

Pengaruh Kelekatan Orangtua Terhadap Regulasi Emosi Siswa di SMK Binakarya 1 Karawang

Luthfah Syamrotul Mufidah¹, Nur Ainy Sadijah², Devi Marganing Tyas³

¹⁻³ Universitas Buana Perjuangan Karawang

Article Info

Article history:

Received Jun, 2026

Revised Jun, 2026

Accepted Jun, 2026

Kata Kunci:

Kelekatan Orangtua, Regulasi Emosi, Siswa SMK, Perilaku Siswa, SMK Binakarya 1 Karawang

Keywords:

Parent Attachment, Emotional Regulation, Vocational High School Students, Behavior of Students of Binakarya 1 Karawang Vocational School

ABSTRAK

Regulasi emosi adalah kemampuan siswa untuk mengendalikan perasaan dan perilakunya. Perilaku yang sering muncul di sekolah biasanya seperti membolos, perilaku agresif, dan sulit mengontrol diri. Kesulitan regulasi emosi juga dipengaruhi faktor keluarga, seperti kurangnya kehadiran orang tua dalam kehidupan anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kelekatan orangtua terhadap regulasi emosi siswa SMK Bina Karya 1 Karawang. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas. Populasi penelitian ini melibatkan seluruh siswa SMK Bina Karya 1 Karawang. Sampel sebanyak 224 siswa ditentukan menggunakan metode non-probability sampling dengan rumus Slovin. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala DERS-SF berdasarkan teori Gratz dan Roemer (2004) dan skala IPPA berdasarkan teori dari Armsden dan Greenberg (2009). Data dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi siswa, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Temuan ini mengimplikasikan bahwa siswa dengan kelekatan yang aman bersama orangtua dapat membangun komunikasi yang baik dengan orangtua dan mencari dukungan emosional dengan orangtua sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi dan mengekspresikan emosi secara sehat.

ABSTRACT

Emotional regulation is a student's ability to control their feelings and behavior. Behaviors that often appear at school include truancy, aggressive behavior, and difficulty controlling oneself. Difficulty in emotional regulation is also influenced by family factors, such as the lack of parental presence in the child's life. The purpose of this study was to determine the effect of parental attachment on emotional regulation in students at SMK Bina Karya 1 Karawang. This study used a quantitative approach with a causality research design. The study population involved all students at SMK Bina Karya 1 Karawang. A sample of 224 students was determined using a non-probability sampling method with the Slovin formula. Data collection was carried out using the DERS-SF scale based on the theory of Gratz and Roemer (2004) and the IPPA scale based on the theory of Armsden and Greenberg (2009). Data were analyzed using a simple linear regression test. The results showed a positive and significant influence between parental attachment and students' emotional regulation, with a significance value of $0.000 < 0.05$. These findings imply that students with secure attachments with their parents can build good

communication with their parents and seek emotional support from their parents as a means to develop the ability to manage emotions and express emotions healthily.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Nur Ainy Sadijah, S.Psi., M.Si
Institution: Universitas Buana Perjuangan Karawang
Email: nur.ainy@ubpkarawang.ac.id

1. PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan rata-rata berusia 15 tahun sampai 18 tahun yang artinya pada masa usia tersebut siswa berada pada fase remaja tengah (Praseipda & Fauziah, 2020). Masa remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Siswa SMK dalam tahap perkembangannya digolongkan pada masa remaja. Menurut Papalia dan Feldman, (2015) remaja merupakan masa transisi yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, emosional dan sosial dengan beragam bentuk latar belakang sosial, budaya, dan ekonomi yang berbeda.

Menurut Suryana et al., (2022) remaja adalah masa yang tidak stabil, selalu sedih, dan sulit untuk menemukan dirinya sendiri. Perkembangan remaja juga dapat dipengaruhi oleh lingkungannya, termasuk peran keluarga atau orang tua. Orang tua memiliki peran yang bertanggungjawab dalam keluarga, termasuk dalam perkembangan anak. Orang tua yang paling bertanggungjawab untuk menjaga anak tumbuh menjadi orang yang harmonis secara fisik dan mental (Nisai & Santoso, 2022). Menurut Lerner dan Steinberg (dalam Yasin et al, 2018) remaja menghabiskan masa remajanya dengan dua cara yang berbeda. Pertama, remaja berhasil melewati tahap perkembangan ini tanpa masalah psikologis, sosial, atau kesehatan. Kedua, remaja melalui tahap ini dengan berbagai permasalahan, antara lain masalah psikologis, risiko kesehatan fisik, depresi, penyalahgunaan narkoba, kenakalan remaja, dan kemiskinan. Oleh karena itu, pengalaman negatif menghambat perkembangan anak remaja. Misalnya pengalaman buruk, perceraian, kejadian tidak menyenangkan, atau stressor yang dianggap parah dan traumatis.

