

Peran Kelekatan Teman Sebaya dan Religiusitas Terhadap Regulasi Emosi Remaja Dengan Orang Tua Tunggal

Yosinta S. Bulan^{1*}, Fredericksen Victoranto Amseke^{2*}

¹Institut Agama Kristen Negeri Kupang

²Institut Agama Kristen Negeri Kupang

Email:

dedyamseke@iaknkupang.ac.id (F. Amseke)

*Corresponding author

Sitasi:

Yosinta S. Bulan, Fredericksen Victoranto Amseke. Peran Kelekatan Teman Sebaya dan Religiusitas Terhadap Regulasi Emosi Remaja Dengan Orang Tua Tunggal. *Humanlight Journal of Psychology*. Vol.6, No.1, 2025, pp.24-38.

Diterima: 13 Juni, 2025; **Disetujui:** 15 Juni, 2025; **Dipublikasikan:** 30 Juni, 2025

Abstract

Emotional regulation in adolescents with single parents is important as the ability of adolescents to regulate emotions positively by establishing peer attachment and religiosity with God in achieving success in life. This research aims to determine the influence of peer attachment and religiosity on the emotional regulation of adolescents with single parents. The method in this research is a quantitative research method with a population sample of 50 teenagers aged 12 - 18 years at SMA Negeri 7 Kupang City. Data collection techniques used peer attachment scales, religiosity and adolescent emotional regulation scales. The data analysis technique is multiple linear regression. The results of this study found peer attachment and religiosity on the emotional regulation of teenagers with single parents with an R Square value of 57.3%. Peer attachment has an effect of 38.4% and religiosity has an effect of 18.6% on the emotional regulation of teenagers with single parents. It is hoped that teenagers will build positive peer attachments and have religiosity with God so that teenagers can regulate their emotions well to achieve their potential and be successful in life in the future.

Keywords: *Peer Attachment, Religiosity, Emotional Regulation, Adolescence.*

Abstrak

Regulasi emosi pada remaja dengan orang tua tunggal menjadi hal penting sebagai kemampuan remaja untuk mengatur emosi secara positif dengan menjalin kelekatan teman sebaya dan religiusitas dengan Tuhan dalam meraih kesuksesan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kelekatan teman sebaya dan religiusitas terhadap regulasi emosi remaja dengan orang tua tunggal. Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan sampel populasi berjumlah 50 remaja yang berusia 12 – 18 tahun di SMA Negeri 7 Kota Kupang. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kelekatan teman sebaya, religiusitas dan skala regulasi emosi remaja. Teknik analisis data adalah regresi linear berganda. Hasil penelitian ini menemukan kelekatan teman sebaya dan religiusitas terhadap regulasi emosi remaja dengan orang tua tunggal dengan nilai R Square sebesar 57,3%.

Kelekatan teman sebaya berpengaruh sebesar 38,4% dan religiusitas berpengaruh sebesar 18,6% terhadap regulasi emosi remaja dengan orang tua tunggal. Diharapkan remaja menjalin kelekatan teman sebaya yang positif dan memiliki religiusitas dengan Tuhan sehingga remaja dapat meregulasi emosi yang baik untuk meraih potensi diri dan kesuksesan hidup di masa depan.

Kata kunci: Kelekatan Teman Sebaya, Religiusitas, Regulasi Emosi, Remaja.

Pendahuluan

Menurut Santrock periode remaja merupakan masa perkembangan transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang melibatkan perubahan pada aspek biologis, kognitif, dan sosioemosional yang dimulai pada sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia dua puluhan atau awal periode dewasa muda. Masa remaja ditandai oleh proses pencarian identitas diri, membangun relasi, dan berkembangnya minat untuk mencari tahu tentang karir (Khotimah et al., 2015).

Masa remaja merupakan masa perkembangan fisik dan psikis seseorang untuk mendapatkan mengembangkan kemampuan kepribadiannya sendiri dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan dalam berperilaku yang bertanggung jawab secara sosial (Amseke & Radja, 2023). Transformasi anak muda menuju kedewasaan akan menjadi proses yang didorong oleh nasihat, adanya rasa aman, dan diahami oleh orang tua untuk menciptakan suasana yang kondusif secara emosional (Janah, 2021).

Gunawan dan Bintari (2021) menuliskan regulasi emosi adalah cara individu dalam mempengaruhi, merasakan, serta mengekspresikan emosi yang dimiliki. Cara individu dalam mengatur emosi meliputi proses atau usaha yang dilakukan untuk menurunkan dan meningkatkan emosi, baik emosi yang positif maupun negatif. Regulasi emosi merupakan suatu usaha yang dilakukan seorang individu untuk mempengaruhi emosi yang sedang dirasakan, dan bagaimana emosi ini dirasakan dan diekspresikan. Usaha yang diperlukan untuk dapat meregulasi emosi dapat bersifat otomatis dan dapat dikontrol (Pahlevi & Salve, 2018).

