



Pengaruh Peer Attachment terhadap Regulasi Emosi pada Remaja

Maqh'firah Annisa^{1✉}, Haerani Nur², Wilda Ansar³

Universitas Negeri Makassar. Indonesia^{1,2,3}

e-mail : maqhfirahannisa24@gmail.com¹, haerani.nur@unm.ac.id², wildaansar@unm.ac.id³

Abstrak

Pada masa remaja, banyak perubahan yang terjadi pada individu, salah satunya yaitu perubahan pada aspek emosional. Keduaan ini bisa dilihat dari sikap mudah marah, sedih tidak menentu, stres bahkan sampai depresi. Salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi remaja yaitu peer attachment. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh peer attachment terhadap regulasi emosi pada remaja. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 202 subjek yang berusia 12-22 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala likert yaitu skala peer attachment dan skala regulasi emosi. Uji hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS 24. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara peer attachment terhadap regulasi emosi pada remaja, dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,050$ dan nilai R square sebesar 0,175. Artinya semakin tinggi peer attachment maka semakin tinggi regulasi emosi pada remaja. Adapun implikasi dalam penelitian ini yaitu dapat menjadi referensi bagi remaja tentang pentingnya peer attachment dan melakukan upaya-upaya untuk dapat meningkatkan peer attachment seperti mengikuti sosialisasi dan memilih teman sebaya yang bisa memberi pengaruh positif terhadap regulasi emosi.

Kata Kunci: Peer attachment, regulasi emosi, remaja.

Abstract

During adolescence, many changes occur in individuals, one of which is changes in the emotional aspect. This situation can be seen from irritability, uncertain sadness, stress and even depression. One of the factors that influences adolescent emotional regulation is peer attachment. This research aims to determine the influence of peer attachment on emotion regulation in adolescents. The sample in this study consisted of 202 subjects aged 12-22 years. Data collection was carried out using a Likert scale, namely the peer attachment scale and the emotional regulation scale. Test the hypothesis using simple regression analysis with the help of SPSS 24. The results of the research show that there is a significant influence between peer attachment on emotional regulation in adolescents, with a significance value of $0.000 < 0.050$ and an R square value of 0.175. This means that the higher the peer attachment, the higher the emotional regulation in adolescents. The implications of this research are that it can be a reference for teenagers about the importance of peer attachment and making efforts to increase peer attachment, such as participating in socialization and choosing peers who can have a positive influence on emotional regulation.

Keywords: Peer attachment, emotion regulation, adolescence.

Copyright (c) 2024 Maqh'firah Annisa, Haerani Nur, Wilda Ansar

✉ Corresponding author :

Email : maqhfirahannisa24@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i3.6571>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu fase peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut Santrock (2011) masa remaja dimulai dari usia 12-22 tahun. Pada masa remaja juga banyak perubahan yang terjadi pada individu, salah satunya yaitu perubahan pada aspek emosional karena remaja mengalami perubahan suasana hati. Santrock (2011) berpandangan bahwa masa remaja juga sering disebut masa storm and stress dimana pada masa tersebut terjadi pergolakan emosi yang disertai dengan pertumbuhan fisik dan psikis.

Kemampuan dalam mengatasi emosi di usia remaja belum berkembang secara matang. Remaja bisa merajuk, tidak tahu bagaimana cara mengungkapkan perasaan mereka secara cukup (Santrock, 2007). Hal tersebut dapat membuat remaja cenderung untuk mengikuti emosinya ketika melakukan berbagai tindakan. Disisi lain, emosi juga dapat membantu kehidupan individu, tetapi juga dapat melukai jika terjadi pada waktu dan tingkat intensitas yang salah. Respon emosional yang tidak tepat akan mempengaruhi kondisi patologis, kesulitan dalam interaksi sosial dan dapat menyebabkan penyakit fisik sehingga meregulasi emosi itu sangat penting (Gross & Thompson, 2007).