Menurut Rahmansyah dan Affandi (2023) masalah-masalah yang kerap kali dialami pada masa remaja ini berkaitan erat dengan masalah emosi mereka. Emosi pada dasarnya merupakan dorongan untuk bertindak dan kemampuan untuk merencanakan hal-hal dalam mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara bertahap oleh evolusi (Ekman, 1992). Menurut Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) jika emosi remaja tidak dikelola dengan baik, emosi tersebut dapat meningkat dan sulit dikendalikan, sehingga dapat menimbulkan berbagai masalah bagi remaja dan orang-orang di sekitarnya. Bentuk perilaku emosi yang meningkat dan sulit dikendalikan seperti hal-hal kebohongan, kabur dari rumah, bolos, minum minuman keras, menyalah gunakan narkoba, merokok dan depresi menunjukkan ketidakmampuan remaja untuk mengendalikan emosi negatif mereka. Sedangkan seperti perilaku agresif yang mengarah ke bentuk kenakalan remaja, tawuran, perlawanan, suka membangkang, atau berkelahi dengan teman, dan perilaku menyakiti diri sendiri ini merupakan gejala emosi yang meningkat (Rahmansyah & Affandi, 2023).

Fenomena dalam permasalahan-permasalahan remaja yang berupa perilaku negatif tersebut merupakan gambaran dari ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi. Jika para remaja tidak dapat mengontrol emosi mereka dengan baik, maka akan berdampak pada parahnya emosi yang akan dikeluarkan, mereka akan menjadi mudah marah, sedih tanpa alasan, stres, dan bahkan depresi (Maureen & Febrieta, 2024). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan (Efriani, 2019) Ketidakmampuannya remaja dalam mengelola emosi ini dengan baik akan berdampak pada rendahnya regulasi emosi yang dapat menimbulkan bermacam-macam, mulai dari gejala kecemasan, kebingungan, penarikan diri secara sosial, melarikan diri, agresivitas, hingga perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) atau bahkan bunuh diri. Hal tersebut terbukti bahwa regulasi emosi ini penting untuk menjaga diri dari gangguan psikologis.

Greenberg (dalam Lutfianawati et al, 2023) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk menilai, mengatasi dan menemukan emosi untuk mencapai keseimbangan emosional. Diamond dan Aspinwall (2003) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses internal yang melewati proses transaksional di mana individu secara sadar atau tidak sadar mengatur satu atau lebih aspek emosi mereka dengan mengubah pengalaman, perilaku, ekspresi, atau keadaan yang menyebabkan emosi mereka. Menurut Bosse (dalam Safitri, 2017) individu memiliki regulasi emosi yang baik ketika seorang individu dapat menciptakan strategi respons emosional dengan secara tepat. Menurut Gratz dan Roemer (2004) terdapat enam aspek untuk meningkatkan individu dalam mengelola emosi yang dirasakannya, yaitu *strategies, non-acceptance, impulse, goals, awareness, dan clarity*. Menurut Calkins dan Hill (dalam Amira & Mastuti, 2021) faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi seseorang di bagi menjadi dua jenis faktor yaitu, faktor intrinsik tempramen anak adalah sifat yang terlihat sejak lahir dan akan menetap pada sistem saraf dan fisiologis. Faktor ekstrinsik termasuk gaya pengasuhan dan hubungan kelekatan orang tua.

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang telah peneliti sebar pada tanggal 29 Juli 2025 melalui *google form* terdapat 31 siswa remaja yang berusia 16-18 tahun. Berdasarkan hasil pra-penelitian tersebut diperoleh informasi bahwa 64% siswa tidak tahu cara menenangkan diri saat marah atau kesal, dan akan cenderung berteriak atau menyendiri hal ini sesuai dengan aspek *strategi*, berikutnya 90% siswa merasa malu menunjukkan reaksi emosi sedih, sehingga siswa lebih memilih diam, menunduk, atau menghindari kontak mata dengan orang lain hal ini sesuai dengan aspek *nonacceptance*, berikutnya 61% siswa sering bertindak tanpa berpikir panjang, seperti bertengkar, melempar barang, atau berkata kasar hal ini sesuai dengan aspek *impulse*, berikutnya 83% siswa kesulitan berkonsentrasi ketika sedang emosi marah atau kecewa, sehingga mereka akan cenderung meninggalkan tugas, bermain HP, atau melamun di kelas hal ini sesuai dengan aspek *goals*, berikutnya 64% siswa tidak sadar terhadap respon emosinya misal ketika siswa sedang gelisah siswa akan mengganggu temannya hal ini sesuai dengan aspek *awareness*, berikutnya 77% siswa tidak dapat menjelaskan alasan emosi yang dirasakan, misalnya hanya menjawab singkat ketika mendapat nilai buruk hal ini sesuai dengan aspek *clarity*.

