

PENGARUH *SECURE ATTACHMENT* TERHADAP REGULASI EMOSI PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 5 YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2019/2020

Intan Chahya

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan
Email: intan1500001104@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengontrol dan mengatur emosi. Regulasi emosi yang dimiliki individu dapat mengubah emosi dengan terkontrol seperti mengubah emosi negatif menjadi positif dibantu dengan strategi-strategi dalam regulasi emosi. Rendahnya regulasi emosi yang dimiliki individu dapat disebabkan oleh beberapa faktor lingkungan salah satunya keluarga. *Secure attachment* adalah hubungan kelekatan aman antara orangtua dengan anak. *Secure attachment* membantu anak dalam mengeksplorasi dunia dan memperluas pengetahuan akan lingkungan. Anak lebih dekat dengan figur ibu yang selalu siap mendampingi dan melindungi dimana anak merasa lebih aman dan nyaman untuk mengekspresikan emosinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *secure attachment* terhadap regulasi emosi pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 257 orang siswa kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta. Sampel penelitian dengan taraf kesalahan 5% adalah 149 orang siswa kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini berupa skala psikologis yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya. Metode analisis data menggunakan analisis deskriptif dan regresi linear sederhana. Perhitungan data dilakukan dengan bantuan *Microsoft Excel* dan *SPSS 22 For Windows*.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil nilai koefisien regresi bahwa t hitung $>$ t tabel (6,920 $>$ 1,976) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif *secure attachment* terhadap regulasi emosi pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta Tahun Ajaran 2019/2020. *Secure attachment* memberikan sumbangan efektif sebesar 24,6 % terhadap regulasi emosi dan sisanya sebesar 75,4 % dijelaskan dari faktor-faktor lain.

Kata Kunci : *secure attachment*, regulasi emosi, siswa

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama dalam masalah hak (Hurlock, 2017). Umumnya, masa ini berlangsung sekitar umur 13 tahun sampai umur 18 tahun, yaitu masa anak duduk di bangku sekolah menengah. Masa ini biasanya dirasakan sebagai masa sulit, baik bagi remaja sendiri maupun bagi keluarga, atau lingkungannya karena berada pada masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa (Ali & Asrori, 2014). Masa remaja sebagai periode perubahan seperti perubahan pada fisik, perubahan minat, perubahan sosial dan juga perubahan pada perkembangan emosi (Hurlock, 2017).

Perkembangan emosi pada masa remaja menjadi hal yang saling berkaitan karena merupakan bagian dari perkembangan yang dialami oleh remaja. Semakin bertambahnya usia, regulasi emosi dipengaruhi oleh pertumbuhan dalam teori pikiran, pemahaman emosi, dan mengembangkan pengetahuan aturan dalam tampilan sosial budaya. Regulasi emosi bersifat beraneka ragam tidak hanya dalam konstituennya tetapi juga dalam manifestasinya. Anak-anak dengan emosi yang tidak dapat dikontrol karena berfungsi kurang kompeten biasanya dipahami sebagai kekurangan dalam regulasi emosi. Regulasi emosi adalah sebuah kerangka konseptual proses-proses yang terkait dari dalam diri dan luar diri anak yang berkontribusi bagaimana manajemen emosional pada diri. Manajemen emosional pada dasarnya adalah kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi (Thompson, Lewis, & Calkins, 2008).