Adapun fenomena yang berkaitan dengan ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi salah satunya yaitu peristiwa remaja mau bunuh diri di kantor polisi Jakarta Selatan karena diduga remaja inisial M (17 tahun) mengalami depresi berat (Detikcom, 2021). Aksi serupa juga dilakukan oleh siswi SMA berusia 16 tahun di Kampar. Penyebab aksi bunuh diri diduga depresi karena tidak tahan menjadi bahan bully oleh teman-temannya (Kurniawansyah, 2017). Fenomena kurangnya pengelolaan emosi juga terjadi di Pekanbaru, seperti cekcok hingga nyaris tawuran yang dilakukan oleh dua siswa dari SMAN 15 dan SMAN 12 Pekanbaru. Peristiwa bermula dari siswa SMAN 15 yang menumpang belajar ke SMAN 12 disebabkan gedung sekolah SMAN 15 belum selesai. Siswa yang menumpang dihina dengan kata-kata yang tidak pantas (Sani, 2014).

Ketiga kasus di atas dapat dikategorikan bahwa remaja tersebut memiliki pengelolaan emosi yang rendah. Ini sesuai dengan pendapat Hessler & Katz (2010) yang menyatakan, ketidakmampuan mengelola emosi dapat membuat remaja melakukan tindakan destruktif untuk mengatasi emosi negatif. Cekcok, penganiayaan dan pengaroyokan dapat dikategorikan melakukan tindakan destruktif pada orang lain, sedangkan bunuh diri merupakan tindakan destruktif pada diri sendiri. Penelitian yang dilakukan Ubaidillah (2014) menemukan emosi yang dialami remaja dapat mempengaruhi pengambilan keputusan pada remaja. Kemampuan pengelolaan emosi yang rendah membuat remaja tidak berpikir panjang akan konsekuensi dari sebuah keputusan, sehingga remaja mengambil keputusan yang tidak tepat (Amira & Mastuti, 2021).

Masih terdapat remaja di Indonesia mengalami dis regulasi emosi, yaitu ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol emosinya. Keadaan ini bisa dilihat dari sikap mudah marah, sedih tidak menentu, stres bahkan sampai depresi. Kondisi tersebut diverifikasi oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) setelah melakukan survei terhadap lebih dari 3.200 anak SD hingga SMA pada Juli 2020 lalu. Sebanyak 13% responden mengalami gejala-gejala yang mengarah pada gangguan depresi ringan hingga berat. Hasil survei tersebut juga menunjukkan sebanyak 93% yang menunjukkan gejala depresi berada pada rentang 14-18 tahun. Gejala emosi yang paling banyak dirasakan responden adalah sedih dan mudah marah (Tim Metro NTB, 2023).

Remaja yang memiliki regulasi emosi rendah dapat mengalami beragam bentuk psikopatologi remaja, baik dari gangguan internal maupun eksternal. Gangguan internal misalnya; depresi, stres sedih, cemas. Intensitas sedih yang berlebihan pada remaja erat kaitannya dengan gejala depresi. Gangguan eksternal ditandai dengan perilaku disregulasi dan kemarahan (Silk et al., 2003). Regulasi emosi juga berhubungan signifikan dengan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. Remaja yang memiliki kesulitan mengatur amarahnya dan menghambat agresinya, dalam jangka waktu tertentu akan gagal diterima oleh teman

sebayanya. Adapun remaja yang bisa meregulasi keinginan marahnya dengan cara sosialisasi yang lebih baik berhubungan dengan penerimaan yang lebih baik oleh kelompok teman sebaya (Nisfianno & Kartika, 2004).