Regulasi emosi adalah suatu kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk mengenal, memonitor, mengevaluasi dan membatasi respon emosi khususnya intensitas dan bentuk reaksinya untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan aspek regulasi emosi (Esa et al., 2023), yaitu *strategies to emotion regulation*

(*strategies*), *engaging in goal directed behavior (goals)*, *control emotional responses (impulse)*, dan *acceptance of emotional response (acceptance)*.

Satu di antara banyaknya hal yang dibutuhkan oleh remaja secara signifikan, namun seringkali memunculkan ketegangan kemampuannya dalam mengelola emosi. Naik turunnya emosi yang di alami remaja, membuat kemampuan mengontrol emosi sangatlah penting. Sebutan kemampuan dalam pengontrolan emosi biasa dikenal sebagai regulasi emosi (Kustanto & Khoirunnisa, 2022).

Fenomena mengenai emosi remaja dengan orang tua tunggal dapat dilihat dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis secara online yang melibatkan 30-50 remaja dengan usia 12-18 tahun. Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa 42% remaja merasa sepi, 25% merasa sedih, 19% merasa kecewa, 11% merasa bahagia dan 3% merasa marah. Dari hasil studi pendahuluan dapat di simpulkan bahwa remaja dengan orang tua tunggal lebih sering merasakan emosi negatif daripada emosi positif. Walaupun demikian, tidak semua remaja dengan orang tua tunggal memiliki situasi yang sama mengenai emosi yang dirasakannya. Terlihat dari adanya remaja yang merasa bahagia walaupun ia berada dalam keluarga yang tidak utuh. Maka dari itu, tertarik lebih lanjut untuk meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dengan orang tua tunggal.

Dalam masa remaja, individu mengalami perubahan emosi. Emosi remaja cenderung meledak-ledak dan sulit dikendalikan apabila tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai masalah bagi remaja dan lingkungan sekitarnya (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Meninjau dari penjelasan mengenai emosi remaja di atas, remaja perlu memiliki kemampuan untuk mengelola emosi sebagai bagian dari penyesuaian diri. Pengelolaan emosi dikenal dengan istilah regulasi emosi yang merupakan cara individu mengurangi pengalaman emosi negatif melalui kendali perilaku dan mental, melibatkan proses kesadaran dan ketidaksadaran yang dapat meningkatkan pengalaman dan pengekspresian emosi positif serta mengurangi pengalaman dan pengekspresian emosi negatif. Kemampuan meregulasi emosi ini diharapkan dapat membantu remaja dalam mengatasi berbagai masalah-masalah atau perilaku beresiko dalam kehidupan sehari-hari (Kamilah & Rahmasari, 2023).

Kemampuan mengekspresikan emosi yang dilakukan baik secara lisan maupun tulisan dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada seseorang saat mengalami peristiwa traumatik dalam hidupnya dan membantu mengatasi distress psikologis (Anggraini & Harahap, 2023). Maka dari itu seseorang diharapkan tidak hanya memiliki emosi saja namun diharapkan juga dapat mengontrol emosinya dengan baik yang dapat dikategorikan sebagai regulasi emosi (Baiti & Setiawati, 2023).

Faktor yang diduga berkaitan dengan regulasi emosi adalah kelekatan teman sebaya. Ketika seorang remaja akan mengalami periode kritis hubungan mereka dengan kelekatan mereka, walaupun demikian pada usia tersebut seseorang akan mulai membangun hubungan dengan teman terdekatnya (Chabibah & Affandi, 2022).

Kelekatan teman sebaya merupakan kedekatan secara afeksi yang kuat yang di gambarkan sebagai sebuah kecenderungan individu dalam mencari dan menjaga kedekatan dengan teman sebayanya (Henarosa, 2020). Hubungan kelekatan secara aman memberikan anak kenyamanan dan keamanan untuk mengekspresikan perihalan yang dirasakan, baik emosi negatif maupun emosi positif, berbeda dengan kelekatan yang tidak aman (Kustanto & Khoirunnisa, 2022).

Penelitian Chandra (2017), memperlihatkan keberadaan suatu hubungan yang penting antara teman sebaya dan regulasi emosi. Teman sebaya ini juga memberikan pengaruh terhadap regulasi emosi seseorang. Selanjutnya Lestari dan Satwika (2018) menyatakan hasil penelitiannya yang membuktikan bahwa teman sebaya beserta regulasi emosi memiliki hubungan positif yang signifikan dengan tingkat keeratatan hubungan yang tinggi. Sementara itu, penelitian Luthfi (2019) juga menyatakan hasil bahwa terdapat hubungan diantara teman sebaya dan regulasi emosi dimana adaya sumbangan yang efektif kelekatan teman sebaya terhadap regulasi emosi cognitive reappraisal sebesar 30,6%. Sedangkan sumbangan yang efektif kelekatan teman sebaya terhadap regulasi emosi expressive suppression sebesar 6,3%.

