang dilakukan oleh Grusec dan Hastings (2014) menemukan ibu yang dapat dipercaya oleh anaknya tidak memiliki pengaruh yang signifikan pada regulasi emosi remaja, melainkan ibu yang suportif mampu mendorong remaja untuk menerima perasaan anaknya secara valid dan memberikan empati secara afektif terasosiasi secara positif dalam meningkatkan regulasi emosi pada remaja. Meskipun remaja percaya pada ibunya, namun pengaruh pentingnya lainnya adalah observasi remaja pada cara ibu menghadapi perasannya sendiri serta keyakinannya tentang emosi, hal ini menjadi contoh langsung bagi anak bagaimana pengelolaan emosi yang efektif (Valiente, Fabes, Eisenberg, & Spinrad, 2004).

Hubungan pertemanan dianggap sebagai bagian sentral dari perkembangan sosial remaja karena sebagian besar kehidupan sehari-hari remaja dihabiskan untuk bersosialisasi (Dishion & Tipsord, 2011). Waters & Thompson (2016) menjelaskan percakapan dengan teman dapat membantu remaja mengembangkan pemahaman emosi mereka dan mendapatkan saran strategi regulasi emosi. Namun didapatkan hasil yang berbeda dengan temuan sebelumnya, yakni semakin remaja berkomunikasi dengan temannya semakin remaja mengalami disregulasi emosi ($p = 0,005$ $\beta = 0,222$).

Remaja senang untuk saling bercerita disebabkan terdapat banyak kesamaan seperti kekhawatiran, ketakutan, harapan hingga minat akademik (Gross, 2014). Meskipun memiliki banyak persamaan, saling bercerita dengan teman bukanlah sebuah metode adaptif bagi remaja untuk mengelola emosi negatif sebaliknya remaja dapat saling terpengaruhi dan meniru cara individu saat mengalami emosi negatif (contohnya : menggunakan alkohol, obat-obatan, depresi, dll) (Dick, Viken, Purcell, Kaprio, Pulkkinen, & Rose, 2007). Remaja yang terus mencari teman saat sedang emosional dapat menyebabkan rasa bergantung pada teman untuk memberikan dukungan, hal ini dapat menyebabkan remaja mengalami disregulasi emosi (Thompson, Virmani, Waters, Meyer, & Raikes, 2013). Oleh karena itu hubungan remaja dengan orang tua yang lebih memberikan pengaruh positif bagi perkembangan emosional remaja (Helsen, Vollebergh, & Meeus, 2000).

Akibat remaja dan lingkungan teman sebayanya sering mengalami gejolak emosi maka ketika remaja teralienasi dengan temannya tidak mempengaruhi disregulasi emosi ($p = 0,110$ $\beta = 0,129$). Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, alienasi remaja dengan teman mempengaruhi kepuasan hidup, gaya hidup, kinerja akademik, karier, penggunaan alkohol, hingga keinginan bunuh diri (Rayce, Kreiner, Damsgaard, Nielsen, & Holstein, 2018). McRae, Gross, Weber, Robertson, Sokol, Ray dan Ochsner (2012) menemukan masa transisi remaja menuju dewasa (17-22 tahun) mulai mengalami penurunan rasa pentingnya kelompok pertemanan dan beralih pada pentingnya pemahaman pribadi. Peneliti menduga pada tahap transisi remaja mulai merasa mampu untuk mengelola emosinya sendiri tanpa dukungan konstan dari teman sebaya untuk mengelola isu emosi (Parra & Olivia, 2009). Semakin remaja memasuki masa dewasa, maka semakin tinggi kemampuannya untuk mengendalikan diri dan memecahkan masalah (Farley & Kim-Spoon, 2014) termasuk kemampuannya menghadapi tantangan emosi. Pada tahap ini remaja lebih mampu untuk merenungkan keadaan emosinya sendiri, mencari dukungan, melakukan rekonsiliasi dan afirmasi positif (Gross, 2014). Hal ini mendukung hasil penelitian yang menemukan faktor individual memberikan pengaruh positif paling besar pada regulasi emosi remaja.