Melengkapi data Pra-Penelitian dengan survey, peneliti melakukan wawancara kepada 3 siswa. Dengan hasil wawancara tersebut menyebutkan bahwa siswa tersebut selalu menenangkan diri dengan cara yang negatif seperti merokok, menyakiti diri sendiri, memukul tembok, dan tidur untuk menghindari dan ada yang bilang dengan cara yang positif, seperti berolahraga dan mendengarkan musik. Siswa juga cenderung selalu menghindari interaksi karena takut dianggap lemah, diejek, atau direkam saat mereka sedang marah atau sedih. Emosi tinggi selalu membuat siswa untuk bertindak tanpa berpikir panjang, seperti memukul teman, balapan motor, atau berkata

kasar seperti menyebut nama orangtua, membentak yang kemudian disesali. Ketika emosi, siswa sering merasa terganggu untuk fokus belajar, siswa menjadi lebih sering melamun, meninggalkan tugas kelompok, tidur, bermain game di kelas. Siswa selalu tidak mengakui emosi yang dirasakan misal seperti emosi kesal atau sedih siswa selalu memunculkan nada bicara dengan menggunakan nada tinggi. Siswa tidak bisa memahami emosi yang dirasakan misalnya seperti ketika sedang belajar ada teman yang mengganggu, siswa akan selalu membiarkan dan ketika nilai tugas jelek siswa selalu pasrah dengan menerima nilai buruk.

Kemudian, selain wawancara dengan siswa peneliti melakukan wawancara dengan Guru Bimbingan Koseling (BK), dari yang guru BK ketahui pada siswa terkait dengan regulasi emosi sering terjadi menimbulkan perilaku yang agresivitas seperti membolos, memanjat tembok, merokok di lingkungan sekolah, tawuran, bertengkar dengan guru atau teman, mengganggu teman untuk belajar, mencoret-coret fasilitas sekolah, bahkan ada yang melakukan *self harm* (menyakiti diri sendiri), sampai akhirnya guru BK tersebut melakukan pemanggilan kepada orangtua siswa tersebut. Guru BK mengatakan bahwa hal ini terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang cara mengelola emosi dan kurangnya komunikasi terbuka antara siswa dan pihak sekolah maupun siswa dengan orangtua di rumah, yang membuat siswa tidak memiliki ruang aman untuk mengungkapkan emosi mereka. Oleh karena itu, kelekatan orangtua berperan penting untuk membantu mereka menjadi lebih terbuka dan merasa aman, serta untuk mengajarkan mereka cara mengelola emosi mereka dengan secara baik.

Beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nabilah dan Hadiyati (2022) hasil pada penelitian ini, bisa diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelekatan pada ibu dan regulasi emosi remaja. Hubungan pada penelitian ini menunjukkan semakin tinggi tingkat kelekatan pada ibu yang dimiliki siswa maka semakin tinggi juga kemampuan regulasi emosi siswa. Didukung dngan penelitian yang dilakukan oleh Chahya (2020) hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat pengaruh Positif antara kelekatan orangtua dan regulasi emosi remaja yang menjadi siswa Kelas Xi Sma Negeri 5 Yogyakarta. Diperkuat menurut penelitian Efriani (2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara kelekatan orangtua-anak dengan regulasi emosi, yang artinya semakin tinggi kelekatan orangtua-anak maka semakin tinggi pula regulasi emosi pada remaja. Hal ini menegaskan bahwa kualitas hubungan kelekatan antara orangtua dan anak menjadi faktor utama yang dapat memperkuat regulasi emosi pada remaja.

Sejalan dengan temuan terebut, dalam hubungan antara orang tua dan remaja dapat dilihat melalui kualitas hubungan yang terjalin antara orang tua dan remaja, seperti memberikan ruang dalam mengembangkan kehidupan sosial anak, komunikasi dua arah yang dilakukan orang tua dengan anak, dan orang tua mengontrol aktivitas remaja (Santrock, 2003). Orang tua sebagai tempat belajar pertama bagi seorang anak untuk mempengaruhi perkembangan selanjutnya, hubungan yang terjalin dengan baik antara anak dan orang tua akan membentuk suatu ikatan yang kuat berupa kelekatan (Diananda, 2020). Menurut Muslimah dan Wahdah (dalam Efriani, 2019) memasuki masa remaja kelekatan pada orangtua dapat didefinisikan sebagai suatu hubungan emosional yang mudah menyesuaikan diri dengan keadaan, timbal balik, dan kelekatan aman antara remaja dan orangtua. Hubungan ini terjadi meskipun orangtua sebagai figur lekat tidak berada dekat dengan orang yang bersangkutan. Menurut Armsden dan Greenberg (2009) kelekatan orangtua mencakup tiga aspek utama yaitu: kepercayaan, komunikasi dan keterasingan.