Armsden & Greenberg (1987) mendefinisikan bahwa peer attachment atau keterikatan teman sebaya adalah hubungan dekat yang terbentuk antara individu dengan temannya yang disebabkan oleh komunikasi yang baik. Ketika mereka remaja, individu akan mulai membentuk ikatan yang lebih dekat dengan teman sebayanya. Ikatan yang saat ini terbentuk karena sistem komunikasi dan kepercayaan yang baik. Keterikatan teman sebaya menjadi hal yang signifikan pada masa remaja. Papalia & Feldman (dalam Kustanto & Khoirunnisa, 2022) juga mengatakan bahwa pada masa ini banyak waktu yang dihabiskan dengan teman sebaya dibandingkan dengan keluarga. Dimana individu dapat meniru atau melihat tindakannya, pola pikirnya, serta dapat memberikan pemahaman terhadap segala perilaku yang dilakukan oleh teman sebayanya. Teman sebaya dapat menjadi penentu hal-hal yang baik dan juga bagaimana individu melihat persepsi tentang dirinya sendiri.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rasyid & Suminar (2012) menyatakan bahwa peer attachment yang baik pada remaja dapat mengkomunikasikan secara terbuka tentang emosi negatif yang mereka rasakan dan memperoleh hubungan positif antara peer attachment dengan regulasi emosi. Selanjutnya penelitian dari Chandra (dalam Kustanto & Khoirunnisa, 2022), menunjukkan adanya hubungan penting antara teman sebaya dan pengaturan emosi. Teman sebaya ini juga dapat memiliki pengaruh terhadap pengaturan emosi seseorang. Lebih lanjut Lestari & Satwika (2018) menyatakan hasil penelitiannya yang membuktikan bahwa teman sebaya dan regulasi emosi memiliki hubungan positif yang signifikan dengan tingkat kedekatan yang tinggi.

Adapun urgensi dalam penelitian ini yaitu ketika remaja tidak dapat meregulasi emosinya dengan baik, maka mereka akan sulit untuk beradaptasi, menjalin relasi, dan mempertahankan hubungan yang telah terjalin dengan orang lain. Sehingga dari latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh peer attachment terhadap regulasi emosi pada remaja.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dimana ruang lingkup atau objeknya yaitu remaja. Peer attachment merupakan suatu ikatan emosional yang dimiliki oleh seorang remaja dalam membangun hubungan yang baik dengan teman-temannya berdasarkan rasa saling percaya dan saling mendukung antara satu sama lain. Dimana hal tersebut dapat diukur melalui skala yang telah dibuat oleh Kasmayanti (2017) berdasarkan ketiga aspek yang dikemukakan oleh Armsden & Greenberg (1987) yaitu komunikasi, kepercayaan dan keterasingan. Skala tersebut merupakan skala likert dengan lima pilihan jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, netral, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Regulasi emosi merupakan suatu kemampuan remaja untuk mengatur dan mengelola emosi yang dirasakan dari dalam diri atau dari lingkungannya. Dimana hal tersebut diukur dengan menggunakan skala Emotional Regulation Questioner (ERQ) Gross dan John, mengenai dua bentuk dimensi regulasi emosi yaitu cognitive reappraisal dan expressive suppression yang telah dibuat oleh Risqi Fikrul Islam (2021). Skala tersebut merupakan skala likert dengan lima pilihan jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, netral, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai.

Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja berusia 12-22 tahun. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik non probability sampling yaitu dengan accidental sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala. Skala ini disebar melalui google form sehingga dapat memudahkan subjek dalam mengisi. Jenis skala yang digunakan yaitu skala likert dimana skala ini menggunakan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Adapun teknik analisis data yang digunakan

dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif, uji asumsi dan uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu remaja berusia 12-22 tahun sebanyak 202 subjek. Adapun data usia subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Usia Subjek

Usia	Jumlah	Presentase
Remaja awal (12-15 tahun)	83	41%
Remaja tengah (16-18 tahun)	33	16%
Remaja akhir (19-22 tahun)	86	43%
Total	202	100%

Berdasarkan dari tabel diatas, menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini merupakan remaja yang berusia 12-15 tahun sebanyak 83 subjek (41%), usia 16-18 tahun sebanyak 33 subjek (16%), dan usia 19-22 tahun sebanyak 86 subjek (43%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja berusia 19-22 tahun yang paling mendominasi.

Deskripsi Data Penelitian

Tabel 2. Kategorisasi Data Variabel Peer Attachment

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
		a	
Rendah	< 56	2	0.99
Sedang	56 – 88	167	82.67
Tinggi	88 <	33	16.34
Total		202	100.00

Berdasarkan dari tabel diatas, maka dapat dilihat bahwa pada skala peer attachment menunjukkan data sebanyak 2 subjek termasuk dalam kategori rendah dengan presentasi 0.99%, 167 kategori sedang dengan presentasi 82,67%, dan 33 termasuk kategori tinggi dengan presentasi 16,34%. Hasil presentasi menunjukkan bahwa peer attachment pada remaja yang berusia 12-22 tahun berada pada kategori sedang.