Regulasi emosi dapat meredakan, mengintensifkan, atau sekedar mempertahankan emosi, tergantung pada tujuan individu. Regulasi emosi juga dapat mengubah derajat di mana komponen respons emosi menyatu ketika emosi terungkap, seperti ketika perubahan besar dalam pengalaman emosi (Gross, 2007). Pengaturan emosi mengacu pada upaya yang dilakukan oleh individu untuk memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya dan bagaimana emosi ini dialami dan diungkapkan (Snyder, Simpson, & Hughes, 2006).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dwityaputri dan Sakti menunjukkan bahwa regulasi emosi yang dapat meningkatkan *forgiveness* siswa di SMA Islam Cikal Harapan meliputi tiga aspek yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan modifikasi emosi. Penelitian ini menemukan 45.9 % regulasi emosi masuk dalam kategori tinggi dan *forgiveness* yang tinggi pula yaitu sebesar 62.4 % dan bahkan sangat tinggi sebesar 21.2 %. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek penelitian cukup memiliki kemampuan untuk mengatur emosi pada dirinya. Regulasi emosi pada aspek memodifikasi emosi yang paling berperan dalam menentukan tinggi rendahnya *forgiveness* siswa di SMA Islam Cikal Harapan adalah kemampuan siswa dalam mengubah emosi negatif menjadi positif (Dwityaputri & Sakti, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMA Negeri 5 Yogyakarta yang dilakukan dengan cara wawancara terhadap 10 orang siswa, menunjukkan 70 % siswa memiliki regulasi emosi siswa masih rendah, selain itu diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling bahwa beberapa siswa belum bisa mengontrol emosi dengan baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi emosi siswa yaitu dari faktor keluarga, teman, lingkungan dan diri sendiri. Ketika emosi, beberapa siswa memilih untuk diam, menulis, curhat kepada teman, memikirkan hal positif dan juga dengan melampiaskannya. Siswa SMA Negeri 5 Yogyakarta masih belum bisa mengendalikan emosinya dengan baik dan juga belum mempunyai strategi dalam regulasi emosi. Regulasi emosi dapat membantu individu dalam mengendalikan emosi negatif. Individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi dapat membantu individu untuk mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosinya secara baik dan benar.

Menurut (Gross, 2007) ada beberapa faktor yang memengaruhi regulasi emosi yaitu: (1) Faktor Intrinsik: usia, temperamen dan proses kognitif, (2) Faktor Ekstrinsik: pengasuh, keluarga, teman sebaya dan budaya. Keluarga merupakan unit yang sangat berpengaruh dalam perkembangan emosi anak. Ketika anak merasa tertekan dalam menghadapi ancaman, mereka dapat mencari sosok keterikatan dalam upaya untuk mendapatkan kembali perasaan emosional yang aman. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan emosi tersebut melalui hubungan kelekatan aman antara anak dengan orangtua yang disebut *secure attachment*.

Secure attachment adalah kelekatan aman antara anak dengan orangtua. *Secure attachment* membantu anak dalam mengeksplorasi dunia dan memperluas pengetahuan akan lingkungan. Anak merasa percaya terhadap ibu sebagai figur yang selalu siap mendampingi, sensitif dan responsif, penuh cinta dan kasih sayang ketika anak mencari perlindungan atau kenyamanan dan selalu membantunya dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menakutkan (Bowlby, 1988). Keterikatan yang aman pada anak biasanya menggunakan ibunya sebagai landasan yang aman untuk mengeksplorasi lingkungan dan perkembangan psikologisnya. *Secure attachment* akan terbentuk apabila anak mendapatkan perlakuan yang hangat, konsisten dan responsif dari pengasuhnya (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Larasati dan Desiningrum menunjukkan bahwa kelekatan aman dengan ibu mempengaruhi regulasi emosi siswa. Terdapat hasil bahwa regulasi emosi yang dimiliki siswa-siswi kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga mayoritas berada pada tingkatan tinggi, sebanyak 82,9 % atau 174 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi yang dialami siswa-siswi kelas X SMA Negeri 3 Salatiga pada tingkatan yang tinggi. Semakin tinggi kelekatan aman dengan ibu yang dimiliki individu maka tingkat regulasi emosi yang dialami semakin tinggi. Sedangkan, apabila individu memiliki kelekatan aman dengan ibu rendah maka tingkat regulasi emosi semakin rendah. Kelekatan aman dengan ibu mempengaruhi munculnya regulasi emosi yang dialami oleh individu (Larasati & Desiningrum, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMA Negeri 5 Yogyakarta yang dilakukan dengan cara wawancara terhadap 10 orang siswa, menunjukkan bahwa 60 % hubungan anak dan orangtua terhadap regulasi emosi anak masih rendah. Hubungan anak dan orangtua sesekali kurang dalam memberikan sosialisasi pada anak. Sesekali orangtua mengabaikan anak dan memberikan kebebasan tanpa memantaunya. Orangtua sesekali memberi nasihat dan bantuan jika anak sedang mengalami kesulitan. Beberapa anak kadang menghabiskan waktu bersama orangtua, seperti liburan bersama, mengobrol dan makan bersama. Akan tetapi ada juga anak yang jarang menghabiskan waktu bersama orangtuanya karena orangtuanya sibuk bekerja. Orangtua mendidik anak dengan caranya masing-masing, beberapa anak sering dimanjakan orangtuanya dan juga ada yang terlalu mengekang atau otoriter. Peran orangtua membuat anak nyaman dan aman dalam berinteraksi dan mendampingi tumbuh kembang anak dalam masa pertumbuhannya. Salah satunya perkembangan emosi pada anak, agar dapat mengontrol dan mengekspresikan emosi dengan baik dan lebih positif.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Pengaruh *secure attachment* terhadap regulasi emosi pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta Tahun Ajaran 2019/2020".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas untuk mendapatkan bukti hubungan sebab akibat antara satu variabel dengan variabel lainnya sehingga dapat diketahui variabel yang mempengaruhi dan variabel yang dipengaruhi. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data statistik yang berupa angka-angka dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu skala *secure attachment* dan skala regulasi emosi. Skala *secure attachment* terdiri dari 38 item pernyataan yang sudah tervalidasi, sedangkan skala regulasi emosi terdiri dari 36 item pernyataan yang sudah tervalidasi.