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah ada “Pengaruh Kelekatan Orangtua Terhadap Regulasi Emosi Siswa di SMK Binakarya 1 Karawang”.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Regulasi Emosi*

Menurut Gratz dan Roemer (2004) Regulasi emosi mencakup kemampuan untuk mengatur situasi dan mengendalikan dorongan perilaku agar sesuai dengan tujuan ketika mengalami emosi negatif, yang mencakup kesadaran. Menurut Gratz dan Roemer (2004) aspek kesulitan regulasi emosi terbagi menjadi enam aspek yaitu: 1) Tidak menerima respon emosional (*nonacceptance*) aspek ini menunjukkan kecenderungan seseorang untuk memiliki reaksi emosional sekunder negatif terhadap emosi negatif seseorang seperti merasa malu, merasa bersalah dan merasa lemah karena marah; 2) Keterlibatan dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan (*goals*) aspek ini bertujuan untuk merefleksikan kesulitan berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas ketika mengalami emosi negatif seperti sulit berkonsentrasi, sulit fokus, dan sulit mengerjakan tugas. Selanjutnya melanjutkan aspek dari kesulitan regulasi emosi; 3) Memenuhi impuls kontrol (*impuls*) aspek kontrol membahas kesulitan dalam mengendalikan perilaku seseorang saat mengalami emosi negatif seperti kehilangan kendali terhadap perilaku, kesulitan mengendalikan perilaku dan merasakan emosi yang sulit dikendalikan; 4) Kurangnya kesadaran emosional (*awareness*) aspek kesadaran yang mencerminkan kecenderungan untuk kurangnya mengakui emosi yang dirasakannya, seperti terlalu memperhatikan perilaku dari pada emosinya sendiri; 5) Terbatasnya akses ke strategi regulasi emosi (*strategi*) aspek strategi merupakan gagasan bahwa hanya ada sedikit yang dapat dilakukan untuk mengatur emosi seseorang dengan secara baik, seperti merasa depresi, merasa bahwa masalah tidak akan pernah usai, dan butuh waktu lama untuk pulih dari emosi; 6) Kurangnya kejelasan emosional (*clarity*) aspek kejelasan emosional ini mencakup sejauh mana seseorang tahu (jelas) tentang emosi mereka, seperti merasa emosi mereka jelas tidak membingungkan, dan tidak mengalami kesulitan untuk memahaminya.

2.2 *Kelekatan Orangtua*

Menurut Armsden dan Greenberg (2009) mengungkapkan kelekatan orangtua merupakan hubungan anak dengan orang tuanya yang mampu menjadi sumber keamanan psikologis bagi anak. Kelekatan akan selalu dibutuhkan disetiap fase perkembangan manusia, karena dengan kelekatan individu memiliki kepercayaan terkait dengan aksesibilitas dan responsivitas dari orang-orang yang dapat dipercayai. Menurut Armsden dan Greenberg (2009) mengemukakan tiga aspek dari kelekatan orang tua diantaranya adalah: Aspek kepercayaan adalah orangtua memberikan anak kepercayaan seperti mengerti apa yang dibutuhkan mereka, menghargai, menghormati dan mendukung keputusan anak. Aspek komunikasi adalah orangtua dan anak dapat membangun kedekatan dan keterbukaan, komunikasi akan menjadi hangat, damai, dan nyaman. Aspek keterasingan adalah biasanya dikaitkan dengan penghindaran atau penolakan. Biasanya terjadi ketika orangtua tidak memberikan kepercayaan dan tidak menanggapi perilaku remaja.

Anak yang memiliki kelekatan aman dengan orangtuanya akan memiliki kepercayaan yang tinggi karena orangtua memberikan respon yang konsisten dan penuh perhatian, serta peka terhadap kebutuhan anak, sedangkan komunikasi tinggi karena orangtua memberikan rasa hangat dan saling terbuka sehingga anak dapat merasa dihargai dan dimengerti, dan keterasingannya rendah karena anak akan merasa dekat, diterima dan memiliki hubungan emosional yang baik (Lestari & Satwika, 2018). Sedangkan anak dengan kelekatan tidak aman pada kepercayaan rendah cenderung merasa orangtua tidak konsisten, dan tidak bisa diandalkan. Mereka ragu bahwa orangtua akan memahami atau tidak memenuhi kebutuhan emosinya. Komunikasi rendah Hubungan anak dengan orangtua ditandai dengan kurangnya keterbukaan, komunikasi yang kaku, penuh konflik, atau bahkan menghindar. Anak bisa merasa tidak nyaman untuk bercerita atau mengekspresikan emosi. Keterasingan tinggi Anak merasa jauh secara emosi, seperti tidak dipahami, ditolak, atau diabaikan oleh orangtua. Ini sering kali berkaitan dengan kesepian, marah, atau menarik diri (Armsden & Greenberg, 2009).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas, yaitu penelitian yang bertujuan mengetahui pengaruh variabel kelekatan orangtua terhadap regulasi emosi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Bina Karya 1 Karawang yang berjumlah 508 siswa. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-probability sampling dengan teknik yang digunakan adalah purposive sampling. Sampel dihitung menggunakan rumus slovin karena dengan rumus ini untuk mengetahui populasi, dan menentukan jumlah sampel yang secara tepat, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 224 siswa.