Selain kelekatan teman sebaya, religiusitas juga merupakan faktor yang berkaitan dengan regulasi emosi seseorang. Setiap agama mengajarkan seseorang untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang tingkat religiusitasnya rendah. Religiusitas menjadi salah satu hal yang dapat membantu remaja dalam menghadapi masa-masa yang sulit (Kusumawardani, 2019).

Menurut hasil wawancara kepada beberapa remaja yang tinggal dengan orang tua tunggal bahwa ada remaja yang berinisial AD (17 tahun) merasakan tingkat emosinya naik turun dan ketika dia ada masalah dia tidak pernah menceritakan kepada mamanya, dia lebih memilih untuk menceritakan masalahnya kepada teman sebayanya karena menurut dia lebih baik saya cerita kepada teman sebaya saya daripada harus cerita kepada mama karena saya lebih dekat dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua yaitu Ibu. Lebih lanjut dikatakan bahwa semenjak ayah dan ibu berpisah saya tidak pernah lagi untuk berdoa dan pergi beribadah, saya lebih memilih untuk kumpul bersama teman-teman saya. Sedangkan remaja yang berinisial AB (17 tahun) yang tingkat emosinya sangat stabil ketika dia ada masalah dia

tidak pernah menceritakan kepada siapapun dia lebih memilih untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan dia juga jarang untuk berkumpul dengan teman sebayanya, dan dia juga sangat rajin untuk beribadah. Sedangkan remaja yang berinisial MB (18 tahun) yang tingkat emosinya juga stabil dan ketika dia ada masalah dia langsung menceritakan kepada Ibunya, karena menurutnya hanya Ibu yang bisa mengerti dengan masalah yang dia alami, dan ketika dia sudah menceritakan masalahnya kepada Ibunya dia merasa sangat lega dan masuk kamar untuk berdoa kepada Tuhan.

Berdasarkan uraian masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh kelekatan teman sebaya dan religiusitas terhadap regulasi emosi remaja dengan orang tua tunggal di SMA Negeri 7 Kota Kupang.

Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan jenis penelitian ex-post facto. Penelitian ex-post facto bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh kelekatan teman sebaya dan religiusitas terhadap regulasi emosi dengan orang tua tunggal. Variabel dalam penelitian ini adalah kelekatan teman sebaya dan religiusitas sebagai variabel bebas dan regulasi emosi sebagai variabel terikat. Kelekatan teman sebaya adalah individu yang memiliki kedudukan, usia, status, dan pola pikir yang hampir sama, dalam hal ini remaja bersama teman sebayanya. Religiusitas adalah penghayatan keagamaan dan kedalaman kepercayaan yang di ekspresikan dengan melakukan ibadah sehari-hari, berdoa, dan membaca kitab suci. Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki remaja untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 12 – 18 tahun berjumlah 50 siswa, laki-laki berjumlah 30 siswa dan perempuan berjumlah 20 siswa di SMA Negeri 7 Kota Kupang. Sampel penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling.

Skala kelekatan kepada teman sebaya diadaptasi oleh Kusumawardani, (2019) yang disebut The Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) untuk mengukur persepsi remaja terkait kelekatan mereka dengan teman sebaya yang meliputi tiga dimensi yaitu kepercayaan/ trust, komunikasi/ communication, dan keterikatan/ alienation yang memiliki 25 item terbukti valid dengan menggunakan uji koefisien corrected item total correlation, nilai reliabilitas dengan teknik alpha cronbach sebesar 0,973. Skala religiusitas menggunakan instrumen Centrality of Religiusitas Scale yang di kembangkan Mufliyanti, (2018) dengan lima dimensi yaitu keyakinan, ideologi, ibadah Individu, ibadah berkelompok dan pengalaman yang

berjumlah 21 butir terbukti valid dengan menggunakan uji koefisien corrected item total correlation, nilai reliabilitas dengan teknik alpha cronbach sebesar 0,913.

Skala regulasi emosi diadaptasi Dewi dan Savira (2021) dengan sembilan dimensi yaitu self-blame, acceptance, focus on thought or rumination, positive reappraisal, refocus on planning, positive refocusing, putting into perspective, catastrophizing, dan blaming others yang memiliki 25 butir terbukti valid dengan menggunakan uji koefisien corrected item total correlation, nilai reliabilitas dengan teknik alpha cronbach sebesar 0,932. Teknik analisis data adalah analisis regresi linear berganda dengan metode analisis deskriptif. Data diolah menggunakan program statistik SPSS 22.0.