Tabel 3. Kategorisasi Data Variabel Regulasi Emosi

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
		a	
Rendah	< 23	1	0.50
Sedang	23 – 37	85	42.08
Tinggi	37 <	116	57.43
Total		202	100.00

Berdasarkan dari tabel diatas, maka dapat dilihat bahwa pada skala regulasi emosi menunjukkan data sebanyak 1 subjek termasuk dalam kategori rendah dengan presentasi 0.50%, 85 kategori sedang dengan

presentasi 42,08%, dan 116 termasuk kategori tinggi dengan presentasi 57,43%. Hasil presentasi menunjukkan bahwa regulasi emosi pada remaja yang berusia 12-22 tahun berada pada kategori tinggi.

Uji Asumsi

Tabel 4. Uji normalitas

Variabel	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	Keterangan
Peer	0,200	Signifikan
Attachment		
Regulasi		
Emosi		

Berdasarkan dari tabel diatas, maka dapat dilihat hasil uji normalitas pada variabel peer attachment dan regulasi emosi diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p>0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi untuk uji normalitas dalam model regresi telah terpenuhi.

Tabel 5. Uji linearitas

Variabel	Deviation from Linearity	P	Keterangan
Peer Attachment	0,286	0,00	Signifikan
Regulasi Emosi		0	

Berdasarkan dari tabel diatas, maka dapat dilihat hasil uji linearitas pada variabel peer attachment dan regulasi emosi diperoleh nilai signifikansi untuk linearity yaitu sebesar 0,000, dimana syarat linearitas yang digunakan untuk nilai linearity adalah $p<0,05$. Adapun nilai signifikansi pada baris deviation from linearity sebesar 0,286 ($p>0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut linear. Dengan demikian, asumsi uji linearitas dalam model regresi telah terpenuhi.

Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu “pengaruh peer attachment terhadap regulasi emosi pada remaja”. Pengujian hipotesis pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan analisis regresi sederhana dengan menggunakan aplikasi SPSS 24. Adapun hasil uji hipotesis pada penelitian yaitu sebagai berikut:

Tabel 6. Uji linearitas

Variabel	R ²	β	P	Keterangan
Peer	0,175	42,566	0,000	Signifikan
Attachment				
Regulasi				
Emosi				

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai F hitung sebesar 42,566, tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Pernyataan tersebut berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara peer attachment terhadap regulasi emosi pada remaja. Dimana semakin tinggi peer attachment remaja maka semakin tinggi regulasi emosi pada remaja. Sebaliknya semakin rendah peer attachment remaja maka semakin rendah regulasi emosi pada remaja. Adapun untuk nilai R square yaitu sebesar 0,175 yang berarti bahwa pengaruh peer attachment terhadap regulasi emosi sebesar 17,5%.

Uji Tambahan

Peneliti melakukan uji tambahan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara peer attachment terhadap regulasi emosi berdasarkan usia remaja awal (12-15 tahun), tengah (16-18 tahun) dan akhir (19-22 tahun). Uji perbandingan yang digunakan yaitu Kruskal-Wallis Test dengan bantuan SPSS 24. Adapun hasilnya sebagai berikut:

Tabel 7. Signifikansi Peer Attachment Berdasarkan Usia

Variabel	ρ	Keterangan
Peer Attachment	0,006	Signifikan

Berdasarkan dari tabel diatas, nilai signifikansi variabel peer attachment yaitu $0,006 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan variabel peer attachment berdasarkan usia pada remaja.

Pembahasan

Berdasarkan dari data penelitian diatas bahwa subjek yang mengalami peer attachment dalam kategori sedang sampai tinggi yang dimana hal tersebut dapat memberi pengaruh baik dalam melakukan regulasi emosi. Adapun nilai signifikansi peer attachment berdasarkan usia yaitu $0,006 < 0,050$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Dimana usia remaja akhir lebih tinggi peer attachment dibandingkan dengan usia remaja awal dan tengah.