Penelitian ini menggunakan skala *secure attachment* dan skala regulasi emosi yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta sebanyak 149 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana. Perhitungan keseluruhan data dilakukan dengan bantuan *Microsoft Excel* dan *SPSS 22 for windows* untuk mengetahui pengaruh *secure attachment* terhadap regulasi emosi siswa. sebelum data diolah, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas, uji linearitas dan uji heteroskedastisitas untuk memastikan data lolos dalam syarat kelayakan model regresi linear sederhana.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *secure attachment* terhadap regulasi emosi pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta Tahun Ajaran 2019/2020. Adapun hasil deskripsi variabel penelitian sebagai berikut.

Tabel 4.1 Deskripsi Variabel Penelitian

Variabel	N	Skor Minimal	Skor Maksimal	Mean	SD
<i>Secure Attachment</i>	149	84	147	116,48	12,03
Regulasi Emosi	149	89	136	108,55	9,33

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa diperoleh nilai tendensi sentral dari variabel *Secure Attachment* yaitu skor minimal = 84, skor maksimal = 147, mean (μ) = 116,48 ; dan SD (σ) = 12,03. Sedangkan variabel regulasi emosi diperoleh nilai tendensi sentral yaitu skor minimal = 89, skor maksimal = 136, mean (μ) = 108,55 ; dan SD (σ) = 9,33.

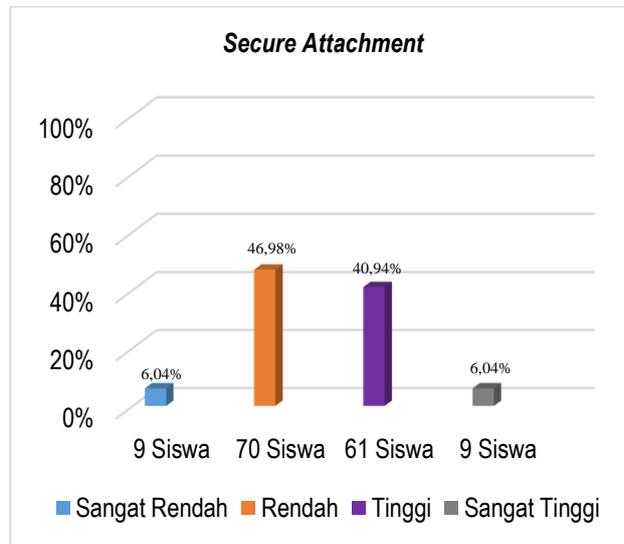
Adapun hasil distribusi frekuensi *secure attachment* sebagai berikut.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi *Secure Attachment*