Hasil

Adapun deskripsi statistik data kelekatan teman sebaya, religiusitas dan regulasi emosi remaja dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Kategori Kelekatan Teman Sebaya

Kategori	Rentang	Jumlah Responden	Persentase (%)
Tinggi	82-100	28	56%
Sedang	63-81	9	18%
Rendah	25-62	13	26%
Total		50	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa kelekatan teman sebaya berada pada kategori rendah sebesar 26%, kategori sedang sebesar 18% dan kategori tinggi sebesar 56% . Berdasarkan hasil persentase diatas dapat disimpulkan bahwa kelekatan teman sebaya pada remaja sebagai siswa di SMA Negeri 7 Kota Kupang berada pada kategori tinggi. Menurut Nuban dan Amseke (2024) kelekatan teman sebaya sebagai ikatan emosional yang terbentuk yang dialami remaja untuk mendapatkan mendapat kasih sayang, rasa aman dan kedekatan secara jiwa dan fisik dengan teman sebaya melalui komunikasi, kepercayaan dan keterasingan sehingga membantu remaja merasa dikasihi.

Tabel 2. Hasil Kategori Religiusitas

Kategori	Rentang	Jumlah Responden	Persentase (%)
Tinggi	74-94	14	28%
Sedang	53-73	26	52%
Rendah	21-52	10	20%
Total		50	100%

Tabel 2 menunjukkan penyebaran data religiusitas berada pada kategori rendah sebesar 20%, kategori sedang sebesar 52% dan kategori tinggi sebesar 28%. Berdasarkan hasil persentase diatas dapat disimpulkan bahwa religiusitas pada remaja sebagai siswa di SMA Negeri 7 Kota Kupang berada pada kategori sedang. Mardiana et al., (2021) religiusitas sebagai sikap hidup remaja berdasarkan pada nilai-nilai yang dianutnya.

Tabel 3. Hasil Kategori Regulasi Emosi

Kategori	Rentang	Jumlah Responden	Persentase (%)
Tinggi	82-100	20	20%
Sedang	63-81	21	42%
Rendah	25-62	9	18%
Total		50	100%

Tabel 3 menunjukkan penyebaran data regulasi emosi berada pada kategori rendah sebesar 18%, kategori sedang sebesar 42% dan kategori tinggi sebesar 20%. Berdasarkan hasil persentase diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi remaja sebagai siswa di SMA Negeri 7 Kota Kupang berada pada kategori sedang. Sari et al., (2020) menuliskan bahwa remaja yang mempunyai tingkat regulasi emosi yang rendah tidak mampu mengelola emosi negatif sehingga emosi negatif yang sedang dialami mendominasi diri remaja dan menghasilkan berbagai perilaku yang termasuk dalam kenakalan remaja. Menurut Rahmawati et al., (2015) emosi yang tidak tampak sesuai dengan kondisi tertentu membuat individu harus mampu mengatur respon emosi agar emosi tersebut lebih bermanfaat dalam mencapai tujuan. Regulasi emosi yang tinggi akan membantu individu berpikir lebih positif dalam menghadapi suatu masalah. Sedangkan regulasi emosi yang rendah akan membuat individu memiliki pemikiran yang negatif.

Tabel 4. Ringkasan Hasil Analisis Regresi Uji Parsial (Uji t)

Pengaruh	T	P	Keterangan	Kesimpulan
Kelekatan Teman Sebaya dengan Regulasi Emosi	7,420	0,000	$0,000 < 0,05$	Hipotesis diterima
Religiusitas dengan Regulasi Emosi	3,308	0,000	$0,000 < 0,05$	Hipotesis diterima

Tabel 4 merupakan ringkasan hasil uji hipotesis secara parsial (t) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan teman sebaya dengan regulasi emosi yang diperoleh

nilai $p = 0,000$ dengan $t = 7.420$ selanjutnya ada pengaruh positif dan signifikan religiusitas dengan regulasi emosi yang diperoleh nilai $p = 0,000$ dengan $t = 3.308$.

Tabel 5. Ringkasan hasil nilai koefisien determinasi (R Square)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.757 ^a	.573	.555	8.98935

Tabel 5 meringkas hasil uji hipotesis yang menunjukkan ada pengaruh simultan (F) positif dan signifikan antara kelekatan teman sebaya dan religiusitas terhadap regulasi emosi remaja dengan orang tua tunggal dengan $R\ square = 0,573$. Artinya kelekatan teman sebaya dan religiusitas memberikan pengaruh terhadap regulasi emosi remaja dengan orang tua tunggal sebesar 57,3% sedangkan sisanya 42,7% tidak tereksplorasi dalam penelitian ini. Diketahui juga pengaruh kelekatan teman sebaya terhadap regulasi emosi remaja sebesar 38,4% dan pengaruh religiusitas terhadap regulasi emosi remaja sebesar 18,6 %.