Kemudian untuk aspek peer attachment yang paling tinggi yaitu aspek komunikasi. Komunikasi itu sendiri berfungsi sebagai salah satu sarana untuk saling mengerti dan memahami antara satu dan lainnya, sehingga didapatkan hubungan yang semakin erat. Selain itu, komunikasi juga berfungsi sebagai salah satu cara remaja dalam mengungkapkan dan mengeluarkan pikiran, perasaan, dan emosi yang mereka rasakan, khususnya kepada teman mereka (Lestari & Satwika, 2018). Pernyataan tersebut diperjelas oleh penelitian yang dilakukan oleh Miranti (Lestari & Satwika, 2018) yang mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki peer attachment yang baik, akan mampu mengkomunikasikan secara terbuka mengenai emosi-emosi yang mereka rasakan. Dimana remaja yang mampu mengkomunikasikan pikiran dan perasaan mereka secara terbuka akan merasakan hal-hal yang positif, contohnya merasa nyaman dan lega.

Dari data penelitian diatas bahwa subjek mengalami regulasi emosi yang tinggi. Regulasi emosi merupakan suatu proses kompleks yang bertanggung jawab untuk memulai atau memodulasi individu dalam menanggapi situasi tertentu. Adapun aspek regulasi emosi yang paling tinggi yaitu *cognitive reappraisal*. Kesadaran atau proses kognitif (*cognitive reappraisal*) dapat membantu individu dalam mengatur emosi atau perasaan dan menjaga emosi tersebut agar tidak berlebihan (Kusumawardani, 2019). Oleh karena itu, kebiasaan remaja menguasai emosi-emosi yang negatif dapat membuat mereka sanggup mengontrol emosi dalam banyak situasi atau keadaan (Nisfianno & Kartika, 2004).

Menurut Hendrikson (Dvikaryani & Jannah, 2020), jenis kelamin juga dapat mempengaruhi regulasi emosi. Dimana terdapat perbedaan kondisi fisik dan hormon antara laki-laki dan perempuan. Perempuan cenderung lebih emosional dibandingkan laki-laki. Hal tersebut disebabkan oleh peran sosial spesifik gender yang dipaksakan oleh individu yang ada di lingkungannya.

Hasil pengujian hipotesis, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat dikatakan signifikan. Hasil signifikansi yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat pengaruh peer attachment terhadap regulasi emosi pada remaja yang dimana hasil yang diperoleh sejalan dengan penelitian sebelumnya. Hasil tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Miranti (Lestari & Satwika, 2018), dimana penelitian tersebut menunjukkan hubungan yang signifikan dan positif antara peer attachment dengan regulasi emosi. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Zimmerman et al. (2001) tentang

kelekatan dan regulasi emosi pada remaja dalam mengerjakan suatu permasalahan, yang memberikan hasil bahwa kelekatan dan regulasi emosi saling memberikan kontribusi dalam proses pemecahan masalah pada remaja.

Masa remaja merupakan masa transisi pada manusia, yang menghubungkan masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosi (Santrock, 2011). Masa remaja itu sendiri dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu masa remaja awal, masa remaja madya, dan masa remaja akhir. Dimana remaja merasa senang apabila ia memiliki banyak teman sebaya yang menyukainya. Mereka menyukai teman-teman yang mempunyai sifat yang sama dengan pribadi mereka. Sifat dan karakter yang sama tersebut, akan mempermudah mereka untuk menjalin pertemanan dan persahabatan yang erat, serta dapat meminimalisir konflik yang mungkin terjadi karena adanya beberapa selisih pendapat.

Menurut Armsden & Greenberg (1987), peer attachment adalah persepsi individu tentang sejauh mana dia dan teman sebayanya mampu memahami satu sama lain, berkomunikasi secara efektif, dan juga memperoleh rasa aman dan nyaman dari hubungan teman sebaya. Keterampilan sosial dapat dibantu oleh keterikatan teman sebaya mereka, baik karena mereka merasa diterima oleh kelompok atau karena mereka tidak terasing darinya. Ini karena mereka percaya bahwa teman sebaya memiliki pengaruh lebih besar terhadap mereka, bahwa peran sosial yang mereka dapatkan dari teman sebaya menjadi lebih penting bagi mereka, serta faktor-faktor seperti diterima atau ditolak dalam lingkungan sosial adalah ukuran seberapa baik mereka mengembangkan kompetensi kehidupan sosial mereka (Desmita, dalam Lestari & Satwika, 2018).