Teknik pengumpulan data ini menggunakan skala psikologi. Skala yang di gunakan dalam pengukuran variable regulasi emosi adalah skala *Difficulties In Emotion Regulation Scale-Short Form* (DERS-SF) yang diadopsi peneliti dari Danasasmita et al. (2024). Alat ukur ini terdiri dari 18 aitem dengan respon jawaban Skala Likert dengan lima pilihan jawaban yaitu (1) Hampir Tidak Pernah (2) Terkadang (3) Sekitar Separuh Waktu (4) Sebagian Besar Waktu (5) Hampir selalu. Contoh pernyataan pada skala DERS-SF aspek pertama tidak menerima respon emosional (*nonacceptance*) "Ketika kesal, saya menjadi malu karena perasaan kesal tersebut". Contoh pernyataan aspek kedua keterlibatan dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan (*goals*) "Ketika kesal, saya sulit berkonsentrasi". Contoh pernyataan pada aspek ketiga memenuhi impuls kontrol (*impuls*) "Ketika kesal, saya menjadi tidak terkendali". Contoh pernyataan pada aspek keempat kurangnya kesadaran emosional (*awareness*) "Saya peduli akan perasaan saya". Contoh pernyataan pada aspek kelima terbatasnya akses ke strategi regulasi emosi (*strategi*) "Ketika kesal, saya butuh waktu lama untuk merasa lebih baik ". Terakhir, contoh pernyataan pada aspek keenam kurangnya kejelasan emosional (*clarity*) "Saya sulit memahami perasaan saya".

Sementara untuk mengukur variable kelekatan orangtua adalah skala *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) disusun oleh Armsden dan Greenberg (2009) yang di adaptasi oleh peneliti. Alat ukur ini terdiri dari 25 aitem ibu dan 25 aitem ayah. Penelitian ini menggunakan skala Likert yang terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu (1) Sangat Tidak Benar (2) Tidak Benar (3) Kadang Benar (4) Benar (5) Sangat Benar. Contoh pernyataan pada skala IPPA aspek kepercayaan "Ketika saya merasa marah terhadap sesuatu, ibu saya berusaha memahami saya". Sedangkan, contoh

pernyataan pada aspek komunikasi “Saya menceritakan masalah dan kesulitan saya kepada ibu saya”. Terakhir, contoh pernyataan pada aspek keterasingan “Saya tidak banyak mendapatkan perhatian dari ibu saya”. Begitupun sebaliknya dengan contoh aitem pernyataan pada kelekatan ayah.

Sebelum melakukan ambil data penelitian. Tahap awal peneliti melakukan penerjemahan instrumen penelitian dari bahasa asli ke bahasa Indonesia dilakukan oleh penerjemah yang memahami konteks psikologi. Selanjutnya, melakukan validasi isi melalui *expert judgement* dengan metode Aiken's V untuk menilai relevansi dan kelayakan setiap pernyataan dalam instrument. Dilakukannya uji keterbacaan dengan melibatkan sejumlah responden yang memiliki ciri-ciri yang sebanding dengan populasi penelitian. Dan tahap terakhir melakukan Try Out (Uji coba).

Penyebaran skala uji coba dilakukan secara online melalui *google form* kepada 35 orang siswa. Setelah data didapatkan kemudian dihitung validitas dan reliabilitasnya. Terdapat semua aitem kelekatan ibu dan kelekatan ayah yang berjumlah 50 aitem memiliki nilai diatas 0,03 atau pada rentang nilai 0.433 hingga 0.810, sehingga dapat disimpulkan pada validitas kelekatan orangtua tidak ada aitem yang gugur sedangkan untuk aitem regulasi emosi memiliki nilai diatas 0.03 atau pada rentang nilai 0.351 hingga 0.723, sehingga dapat disimpulkan pada validitas regulasi emosi tidak ada aitem yang gugur. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai alpha *Cronbach's* 0.975, untuk skala kelekatan orangtua dan 0.909, untuk skala regulasi emosi. Berdasarkan hasil tersebut pada skala kelekatan orangtua dan regulasi emosi keduanya tergolong memiliki reliabilitas yang tinggi sehingga kedua skala tersebut dikatakan layak untuk digunakan dalam penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data terdapat 224 siswa di SMK Binakarya 1 Karawang dengan rentan usia 15-18 tahun yang dimana usia tersebut berada pada fase remaja tengah. Berdasarkan hasil data responden didapatkan bahwa pada jenis kelamin perempuan terdapat 89 siswa atau 39,73% dan responden laki-laki berjumlah 139 siswa atau 60,27%. Selanjutnya, berdasarkan hasil kelompok kelas siswa terdapat 9% kelompok kelas X, 48,7% kelompok kelas XI dan yang terakhir 42,3% kelompok kelas XII. Dan berdasarkan kelompok usia siswa di dapatkan hasil tersebut usia 15 tahun berjumlah 20 siswa atau 9,3%, usia 16 tahun berjumlah 89 siswa atau 41,6% dan usia 17 tahun berjumlah 126 siswa atau 50%.