Diskusi

Secara umum hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada pengaruh kelekatan teman sebaya dan religiusitas terhadap regulasi emosi remaja dengan orang tua tunggal dengan $R\ square = 0,573$ di SMA Negeri 7 Kota Kupang. Dengan demikian kelekatan teman sebaya dan religiusitas memberikan pengaruh terhadap regulasi emosi remaja dengan orang tua tunggal sebesar 57,3% sedangkan sisanya 42,7% tidak diteliti dalam penelitian ini. Menurut Widyadari dan Fitriani (2023) pengaruh kelekatan teman sebaya dan religiusitas terhadap regulasi emosi didasari oleh hubungan orang tua dengan anak yang sangat penting pada masa perkembangan remaja yang berhubungan dengan emosi atau perasaan yang ada diantara anggota keluarga yang bisa bersifat positif dan negatif. Anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasi emosi negatif mereka sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosi mereka. Emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negatif meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya. Keduanya berhubungan dan saling mempengaruhi sehingga emosi meningkat bila individu yang ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya.

Hasil penelitian ini secara parsial menguraikan hubungan kelekatan teman sebaya terhadap regulasi emosi remaja dengan orang tua tunggal di SMA Negeri 7 Kota Kupang,

ditemukan koefisien korelasi kelekatan teman sebaya (X1) terhadap regulasi emosi (Y) sebesar 0,731 berkategori kuat dan koefisien determinasi kelekatan teman sebaya (X1) terhadap regulasi emosi (Y) sebesar 0,534 atau 53,4%. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka diperoleh hasil bahwa adanya pengaruh signifikan dari kelekatan kepada teman sebaya terhadap regulasi emosi remaja dengan orang tua tunggal di SMA Negeri 7 Kota Kupang. Hasil penelitian ini juga didukung oleh wawancara dengan beberapa siswa, bahwa ada siswa yang mengalami rasa senang jika ada seorang teman yang memberikan pendapat tentang masalah yang dihadapi dan memberi rasa peduli dengan pendapat yang dikemukakan ketika sedang berdiskusi, sehingga memberikan rasa nyaman dan tidak kesepian menghadapi masalah yang dialami. Pengaruh kelekatan teman sebaya didasari oleh rasa percaya dan aman kepada teman sebaya bahwa mereka akan membantu kebutuhan individu atau dalam masa sulitnya. Dengan kata lain bahwa ketika bersama dengan teman maka akan diperoleh bantuan sehingga kondisi ini akan terjadi regulasi emosi yang baik.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kurnia Illahi dan Akmal, (2018) yang mengatakan bahwa dalam kelekatan dengan teman sebaya mengacu pada adanya perasaan aman dan keyakinan dengan teman sebaya sehingga dirinya mampu mengelolah emosi dengan baik atau singkatnya muncul emosi positif. Selain itu, menurut Rahmawati (2018), kelekatan dengan teman sebaya memiliki peranan yang kuat dalam kehidupan remaja seperti dukungan dan kepedulian dari teman yang akan mengungkapkan keberanian remaja dalam menghadapi dunia yang lebih baik, namun jika kelekatan itu terbentuk dengan teman yang nakal maka remaja justru cenderung terlibat dalam perilaku yang nakal. Kemudian menurut Ramida dan Sakti, (2022) kelekatan terhadap teman sebaya dapat di lihat dari tingkat kepercayaan dengan teman sebaya akan meningkatkan harga diri dan ketrampilan sosial pada remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi mempunyai pengaruh positif terhadap regulasi remaja yang mana kecenderungan teman sebaya menanyakan atau mendengarkan keluhan-keluhan remaja, menyampaikan tanggapan seperti usul dan saran terhadap permasalahan remaja akan membuat emosi menjadi lebih stabil karena remaja merasa dipedulikan dan merasa sedikit lega ketika ada yang mendengar keluhan-keluhan mereka. Hal ini dipengaruhi oleh bagaimana komunikasi itu terjalin. Kurnia Illahi dan Akmal, (2018) menuliskan dalam kelekatan dengan teman sebaya sebagai kualitas komunikasi verbal dengan teman sebaya.