Attachment merupakan salah satu hal yang dapat membantu seseorang dalam mengelola emosinya sendiri. Demikian pula, perilaku koneksi itu sendiri berarti membentuk kembali keyakinan individu bahwa semua baik dalam dirinya secara mental sehingga dapat mengurangi sentimen atau perasaan pesimis dalam dirinya (Zimmermen et al., 2001). Teman sebaya memainkan peran penting dalam pengaturan emosi karena mereka adalah kelompok yang kemungkinan besar akan berinteraksi dengan mereka setiap hari atau dalam lingkungan pendidikan. Hal ini dapat terjadi sebagai akibat dari kebutuhan mereka akan figur pendukung yang mampu memberikan rasa aman dan kebersamaan yang sering mereka alami dalam lingkungan sehari-hari maupun lingkungan pendidikan.

Kelekatan yang terjadi pada masa remaja, khususnya pada penelitian ini, mulanya terbentuk dari suatu pertemanan atau persahabatan, kemudian terjadi komunikasi dua arah yang terjalin secara intens, sehingga terbentuk kepercayaan terhadap teman mereka, ditambah dengan tidak adanya keterasingan, yang membuat mereka merasa diterima oleh teman mereka. Berdasarkan dari hal tersebut, maka akan muncul rasa ketergantungan, rasa aman, dan nyaman yang terjadi diantara mereka. Perasaan-perasaan tersebut mampu mempererat jalinan persahabatan mereka hingga mereka tidak ingin kehilangan salah satu atau beberapa teman yang sudah sangat dekat.

Selain memiliki peer attachment, remaja pada tahap ini juga memiliki ketegangan emosi yang cukup tinggi sebagai akibat dari perubahan secara fisik dan hormon. Keadaan yang demikian tersebut, kemudian ditambah dengan tekanan sosial, perubahan minat, peran dan kondisi lingkungan baru membuat ketegangan emosi pada remaja semakin bertambah tinggi (Hurlock, 2010 dalam Lestari & Satwika, 2018). Salah satu bentuk emosinya adalah emosi negatif dan emosi positif. Kedua emosi ini, secara alamiah akan dikeluarkan oleh individu, tidak terkecuali remaja dalam penelitian ini, dengan berbagai macam cara. Oleh karena itu, cara pengontrolan emosi yang akan dikeluarkan menjadi sangat penting, supaya remaja tidak melakukan tindakan-tindakan negatif untuk mengeluarkan emosi mereka. Emosi positif dan negatif juga dapat dipengaruhi oleh teman sebaya. Ketika teman sebayanya memberi pengaruh negatif maka negatif pula kelakuan remaja, sebaliknya jika teman sebayanya memberi pengaruh positif maka positif pula kelakuan remaja.

Remaja yang memiliki kelekatan dengan teman sebayanya, akan jauh lebih baik dan lebih terbuka dalam mengekspresikan pikiran, perasaan, serta emosi yang ia rasakan, sehingga mereka merasa lebih lega, nyaman, dan bahkan dapat mengurangi emosi negatif yang dirasakan (Lestari & Satwika, 2018). Berdasarkan

pemaparan diatas, maka diperoleh fakta bahwa peer attachment yang baik akan mampu membantu remaja dalam meregulasi emosinya.