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
84 s.d 98	9	6,04 %	Sangat Rendah
99 s.d 116	70	46,98 %	Rendah
117 s.d 134	61	40,94 %	Tinggi
135 s.d 147	9	6,04 %	Sangat Tinggi
Total	149	100 %	

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa variabel *secure attachment* mempunyai rata-rata empirik 116,48 yang terletak pada interval kategori rendah (99 s.d 116) dengan persentase yaitu 46,98 %. Hal ini mempunyai arti bahwa *secure attachment* pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 mempunyai kecenderungan rendah

dengan rata-rata sebesar 116,48. Lebih mudahnya dapat disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut.



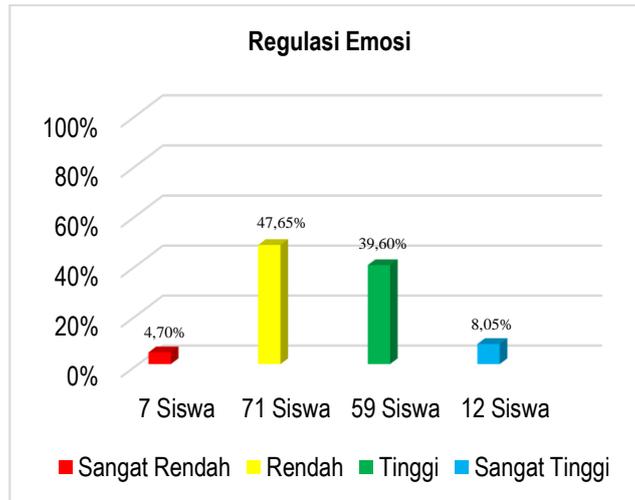
Gambar 4.1 Grafik Distribusi Frekuensi *Secure Attachment*

Sedangkan hasil distribusi frekuensi regulasi emosi sebagai berikut.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
89 s.d 94	7	4,70 %	Sangat Rendah
95 s.d 108	71	47,65 %	Rendah
109 s.d 122	59	39,60 %	Tinggi
123 s.d 136	12	8,05 %	Sangat Tinggi
Total	149	100 %	

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi mempunyai rata-rata empirik 108,55 yang terletak pada interval kategori rendah (95 s.d 108) dengan persentase 47,65 %. Hal ini mempunyai arti bahwa regulasi emosi pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 mempunyai kecenderungan rendah dengan rata-rata sebesar 108,55. Lebih mudahnya dapat disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut.



Gambar 4.2 Grafik Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana. Secara umum, rumus persamaan regresi linear sederhana adalah $Y = a + bX$. Sementara untuk mengetahui nilai koefisiensi regresi tersebut, dapat berpedoman pada output pada tabel berikut.

Tabel 4.4 Hasil Output Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	63,757	6,507		9,798	,000
Secure Attachment	,385	,056	,496	6,920	,000

a. Dependent Variable: Regulasi Emosi

a = Angka konstan dari *unstandardized coefficient* yaitu 63,757 yang mempunyai arti jika tidak ada *secure attachment* (X) maka nilai konsisten Regulasi Emosi (Y) adalah sebesar 63,757.

b = Angka koefisiensi regresi dengan nilai yaitu 0,385. Angka ini mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% tingkat *secure attachment* (X) maka Regulasi Emosi (Y) akan meningkat sebesar 0,385.

Karena nilai koefisiensi regresi bernilai positif (+) maka dapat dikatakan bahwa *secure attachment* berpengaruh positif terhadap regulasi emosi. Sehingga persamaan regresinya adalah $Y = 63,757 + 0,385 X$.