Selain itu, Widyadari dan Fitriani, (2023) mengemukakan faktor yang berkaitan dengan regulasi emosi yaitu hubungan interpersonal yang mana emosi positif meningkat bila individu

mencapai tujuannya dan emosi negatif meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya. Keduanya berhubungan dan saling memengaruhi sehingga emosi meningkat bila individu yang ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterikatan remaja terhadap teman sebaya akan mempengaruhi regulasi emosi remaja yang mana dengan remaja akan merasa bahwa dirinya bagian dari teman sebaya sehingga terjalin ikatan antara remaja dengan teman sebaya atau dengan kata lain kelekatan atau keterikatan dengan teman sebaya adalah individu yang memiliki kedudukan, usia, status, dan pola pikir yang hampir sama. Rokhmatika dan Darminto (2013) menuliskan bahwa suatu interaksi yang dilakukan antara individu dengan kelompok teman sebaya pasti akan memunculkan berbagai macam wujud dukungan yang diberikan oleh rekan seusianya kepada diri individu. Selain itu Remaja yang memiliki kelekatan dengan teman sebayanya akan jauh lebih baik dan lebih terbuka dalam mengekspresikan pikiran, perasaan serta emosi yang dirasakan (Lestari & Satwika, 2018).

Lebih lanjut dalam hasil penelitian ini juga menjelaskan mengenai religiusitas terhadap regulasi emosi remaja dengan orang tua tunggal di SMA Negeri 7 Kupang dimana koefisien korelasi kelekatan teman sebaya (X₂) terhadap regulasi emosi (Y) sebesar sebesar 0,431 berkategori sedang dan koefisien determinasi kelekatan teman sebaya (X₂) terhadap regulasi emosi (Y) sebesar 0,186 atau 18,6 %. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil wawancara bahwa ada siswa sebagai remaja yang mengatakan bahwa jarang membaca dan merenungkan makna dari ayat-ayat alkitab sehingga sulit untuk mengubah cara pandang menjadi lebih positif dan sulit mengendalikan emosi serta jarang berdoa dan melaksanakan ibadah setiap minggu hanya sebagai rutinitas. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intelektual mempunyai pengaruh positif terhadap regulasi emosi remaja yang mana dengan pengetahuan yang dimiliki tentang agama maka remaja akan merasa bahwa sesuatu yang di luar kendalinya itu bisa diselesaikan jika oleh Tuhan sehingga yang perlu dilakukan oleh remaja ialah bersandar pada Tuhan. Dengan kata lain, keyakinan akan Tuhan mampu menolongnya maka akan tumbuh rasa tenang meskipun dalam masalah. Hal ini sependapat dengan Sungadi (2020) yang menuliskan tentang salah satu dimensi keyakinan. Dimensi ini menyatakan bahwa segala keyakinan dengan hati yang tulus untuk bersandar kepada kepada Tuhan yang maha kuasa.

Selain itu dapat dikatakan bahwa orang yang pengetahuan yang baik tentang agamanya akan mampu mengelola kehidupan dan juga emosinya dengan baik. Warsiyah, (2018) mengemukakan bahwa seseorang yang memeluk suatu agama, yakni seberapa jauh seseorang memiliki, merasakan mengamalkan, mewujudkan, mengikatkan diri pada agama baik terhadap

ajaran sistem, maupun lembaga agama dalam kehidupannya. Adapun hasil yang diperoleh dari penelitian mengenai pengaruh religiusitas terhadap regulasi emosi remaja menunjukkan bahwa ada pengaruh positif. Hal ini dikarenakan ajaran agama yang dimiliki menjadi pegangan bagi remaja sehingga apapun yang dialami oleh remaja, dirinya mengetahui bahwa Tuhan ada bersama dengannya. Alhasil munculnya ketenangan atau emosi positif akibat kesadaran tentang keberadaan Tuhan. Kondisi ini sepaham dengan dimensi religiusitas yaitu ideology yang artinya keyakinan dasar pada agama yang dianut. Hal ini didasarkan pada aspek logis pada keberadaan realitas yakni keberadaan Tuhan dan segala sesuatu bersifat ilahi (Sungadi, 2020). Selanjutnya Mardiana et al., (2021) mengemukakan bahwa religiusitas adalah sikap hidup seseorang berdasarkan pada nilai-nilai yang dianutnya. Religiusitas dalam konteks keagamaan sudah tersirat dalam ajaran keagamaan seseorang dan keyakinannya terhadap adanya Tuhan yang diwujudkan dengan mematuhi perintah dari ajaran agama.