Adapun pengaruh peer attachment terhadap regulasi emosi pada remaja sebesar 17,5% yaitu semakin tinggi peer attachment maka semakin tinggi regulasi emosi pada remaja. Sebaliknya semakin rendah peer attachment maka semakin rendah regulasi emosi pada remaja. Kemudian aspek peer attachment yang tinggi yaitu komunikasi sedangkan yang rendah yaitu keterasingan. Aspek regulasi emosi yang tinggi yaitu cognitive reappraisal dan yang rendah yaitu expressive suppression. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa peer attachment memiliki pengaruh 17,5 % terhadap regulasi emosi berarti 82,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti pola asuh orang tua, jenis kelamin, usia, pengalaman traumatis, perubahan fisik, faktor lingkungan dan pengalaman (Dvikaryani & Jannah, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan penelitian maka ditemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara peer attachment terhadap regulasi emosi pada remaja dengan presentasi pengaruh sebesar 17,5%. Semakin tinggi peer attachment remaja maka semakin tinggi regulasi emosi pada remaja, sebaliknya semakin rendah peer attachment remaja maka semakin rendah regulasi emosi pada remaja. Adapun saran dari peneliti yaitu bagi remaja, peneliti mengharapkan agar dapat melakukan upaya-upaya yang bisa meningkatkan peer attachment seperti aktif bersosialisasi serta dapat memilih teman yang dapat memberi pengaruh positif. Bagi peneliti selanjutnya agar memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi regulasi emosi sehingga terjadi pembaharuan penelitian. Adapun faktor lain yaitu pola asuh, jenis kelamin, usia, pengalaman traumatis, perubahan fisik, faktor lingkungan dan pengalaman.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- 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>
- Detikcom, T. (2021). *Heboh remaja mau bunuh diri di kantor polisi ternyata depresi*. <https://news.detik.com/berita/d-5501565/heboh-remaja-mau-bunuh-diri-di-kantor-polisi-ternyata-depresi>
- Gross & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation. Emotion, July*.
- Harta Dvikaryani, N. K. S., & Jannah Miftakhul. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Agresiitas Atlet Tinju Batlyon Artilleri Pertahanan Udara Sedang 8. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7, 1–7.
- Hessler, D. M., & Katz, L. F. (2010). Brief report: Associations between emotional competence and adolescent risky behavior. *Journal of Adolescence*, 33(1), 241–246. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.04.007>
- Kasmayanti. (2017). *Manajemen waktu, kepercayaan diri, kelekatan teman sebaya, dan pengaruhnya terhadap perilaku berbohong pada mahasiswa di kota Makassar*. Universitas Negeri Makassar.
- Kurniawansyah, R. (2017). *Depresi sering dirundung siswi SMA di kampar bunuh diri*. <http://mediaindonesia.com/read/detail/115629-depresi-sering-dirundungsiswi-sma-di-kampar-bunuh-diri>

1859 *Pengaruh Peer Attachment terhadap Regulasi Emosi pada Remaja - Maqh'firah Annisa, Haerani Nur, Wilda Ansar*
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i3.6571>

Kustanto, N. D., & Khoirunnisa, R. N. (2014). Hubungan Antara Peer Attachment Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 134–142. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47492>

Kusumawardani, A. (2019). *Pengaruh Peer Attachment dengan Religiusitas terhadap Regulasi Emosi Remaja dengan Orang Tua Tunggal*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

Lestari, D. A., & Satwika, Y. W. (2018). Hubungan Antara Peer Attachment dengan Regulasi Emosi pada Siswa Kelas VIII di SMPN 28 Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 5(2), 1–6. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/24586/22501>

Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160. <https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4957-M.Nisfiannoor,YuniKartika.pdf>

Rasyid, M., & Suminar, D. R. (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.

Risqi Fikrul Islam. (2021). *Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi Remaja Perantau*. Universitas Muhammadiyah Malang.

Sani, A. (2014). *Numpang belajardi SMA lain siswa di Pekanbaru nyaris tawuran*. <https://www.merdeka.com/peristiwa/numpang-belajar-di-sma-lain-siswa-dipekanbaru-nyaris-tawuran.html>.

Santrock, J. . (2007). *Perkembangan Anak* (ed. 7 jilid 2).

Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan masa-hidup* (ed. 13 jilid1).

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>

Ubaidillah. (2014). *Hubungan antara Regulasi Emosi dan Pengambilan Keputusan dalam Melakukan Transaksi di Pasar Valuta Asing Pada Trader* (Issue August).

Zimmermen Peter, Maier Markus A, Winter Monika, G. K. E. (2001). *Attachment and adolescent's emotion regulation during a joint problem-solving task with a friend*.