Hardiness menjadi salah satu faktor kepribadian yang dimiliki oleh remaja untuk

mampu meregulasi emosi di masa perkembangannya. Dimensi *making sense* pada *hardiness* memberikan pengaruh terbesar dalam menurunkan disregulasi emosi pada remaja ($p = 0.001$ $\beta = -0.283$). Dimensi *making sense* pada *hardiness* merupakan kecenderungan individu untuk menemukan tujuan dan makna baru secara kognitif atau emosional dari sebuah peristiwa berat (Lang, Goulet, & Amsel, 2003). Hal ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan aspek kepribadian remaja yang secara kognisi positif dan mampu mengevaluasi emosi secara efektif dari masalah akan mampu untuk menghambat terjadinya disonansi emosi pada remaja (Mazzetti, Guglielmi, & Topa, 2020). Kemampuan remaja untuk menemukan makna dapat membantu memiliki kapasitas untuk menahan kesulitan dan bangkit kembali dari peristiwa kehidupan yang sulit. Melalui dimensi *making sense* pada *hardiness* bukan berarti tidak mengalami pergolakan emosi, namun remaja mampu menggunakan kekuatannya dan mencari dukungan (*support system*) untuk mengatasi stress dan berusaha menemukan strategi pada masalah (Bissonnette, 1998).

SIMPULAN DAN SARAN

Masa remaja yang ditandai dengan peningkatan frekuensi dan intensitas tantangan emosional menstimulasi remaja untuk mengelola tantangan perkembangan dan pengalaman emosional. Faktor kepribadian (*hardiness*) remaja yang mampu untuk menemukan makna dari sebuah pengalaman berat memberikan pengaruh positif pada regulasi emosi remaja. Rasa keterasingan remaja dengan ayah dan ibunya dapat menjadi faktor penghambat dalam perkembangan emosi remaja. Diperlukannya kesadaran orang tua untuk membangun kelekatan yang penuh pemahaman dan penerimaan akan kondisi perkembangan emosional anaknya. Remaja diharapkan mampu mengelola komunikasi dengan temannya. Hal ini disebabkan kondisi dari teman sebaya juga sedang mengalami berbagai tantangan emosional sehingga peneliti menduga komunikasi dengan teman dapat memunculkan rasa saling ketergantungan dan kegelisahan.

Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan pengambilan data secara *random sampling* sehingga hasil penelitian dapat lebih digeneralisasikan pada subjek di luar konteks penelitian. Perlunya penelitian selanjutnya yang