Hasil penelitian ini menjelaskan pengaruh ibadah individu terhadap regulasi emosi remaja bersifat positif yang mana dengan keterlibatan individu dalam menjalin relasi dengan Tuhan melalui saat teduh dan doa sehingga dengan tindakan tersebut akan menumbuhkan iman remaja semakin kuat dalam menghadapi permasalahan dengan hati yang bersih dan tenang akibat pengenalan yang benar tentang Tuhan atau dengan kata lain melakukan kondisi emosi remaja akan lebih terkontrol karena percaya bahwa ketika menjalin hubungan dengan Tuhan maka ketenangan dalam jiwanya. Kondisi ini merujuk pada dimensi dalam religiusitas yang mana mengacu pada pola perilaku dan gaya ketaatan individu pada hal yang bersifat khusus seperti meditasi dan berdoa (Sungadi, 2020). Sedangkan Warsiyah, (2018) menuliskan seseorang yang memeluk suatu agama, yakni seberapa jauh seseorang memiliki, merasakan mengamalkan, mewujudkan, mengikatkan diri pada agama baik terhadap ajaran sistem, maupun lembaga agama dalam kehidupan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh pengaruh yang positif mengenai ibadah kelompok terhadap regulasi emosi remaja. Hal ini dikarenakan adanya dukungan dari teman pemuda yang mana dengan berinteraksi dengan lingkungan pemuda dan teman sebaya maka semakin bertambah pengetahuannya sehingga diikuti perubahan perilaku beragama yang semakin baik. Menurut Mardiana et al., (2021) berinteraksi dengan lingkungan sekolah dan teman sebaya maka semakin bertambah pengetahuannya sehingga diikuti perubahan perilaku termasuk dalam perilaku beragama yang semakin baik. Artinya bahwa yang didapatkan pada saat ibadah kelompok dijadikan sebagai pegangan dalam mengelola emosi ke arah yang lebih baik. Sejalan dengan pemikiran Sungadi (2020) yang mana mengacu pada pola perilaku yang dimiliki pada kelompok sosial. secara umum seseorang mengambil bagian pada pelayanan

keagamaan. Hasil penelitian ini didapati bahwa adanya pengaruh yang baik dari pengalaman religiusitas terhadap regulasi emosi remaja karena pengalaman pernah ditolong Tuhan dijadikan sebagai dasar bahwa ketika Tuhan pernah menolongnya maka selamanya dirinya akan ditolong Tuhan. Dimensi ini mengacu pada pola persepsi pengalaman dan pengetahuan beragama. Menurut Sungadi (2020) Dimensi ini mengacu pada pola persepsi pengalaman dan pengetahuan beragama. Dengan kata lain pengalaman ini menguatkan imannya kepada Tuhan bahwa apa yang dipercayainya tidak akan mengecewakan. Singkatnya, emosinya akan tersalurkan dengan baik akibat pengalaman yang pernah dialami dengan Allah. Menurut Chairani et al., (2023), aspek logis pada keberadaan realitas yakni keberadaan Tuhan dan segala sesuatu bersifat ilahi.

Kesimpulan Dan Saran

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan kelekatan teman sebaya dan religiusitas terhadap regulasi emosi remaja dengan orang tua tunggal. Hal ini membuktikan bahwa semakin baik kualitas kelekatan teman melalui kepercayaan, komunikasi, dan keterikatan serta remaja memiliki religiusitas kepada Tuhan maka semakin baik pula regulasi emosi remaja yang tinggal dengan orang tua tunggal. Saran bagi remaja untuk menjalin relasi yang erat dengan teman sebaya sebagai sahabat yang bernilai positif melalui komunikasi, kepercayaan dan keterasingan dan memiliki religiusitas dengan menjalin hubungan dengan Tuhan sesuai ajaran agama dalam doa sehingga dapat meningkatkan regulasi emosi remaja yang positif.

Daftar Pustaka

- Amseke, F. V., & Radja, P. L. (2023). Peran *Parent Adolescent Relationship* Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja. *Humanlight Journal of Psycholog*, 4(2), 108-120. <https://doi.org/10.51667/jph.v4i2.1640>
- Anggraini, A. A., & Harahap, A. C. P. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 7(2), 155-163. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v7i2.19470>
- Baiti, N. F., & Setiawati, D. (2023). Studi tentang regulasi emosi pada peserta didik korban bullying di SMP Negeri 58 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 13(2), 189–198. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/52680>
- Chabibah, S., & Affandi, G. R. (2022). The Relationship Between Peer Attachment and Emotion Regulation in Grade 12 Students at School. *Psikologia : Jurnal Psikologi*,