Tabel 1. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		224
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	31.17283024
Most Extreme Differences	Absolute	.054
	Positive	.038
	Negative	-.054
Test Statistic		.054
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa Nilai Asymp Sig (2 tailed) yaitu 0,200 > 0,05, maka dapat disimpulkan variable tersebut berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi emosi * Kelekatan Orangtua	Between Groups	(Combined)	22684.515	103	220.238	3.332	.000
		Linearity	14808.979	1	14808.979	224.054	.000
		Deviation from Linearity	7875.536	102	77.211	1.168	.206
	Within Groups		7931.467	120	66.096		
	Total		30615.982	223			

Berdasarkan hasil uji linearitas, nilai signifikansi pada linearitas sebesar 0,000 menunjukkan adanya hubungan linier antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi. Selain itu, nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,206, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan kedua variabel ini bersifat linear.

Tabel 3. Uji Hipotesis Regresi Linear Sederhana

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	14808.979	1	14808.979	207.983	.000 ^b
	Residual	15807.003	222	71.203		
	Total	30615.982	223			

Sesuai dengan hasil pada table tersebut menunjukkan bahwa hasil nilai signifikan sebesar 0.000 (< 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kelekatan orang tua memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi.

Tabel 4. Uji Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.695 ^a	.484	.481	8.438

a. Predictors: (Constant), Kelekatan Orangtua

b. Dependent Variable: Regulasi emosi

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,484, kita dapat mengetahui bahwa kelekatan orang tua memberikan pengaruh sebesar 48,4% terhadap variabel regulasi emosi, sedangkan sisanya sebesar 51,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 5. Uji Kategorisasi Regulasi Emosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	81	36.2	36.2	36.2

Tinggi	143	63.8	63.8	100.0
Total	224	100.0	100.0	

Hasil kategorisasi pada variable regulasi emosi menunjukkan bahwa terdapat 81 responden dengan kelekatan orangtua rendah dengan jumlah persentase 36.2% dan 143 responden dalam kategori tinggi dengan persentase 63.8%. sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan untuk mengelola emosi mereka secara adaptif, yang mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan merespons emosi mereka dengan cara yang sesuai.

Tabel 6. Uji Kategorisasi Kelekatan Orangtua

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Secure	83	37.1	37.1	37.1
	Insecure	141	62.9	62.9	100.0
	Total	224	100.0	100.0	

Hasil kategorisasi pada variabel kelekatan orangtua menunjukkan bahwa terdapat 83 responden dengan kelekatan orangtua tidak aman (*insecure*) dengan jumlah persentase 37.1% dan 141 responden dalam kategori aman (*secure*) dengan persentase 62.9%. sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara responden dan orang tua pada umumnya baik. Ditandai dengan kedekatan emosional, rasa aman, dan dukungan dari orang tua.

Pembahasan

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kelekatan orangtua terhadap regulasi emosi siswa di SMK Binakarya 1 karawang. Hasil uji hipotesis antar variabel kelekatan orangtua terhadap regulasi emosi menunjukkan hasil nilai signifikansi (*sig.*) sebesar $0,000 \leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara variable kelekatan orangtua terhadap regulasi emosi. Artinya semakin aman kelekatan orangtua maka akan semakin baik regulasi emosi siswa begitupun sebaliknya. Nilai koefisien determinasi (*R*²) sebesar 0,484 menunjukkan bahwa 48,4% variasi regulasi emosi dipengaruhi oleh kelekatan orang tua. Sedangkan 51,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Garini (2024) yang menyatakan bahwa kelekatan orang tua berpengaruh positif terhadap regulasi emosi siswa kelas VIII di SMP Negeri 11 Kota Jambi. Didukung oleh penelitian Maureen dan Febrieta, (2024) yang menemukan bahwa kelekatan orang tua merupakan prediktor yang signifikan bagi kemampuan remaja jakarta untuk mengendalikan emosi mereka. Artinya, semakin kuatnya ikatan emosional remaja dengan orang tuanya, semakin baik pula mereka dapat mengontrol emosi mereka. Dan diperkuat oleh peneliti yang dilakukan oleh Maida dan Sosialita (2024) menunjukkan bahwa kelekatan orang tua memiliki pengaruh yang signifikan terhadap strategi regulasi emosi berupa penekanan ekspresif pada remaja akhir yang memiliki orang tua bercerai. Artinya, semakin tinggi kelekatan antara remaja dengan orang tua, semakin tinggi pula kecenderungan remaja untuk mengontrol atau menahan ekspresi emosinya.