Berdasarkan hasil output di atas, diketahui t hitung sebesar 6,920 dan menggunakan t tabel 0,025 maka nilai t tabel sebesar 1,976. Maka didapatkan t hitung $6,920 > t$ tabel 1,976, sehingga disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif *secure attachment* terhadap regulasi emosi pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta Tahun Ajaran 2019/2020.

Adapun besar pengaruh *secure attachment* terhadap regulasi emosi sebagai berikut.

Tabel 4.5 Hasil R Square

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,496 ^a	,246	,241	8,132

a. Predictors: (Constant), Secure Attachment

Berdasarkan hasil output di atas, diketahui nilai R Square sebesar 0,246. Nilai ini mengandung bahwa pengaruh *secure attachment* terhadap regulasi emosi sebesar 24,6 % sedangkan 75,4 % regulasi emosi dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengujian hipotesis yang telah dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 terkait pengaruh *secure attachment* terhadap regulasi emosi didapatkan hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif *secure attachment* terhadap regulasi emosi siswa kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta dengan nilai t hitung > t tabel ($6,920 > 1,976$). Hal ini mempunyai arti bahwa *secure attachment* berpengaruh positif terhadap regulasi emosi siswa.

Secure attachment (kelekatan aman) antara anak dengan orangtua memang sangat penting pada tumbuh kembang anak, terutama dari segi perkembangan emosi yaitu bagaimana cara anak agar memiliki kemampuan dalam mengontrol emosi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Larasati & Desiningrum, 2017) menunjukkan adanya hubungan positif antara kelekatan aman dengan ibu dan regulasi emosi siswa. Hal tersebut menggambarkan bahwa kelekatan aman dengan ibu mempengaruhi regulasi emosi pada siswa dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,325$ dengan $p < 0,001$.

Siswa yang dapat mengontrol emosi dengan baik maka perkembangan emosi pada diri siswa dapat tersusun sebagaimana emosi yang mereka alami dapat diungkapkan dan menjadikan emosi yang negatif menjadi emosi yang lebih positif. Hal tersebut didukung oleh pendapat dengan (Gross, 2007) bahwa seseorang dapat mengatur emosi negatif atau positif sesuai dengan cara menurulkannya atau dengan meningkatkannya. Emosi setiap orang dapat berubah-ubah tergantung pada tahap perkembangan mereka. Individu yang melakukan regulasi emosi sendiri dapat menjadi lebih peka terhadap perasaan orang lain dan tentunya dapat mengontrol emosi dengan baik. Hal ini tak luput dari peran orangtua dalam memberikan pengasuhan pada anak agar anak merasa aman dan nyaman sebagaimana hubungan kelekatan aman antara orangtua dan anak.

Menurut (Gross, 2007) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Dua faktor tersebut sangat berpengaruh pada regulasi emosi, salah satunya pada faktor ekstrinsik yaitu pengasuhan dan keluarga dimana lebih luas dalam perkembangan pengaturan emosi pada anak. Saat masa kanak-kanak maupun remaja nanti, emosi itu sendiri dapat lebih dipahami dalam istilah yang lebih kompleks.

Peran orangtua di keluarga dalam tumbuh dan kembang anak sangatlah penting. Orangtua berpartisipasi dalam memberikan pengasuhan dan bagaimana ayah atau ibu membangun hubungan kelekatan yang lebih aman pada anak, agar anak merasa lebih aman dan nyaman ketika berada di lingkungan orangtua nya maupun di lingkungan luar. Figur ibu sangat berpengaruh terhadap anak, sebagai figur yang selalu siap mendampingi dan membantu anak dalam menghadapi kesulitan.