8(2), 1–9. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v8i0.1694>

- Chairani, L., Wimbari, S., Subandi, S., & Wibirama, S. (2023). Uji Validitas Konstruksi The Centrality of Religiosity Scale (CRS-15) Pada Sampel Muslim. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(2), 125. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i2.22609>
- Chandra, A. (2017). Hubungan antara *peer attachment* dengan regulasi emosi siswa di *Boarding School* SMPIT Nurul Islam Tenganan [Skripsi Tidak Diterbitkan]. Universitas Kristen Satya Wacana
- Dewi, A. P., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 117–126. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i6.41520>
- Esa, S., Lestari, M. A., & Wijayani, M. R. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Agresivitas Anggota TNI-AD Batalyon Kavaleri 9/SDK. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 2(01), 17–26. <https://journal.binawan.ac.id/index.php/jkmi/article/view/1097>
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Kesejahteraan Psikologis, Stres, dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 51–64. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/19432>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). *Self-Compassion* dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Jannah, N. F. (2021). Metode Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini Menurut Pemikiran Ki Hajar Dewantara. [Skripsi Tidak Diterbitkan]. Jawa Tengah: IAIN Purwokerto.
- Kamilah, A. N., & Rahmasari, D. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 640–656. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53973>
- Khotimah, K., Doriza, S., & Artanti, G. D. (2015). Perbedaan Kemandirian Remaja Berdasarkan Status Pekerjaan Ibu. *Jurnal Family Education*, 1(2), 100–120. <https://ejournal.upi.edu/index.php/familyedu/article/view/4775>
- Kurnia Illahi, S. P., & Akmal, S. Z. (2018). Hubungan Kelekatan dengan Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 171. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1854>
- Kustanto, N. D., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan Antara *Peer Attachment* Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 134–142. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i5.47492>
- Kusumawardani, A. (2019). Pengaruh *Peer Attachment* dengan Religiusitas terhadap Regulasi Emosi Remaja dengan Orang Tua Tunggal. *Skripsi*. Fakultas Psikologi: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/47697/1/AMADEA%20KUSUMAWARDANI-FPSI.pdf>
- 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>

- Luthfi, I. M. (2019). Hubungan antara *peer attachment* dengan regulasi emosi pada santri DAR EL Hikmah Pekanbaru [Skripsi Tidak Diterbitkan]. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Mardiana, E., Thamrin, H., & Nuraini, P. (2021). Analisis Religiusitas Terhadap Minat Menabung Di Bank Syariah Kota Pekanbaru. *Jurnal Tabarru': Islamic Banking and Finance*, 4(2), 512–520. [https://doi.org/10.25299/jtb.2021.vol4\(2\).8309](https://doi.org/10.25299/jtb.2021.vol4(2).8309)
- Mufliyanti, A. (2018). Pengaruh religiusitas, *emotional intelligence*, dan usia pernikahan terhadap kepuasan pernikahan pada wanita di masa *perimenopause*. [Skripsi Tidak Diterbitkan]. Fakultas Psikologi: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
[http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/44431/1/ANNISA MUFLIYANTI-FPSI.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/44431/1/ANNISA_MUFLIYANTI-FPSI.pdf)
- Nuban, J. A & Amseke, F.V. (2024). Pengaruh Kelekatan Orang Tua dan Teman Sebaya Terhadap Kekuatan Karakter Remaja. *Humanlight Journal of Psychology*, 5(2), 79-94
<https://www.ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/humanlight/article/view/1917>
- Pahlevi, G. R., & Salve, H. R. (2018). Regulasi Emosi dan Resiliensi Pada Mahasiswa Merantau Yang Tinggal Di Tempat Kos. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 180–189. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2263>
- Rahmawati, D., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2015). Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 3(4), 220.
<http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/92>
- Rahmawati, N. C. (2018). Pengaruh Lingkungan Keluarga dan Kelompok Teman sebaya Terhadap Kenakalan Remaja Siswa Kelas X Akuntansi SMK PGRI 1 Jakarta. *Skripsi*. Universitas Negeri Jakarta. <http://repository.fe.unj.ac.id/6104/>
- Ramida U, & Sakti, P. (2022). Hubungan Kelekatan Teman Sebaya Dengan Kematangan Sosial pada Remaja Akhir. *Jurnal Psimawa*, 5(2), 121–127. <https://doi.org/10.36761/jp.v5i2.2121>
- Rokhmatika, L., & Darminto, E. (2013). Hubungan antara persepsi terhadap dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri dengan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas unggulan. *Bimbingan dan Konseling*, 01(01), 149–157. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/1940>
- Sari, P. M., Lubis, S. A., & Daulay, N. (2020.). Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Atas. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(3), 683–695. <https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/view/7678>
- Sungadi, S. (2020). Pengaruh Religiusitas terhadap Kematangan Karier Pustakawan Kajian Empiris pada Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam di Daerah Istimewa Yogyakarta. *UNILIB: Jurnal Perpustakaan*, 11(1), 15–34. <https://doi.org/10.20885/unilib.vol11.iss1.art3>
- Warsiyah, W. (2018). Pembentuk Religiusitas Remaja Muslim (Tinjauan Deskriptif

Yosinta S. Bulan, Fredericksen Victoranto Amseke. Peran Kelekatan Teman Sebaya dan Religiusitas Terhadap Regulasi Emosi Remaja Dengan Orang Tua Tunggal.

Analitis). *Cendekia: Jurnal Kependidikan Dan Kemasyarakatan*, 16(1), 19.
<https://doi.org/10.21154/cendekia.v16i1.1262>

Widyadari, R., & Fitriani, Y. (2023). Regulasi Emosi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa SMP. *Journal on Education*, 6(1), 7225–7233.
<https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.2810>