Dengan demikian, dinamika kelekatan orangtua mempengaruhi regulasi emosi dilihat dari bagaimana anak bereaksi terhadap emosinya sendiri. Menurut Rice dan Dolgin (dalam Marheni et al., 2018) orang tua yang menunjukkan perilaku kasih sayang, rasa hangat secara konsisten akan membentuk kelekatan yang aman. Kelekatan aman ini memberikan keyakinan pada anak untuk

berani mengeksplorasi lingkungan sekitar karena merasa dilindungi oleh sikap orang tua, biasanya ibu, yang peka dan responsif (Ainsworth dalam Bela & Ambarwati, 2021). Anak dengan kelekatan aman tidak hanya menunjukkan berbagai sifat positif, tetapi juga memiliki kemampuan dalam mengatur dan mengekspresikan emosinya secara lebih adaptif. Hal ini tampak dari kecenderungan mereka yang lebih pintar dalam menyelesaikan masalah, mampu bekerja sama dengan orang lain, mematuhi orang tua, serta memiliki hubungan yang baik dengan teman sebaya (Bela & Ambarwati, 2021).

Sejalan dengan hasil uji kategorisasi dari kelekatan orangtua menemukan bahwa 83 siswa (37,1%) memiliki kelekatan tidak aman dengan orangtua mereka. Sedangkan, 141 siswa (62,9%) menunjukkan kelekatan aman dengan orang tua mereka. Hasil ini sejalan dengan teori kelekatan yang dikemukakan oleh John Bowlby yang menjelaskan bahwa kelekatan adalah ikatan emosional yang kuat antara anak dan figur pengasuh utama yang berfungsi sebagai kelekatan aman yang dapat memberikan rasa perlindungan. Tingginya kelekatan siswa pada penelitian ini dapat diartikan bahwa sebagian besar siswa merasa orangtuanya terbuka, dapat dipercaya, dan mampu menjalin komunikasi dua arah yang positif (Armsden & Greenberg 2009). Hal ini sejalan dengan penelitian Larasati dan Desiningrum (2017) Siswa yang memiliki kelekatan yang aman dengan orang tuanya akan lebih mampu mengelola emosinya dengan secara baik karena mereka percaya bahwa orangtuanya akan memberikan bantuan pada saat menghadapi situasi yang menekan atau tidak nyaman dan mereka akan berbagi perasaan, minat dan bahkan masalah yang dihadapinya. Begitupun sebaliknya dengan kelekatan tidak aman anak akan tidak mampu membangun hubungan yang baik dengan orangtua disebabkan oleh ketidak adanya waktu orang tua bersama dengan anak.

Hasil kategorisasi regulasi emosi menemukan bahwa 81 siswa atau (36,2%) menunjukkan regulasi emosi yang rendah. Sedangkan, 143 siswa (63,8%) menunjukkan regulasi emosi yang tinggi. Hasil ini sejalan dengan konsep regulasi emosi yang dijelaskan oleh Gratz dan Roemer (2004), yang mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses dimensi yang mencakup kesadaran, pemahaman, penerimaan emosi, kemampuan mengendalikan impuls, dan kemampuan menggunakan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan dalam situasi emosional. Dengan demikian, temuan yang menunjukkan sebagian besar siswa memiliki regulasi emosi tinggi sekaligus mengindikasikan bahwa dukungan keluarga menjadi faktor protektif yang signifikan bagi kesehatan mental siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Aryadillah, (2024) Tingginya regulasi emosi siswa biasanya dapat dilihat dari lingkungan yang mendukung karena lingkungan yang baik dapat mempunyai dukungan sosial yang kuat baik itu di kalangan keluarga atau dilingkungan luar seperti teman, siswa mampu untuk menjaga diri dari kesehatan mental yang baik, penekanan stress yang baik, rutinitas kegiatan yang dianggap positif dan pengaruh lingkungan luar yang supportif akan meningkatkan regulasi emosi diri.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dari analisis data Pengaruh Kelekatan Orangtua terhadap Regulasi Emosi Siswa di SMK Bina Karya 1 Karawang, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang positif dan signifikan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi siswa. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,484 menunjukkan bahwa kelekatan orang tua berkontribusi sebesar 48,4% terhadap regulasi emosi siswa, sedangkan 51,6% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar penelitian ini seperti hubungan teman sebaya, dukungan guru, lingkungan sekolah, tingkat stress. Secara umum, hasil