mengkaji regulasi emosi pada remaja dengan lebih komprehensif. Bagi instansi maupun individu yang memiliki konsentrasi dalam pengembangan remaja dapat memperhatikan faktor kepribadiannya, kelekatan ayah dan ibu serta teman. Keluarga atau lingkungan sosial remaja dapat memberikan dukungan emosional bagi remaja dalam prosesnya mempelajari keterampilan regulasi emosi.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmed, S. P., Bittencourt-Hewitt, A., & Sebastian, C. L. (2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience, 15*, 11–25. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.07.006>
- Aktu, Y., & İlhan, T. (2017). Individuals' Life Structures in the Early Adulthood Period Based on Levinson's Theory. *Educational Sciences: Theory and Practice, 17*(4), 1383-1403.
- Allen, S., & Daly, K. (2007). *The effect of father involvement: An updated research summary of the evidence inventory*. Canada: University of Guelph.
- 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>
- Bissonnette, M. (1998). Optimism, hardiness, and resiliency: A review of the literature. *Prepared for the child and family partnership project, 26*(7), 21-36.
- Buckholdt, K. E., Parra, G. R., & Jobe-Shields, L. (2014). Intergenerational transmission of emotion dysregulation through parental invalidation of emotions: Implications for adolescent internalizing and externalizing behaviors. *Journal of Child and Family Studies, 23*(2), 324-332. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9768-4>
- Eccles, J., Templeton, J., Barber, B., & Stone, M. (2003). *Adolescence and emerging adulthood: The critical passage ways to adulthood*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <http://dx.doi.org/10.4324/9781410607171>
- Engels, R. C., Finkenauer, C., Meeus, W., & Deković, M. (2001). Parental attachment and adolescents' emotional adjustment: The associations with social skills and relational competence. *Journal of Counseling Psychology, 48*(4), 428-439. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.48.4.428>
- Erbes, C. R., Arbisi, P. A., Kehle, S. M., Ferrier-Auerbach, A. G., Barry, R. A., & Polusny, M. A. (2011). The distinctiveness of hardiness, positive emotionality, and negative emotionality in National Guard soldiers. *Journal of Research in Personality, 45*(5), 508–512. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.07.001>
- Dahl, R. E. (2004). Adolescent brain development: a period of vulnerabilities and opportunities. Keynote address. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1021*(1), 1-22. <https://doi.org/10.1196/annals.1308.001>
- Dick, D. M., Viken, R., Purcell, S., Kaprio, J., Pulkkinen, L., & Rose, R. J. (2007). Parental monitoring moderates the importance of genetic and environmental influences on adolescent smoking. *Journal of abnormal psychology, 116*(1), 213-218. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.116.1.213>
- Dishion, T. J., & Tipsord, J. M. (2011). Peer contagion in child and adolescent social and emotional development. *Annual Review of Psychology, 62*(1), 189–214. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100412>
- Farley, J. P., & Kim-Spoon, J. (2014). The development of adolescent self-regulation: Reviewing the role of parent, peer, friend, and romantic relationships. *Journal of Adolescence, 37*(4), 433–440. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.03.009>
- Fry, M. D., Guivernau, M., Kim, M. S., Newton, M., Gano-Overway, L. A., & Magyar, T. M. (2012). Youth perceptions of a caring climate, emotional regulation, and psychological well-being. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 1*(1), 44-57. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0025454>
- 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(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.00000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037%2F1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359-365. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0032135>
- Gross, J. J. (Ed.). (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.
- Grusec, J. E., & Hastings, P. D. (2014). *Handbook of socialization: Theory and research*. Guilford Publications.
- Helsen, M., Vollebergh, W., & Meeus, W. (2000). Social Support from Parents and Friends and Emotional Problems in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(3), 319-335. <https://doi.org/10.1023/a:1005147708827>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Lang, A., Goulet, C., & Amsel, R. (2003). Lang and Goulet hardiness scale: Development and testing on bereaved parents following the death of their fetus/infant. *Death Studies*, 27(10), 851-880. <https://doi.org/10.1080/716100345>
- Maddi, S. R. (2012). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer science & Business media.
- Mazzetti, G., Guglielmi, D., & Topa, G. (2020). Hard enough to manage my emotions: How hardiness moderates the relationship between emotional demands and exhaustion. *Frontiers in Psychology*, 11(1194), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01194>
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour research and therapy*, 49(9), 544-554. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.003>
- McRae, K., Gross, J. J., Weber, J., Robertson, E. R., Sokol-Hessner, P., Ray, R. D., & Ochsner, K. N. (2012). The development of emotion regulation: an fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults. *Social cognitive and affective neuroscience*, 7(1), 11-22. <https://doi.org/10.1093/scan/nsr093>
- Miller-Slough, R. L., & Dunsmore, J. C. (2016). Parent and Friend Emotion Socialization in Adolescence: Associations with Psychological Adjustment. *Adolescent Research Review*, 1(4), 287-305. <https://doi.org/10.1007/s40894-016-0026-z>
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houlberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(4), 233-238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>
- Morris, A. S., Houlberg, B. J., Criss, M. M., & Bosler, C. D. (2017). *Family context and psychopathology: The mediating role of children's emotion regulation*. In L. C. Centifanti & D. M. Williams (Eds.), *The Wiley handbook of developmental psychopathology* (p. 365-389). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118554470.ch18>
- Opitz, P. C., Gross, J. J., & Urry, H. L. (2012). Selection, optimization, and compensation in the domain of emotion regulation: Applications to adolescence, older age, and major depressive disorder. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(2), 142-155. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00413.x>
- Parra, A., & Oliva, A. (2009). A Longitudinal Research on the Development of Emotional Autonomy During Adolescence. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 66 - 75. <https://doi.org/10.1017/S1138741600001487>