Seperti teori regulasi emosi John & Gross (Prawulan, dkk: 2018) menyatakan sepakat dengan teori kelekatan Bowlby yang memprediksi adanya hubungan yang erat antara kelekatan dengan penggunaan strategi regulasi emosi. Ditunjukkan bahwa kelekatan berasal dari kebutuhan anak untuk mengatur kecemasan yang muncul dari pola hubungan awal dengan pengasuh.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa pada kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 berada dalam kategori rendah, sedangkan *secure attachment* memiliki kecenderungan rendah. Pengaruh *secure attachment* terhadap regulasi emosi sebesar 24,6 % sedangkan 75,4 % regulasi emosi dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. *Secure attachment* yang rendah akan berpengaruh terhadap regulasi emosi anak menjadi rendah, sehingga pentingnya pengaruh kelekatan aman antara orangtua dengan anak terhadap bagaimana anak mengontrol emosi nya. Dengan adanya *secure attachment* (kelekatan aman anak dan orangtua) yang maksimal, maka akan membantu anak dalam proses regulasi emosi agar anak dapat mengontrol emosi dengan baik sesuai strategi dalam regulasi emosi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 5 Yogyakarta yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif *secure attachment* terhadap regulasi emosi pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020. Hasil hipotesis dalam penelitian ini diperoleh nilai t hitung = 6,920 dan t tabel = 1,976 dengan jumlah subjek sebanyak 149 siswa menggunakan taraf signifikan 0,025. Jadi pengaruh positif *secure attachment* terhadap regulasi emosi dalam penelitian ini berada pada kategori rendah. Pengaruh *secure attachment* terhadap regulasi emosi sebesar 24,6 % sedangkan 75,4 % regulasi emosi dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Penelitian ini memberikan pemahaman mengenai *secure attachment* dan regulasi emosi. Siswa diharapkan dapat mengontrol emosi dengan baik dan memiliki strategi-strategi dalam mengontrol emosi, sehingga dengan begitu siswa dapat mengekspresikan emosi nya dengan baik dan lebih positif. Regulasi emosi akan lebih baik jika lebih meningkatkan *secure attachment* terhadap siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Ali, M., & Asrori, M. (2014). Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik, Jakarta, PT. Bumi Aksara.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working Models of Attachment Shape Perceptions of Social Support: Evidence From Experimental and Observational Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363–383. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>
- Dallos, R. (2006). *Attachment narrative therapy*. McGraw-Hill Education (UK).
- Dwityaputri, Y. K., & Sakti, H. (2015). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Forgiveness Pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan*. 4, 6.
- Garber, J., & Dodge, K. A. (Eds.). (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Goleman, D. (2004). *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Mengapa Lebih Penting Dari IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Hurlock. (2017). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Irawan, A. W., & Langensari, D. (2017). MAWAS DIRI KAWRUH JIWA SEBAGAI TEKNIK PSIKOTERAPI UNTUK MENGURANGI BULLYING PADA SISWA. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 1, 57–66.
- Larasati, N. I., & Desiningrum, D. R. (2017). HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN AMAN DENGAN IBU DAN REGULASI EMOSI SISWA KELAS X SMA NEGERI 3 SALATIGA. 7, 7.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press on Demand.
- Martin, A. D. (2003). *Emotional quality management: Refleksi, revisi dan revitalisasi hidup melalui kekuatan emosi*. Penerbit Arga.
- Nursafitri, R. (2013). Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama untuk Membantu Meningkatkan Kemampuan Hubungan Interpersonal Siswa. *Jurnal BK UNESA*, 3(1).
- Purnamasari, V., Yusmansyah, Y., & Rahmayanthi, R. (2015). MENINGKATAN KEMAMPUAN BERFIKIR POSITIF MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS XII. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 4(2).
- Puspita, M., Erlamsyah, E., & Syahniar, S. (2013). HUBUNGAN ANTAR PERLAKUAN ORANGTUA DENGAN KONTROL DIRI SISWA DI SEKOLAH. *Konselor*, 2(1).
- Snyder, D. K., Simpson, J. E., & Hughes, J. N. (2006). *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*. American Psychological Association.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharyanto, A. (2017). Peranan Pendidikan Kewarganegaraan Dalam Membina Sikap Toleransi Antar Siswa. *JPPUMA Jurnal Ilmu Pemerintahan Dan Sosial Politik Universitas Medan Area*, 1(2), 12.
- Thompson, R. A., Lewis, M. D., & Calkins, S. D. (2008). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 2(3), 124–131.
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Empati*, 6(3), 98–104.