penelitian mengimplikasikan bahwa kelekatan yang positif dengan orangtua berperan penting dalam membantu mengelola emosi siswa. Siswa diharapkan menjalin komunikasi yang terbuka, mencari dukungan emosional, dan kedekatan dengan orangtua dapat membantu sarana pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Amira, F. S., & Mastuti, E. (2021). Hubungan antara parent attachment dengan regulasi emosi pada remaja. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 837–843.
- Armsden, G., & Greenberg, M. T. (2009). Bennett Chair of Prevention Research Director Prevention Research Center.
- Aryadillah, M. M. (2024). *Hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung* (Disertasi doktor, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Ayu Garini, N. (2024). *Pengaruh kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi siswa kelas VIII di SMP Negeri 11 Kota Jambi* (Disertasi doktor, Universitas Jambi).
- Bela, B. R., & Ambarwati, K. D. (2021). Hubungan antara kelekatan aman (secure attachment) orang tua–remaja dengan kompetensi sosial pada remaja di SMPN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2).
- Chahya, I. (2020). Pengaruh secure attachment terhadap regulasi emosi pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Universitas Ahmad Dahlan*, 2, 12–22.
- Danasasmita, F. S., Pandia, V., Fitriana, E., Afriandi, I., Purba, F. D., Ichsan, A., ... & Engellia, R. (2024). Validitas dan reliabilitas skala kesulitan dalam pengaturan emosi bentuk pendek pada populasi non-klinis Indonesia. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1380354.
- Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Regulasi emosi sepanjang rentang hidup: Perspektif integratif yang menekankan regulasi diri, afek positif, dan proses diadik. *Motivasi dan Emosi*, 27(2), 125–156.
- Diananda, A. (2020). Kelekatan anak pada orang tua dalam meningkatkan perkembangan kognitif dan harga diri. *Journal Istighna*, 3(2), 141–157.
- Efriani, N. (2019). *Hubungan antara kelekatan orang tua-anak dengan regulasi emosi remaja* (Disertasi doktor, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3–4), 169–200.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Penilaian multidimensi regulasi dan disregulasi emosi: Pengembangan, struktur faktor, dan validasi awal skala kesulitan regulasi emosi. *Jurnal Psikopatologi dan Penilaian Perilaku*, 26(1), 41–54.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim*, 15(2), 148–156.
- Larasati, N. I. A., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan antara kelekatan aman dengan ibu dan regulasi emosi siswa kelas X SMA Negeri 3 Salatiga. *Jurnal Empati*, 6(3), 127–133.
- 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).
- Lutfianawati, D., Putri, A. M., Junaidi, J., Wijayanti, T., Vina, K. O., & Sari, J. R. (2023). Pelatihan regulasi emosi pada mahasiswa baru. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), 3609–3622.
- Maida, N., & Sosialita, T. D. (2025). Hubungan kelekatan orang tua dan anak dengan regulasi emosi pada remaja yang memiliki orang tua bercerai. *Repository Universitas Airlangga*.
- Marheni, A., Made, I. R., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). Peran kualitas kelekatan anak dengan orangtua pada keterampilan sosial remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 118–130.
- Maureen, C. L., & Febrieta, D. (2024). Peran kelekatan orang tua untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja akhir. *Schema: Journal of Psychological Research*, 9(01), 37–45.
- Nabilah, S. M., & Hadiyati, F. N. R. (2022). Hubungan antara kelekatan pada ibu dan regulasi emosi remaja pada siswa kelas X dan XI SMA Boarding School. *Jurnal Empati*, 10(5), 305–309.
- Nisai, H., & Santoso, M. B. (2022). Peran orang tua dalam mendukung keberfungsian sosial remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(3), 131–138.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2015). *Menyelami perkembangan manusia: Experience human development* (Edisi ke-12, Buku 2). Jakarta: Salemba Humanika.

- Praseipida, A. K. N., & Fauziah, N. (2020). Hubungan antara self monitoring dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Purwokerto. *Jurnal Empati*, 7(2), 429–437. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21658>
- Rahmansyah, H., & Affandi, G. R. (2023). Overview of emotion regulation in vocational high school students in Surabaya. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 10–21070.
- Safitri, G. S. (2017). *Hubungan antara konflik orang tua dan regulasi emosi remaja*.
- Santrock, J. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja* (Edisi ke-6). Jakarta: Erlangga.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917-1928.
- Yasin, A., Sugara, G. S., & Imaddudin, A. (2020). Resiliensi pada remaja berdasarkan keutuhan keluarga. *Journal of Innovative Counseling*, 4(01), 8-19.