- Pascuzzo, K., Cyr, C., & Moss, E. (2013). Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotion regulation strategies. *Attachment & human development, 15*(1), 83-103. <https://doi.org/10.1080/14616734.2013.745713>
- Prastiti, W. N. (2012). Peran Kehidupan Emosional Ibu Dalam Perkembangan Regulasi Anak: Studi Meta Analisis. *Jurnal Penelitian Humaniora, 12*(1), 116-130.
- Pusbangdatin. (2021). Detailpost - Dampak Pornografi dan Seks Bebas Terhadap Prestasi Akademik. *Badan Penelitian dan Pengembangan Hukum dan HAM I Kementerian Hukum dan HAM Republik Indonesia*. Diakses 1 Mei 2021. <https://www.balitbangham.go.id/detailpost/dampak-pornografi-dan-seks-bebas-terhadap-prestasi-akademik>
- Rayce, S. B., Kreiner, S., Damsgaard, M. T., Nielsen, T., & Holstein, B. E. (2018). Measurement of alienation among adolescents: construct validity of three scales on powerlessness, meaninglessness and social isolation. *Journal of patient-reported outcomes, 2*(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s41687-018-0040-y>
- Schwartz, O. S., Dudgeon, P., Sheeber, L. B., Yap, M. B. H., Simmons, J. G., & Allen, N. B. (2011). Parental Behaviors During Family Interactions Predict Changes in Depression and Anxiety Symptoms During Adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology, 40*(1), 59-71. <https://doi.org/10.1007/s10802-011-9542-2>
- Scherf, K. S., Behrmann, M., & Dahl, R. E. (2012). Facing changes and changing faces in adolescence: a new model for investigating adolescent-specific interactions between pubertal, brain and behavioral development. *Developmental cognitive neuroscience, 2*(2), 199-219. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2011.07.016>
- Stroud, C. B., Sosoo, E. E., & Wilson, S. (2016). Rumination, Excessive Reassurance Seeking, and Stress Generation Among Early Adolescent Girls. *The Journal of Early Adolescence, 38*(2), 139-163. <https://doi.org/10.1177%2F0272431616659559>
- Thompson, R. A. (2014). *Socialization of emotion and emotion regulation in the family*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. Washington : The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2013-44085-011>
- Thompson, R. A., Virmani, E. A., Waters, S. F., Raikes, H. A., & Meyer, S. (2013). *The development of emotion self-regulation: The whole and the sum of the parts*. Handbook of self-regulatory processes in development. California : Psychology Press. <https://psycnet.apa.org/doi/10.4324/9780203080719.ch2>
- Thorne, A. V. R. I. L., & Shapiro, L. A. (2011). Testing, testing: Everyday storytelling and the construction of adolescent identity. *Adolescent vulnerabilities and opportunities: Developmental and constructivist perspectives*. Cambridge University Press.
- Valiente, C., Fabes, R. A., Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). The relations of parental expressivity and support to children's coping with daily stress. *Journal of family Psychology, 18*(1), 97-106. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.18.1.97>
- Waters, S. F., & Thompson, R. A. (2016). Children's perceptions of emotion regulation strategy effectiveness: links with attachment security. *Attachment & Human Development, 18*(4), 354-372. <https://doi.org/10.1080/14616734.2016.1170051>
- Whittle, S., Yap, M. B. H., Yucel, M., Fornito, A., Simmons, J. G., Barrett, A., Allen, N. B. (2008). Prefrontal and amygdala volumes are related to adolescents' affective behaviors during parent-adolescent interactions. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 105*(9), 3652-3657. <https://doi.org/10.1073/pnas.0709815105>
- Zeman, J., Cassano, M., & Adrian, M. C. (2013). *Handbook of self-regulatory processes in development: New directions and international perspectives*. Psychology Press.