

Pengaruh Kelekatan Ayah Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja

Andi Nurfadilah¹, Dian Novita Siswanti², Wilda Ansar³

^{1, 2, 3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

E-mail: andinurfadilah168@gmail.com

Article History:

Received: 05 Juli 2026

Revised: 17 Juli 2026

Accepted: 23 Juli 2026

Keywords: Kelekatan Ayah,
Regulasi Emosi, Remaja

Abstract: Masa remaja adalah waktu pertumbuhan yang ditandai dengan peningkatan emosi yang lebih kuat, sehingga kemampuan untuk mengatur emosi menjadi hal yang penting untuk penyesuaian psikologis. Salah satu faktor yang dianggap berpengaruh dalam perkembangan pengaturan emosi adalah hubungan dengan orang tua, terutama hubungan dengan ayah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana pengaruh keterikatan seorang ayah terhadap dua cara mengatur emosi, yaitu mengubah cara berpikir tentang situasi (*cognitive reappraisal*) dan menahan ekspresi emosi (*expressive suppression*), pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan teknik pengambilan sampel dengan *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA)* dan *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* dengan total sampel sebanyak 202 orang. Setelah itu, data tersebut dianalisis dengan metode *path analysis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterikatan antara ayah dan anak tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penilaian kognitif, dengan nilai R^2 sebesar 0,002. Ini berarti bahwa kontribusinya sangat kecil, hanya sekitar 0,2%. Sedangkan untuk penekanan ekspresif, $R^2 = 0,045$ yang menunjukkan bahwa kelekatan ayah dapat menjelaskan 4,5% variasi penekanan ekspresif pada remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin dekat hubungan antara ayah dan anak, semakin kecil kemungkinan remaja untuk menekan perasaan mereka. Penelitian ini menunjukkan betapa pentingnya meningkatkan komunikasi yang terbuka, penuh empati, dan mendukung antara ayah dan remaja untuk membantu remaja mengatur emosi mereka dengan lebih baik.

PENDAHULUAN

Periode perkembangan remaja atau dikenal sebagai masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, tantangan yang dihadapi dalam kehidupan juga semakin kompleks begitupun bertambahnya tanggung jawab yang harus dipikul mulai dari tanggung jawab terhadap diri sendiri, akademik, dan peran sosial. Fakta umum terkait ciri khas remaja dalam hal fisik dan psikologis, dimulai dari perubahan postur tubuh hingga berkembangnya fungsi reproduksi. Perubahan hormonal selama masa pubertas membuat emosi menjadi fluktuatif dan rentan berubah. Adapun secara psikologis, mereka mulai menunjukkan proses mental dalam adaptasi, pencarian otonomi, hubungan interpersonal, hingga ketertarikan terhadap lawan jenis (Santrock, 2011).

Masa remaja ditandai dengan banyaknya perubahan besar yang terjadi diberbagai bidang seperti hormonal, kognitif, dan sosial (Eccles, Templeton, Barber, & Stone, 2003). Berbagai perubahan tersebut mengakibatkan remaja mengalami pengalaman emosional yang sulit dan gangguan regulasi emosi untuk pertama kali dalam hidupnya (Ahmed, Bittencourt, & Sebastian, 2015). Perubahan keadaan emosi dikalangan remaja lebih besar dan cepat (Stroud, Sosoo & Wilson, 2016). Regulasi emosi memainkan peran penting dalam membantu remaja mengatasi tantangan perkembangan dan pengalaman emosional yang mereka hadapi (Opitz, Gross, Urry, 2012). Remaja yang kurang mampu dalam regulasi emosi akan terperangkap dalam ketidakstabilan emosional, yang mengarah pada banyak masalah di masa depan.

Penelitian yang dilakukan oleh Ubaidillah (2014) menunjukkan bahwa emosi yang dialami oleh remaja dapat mempengaruhi proses pengambilan keputusan mereka. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi menyebabkan remaja tidak mempertimbangkan akibat dari keputusan yang dibuat, sehingga mereka sering kali menghasilkan pilihan yang tidak optimal. Salah satu penyebab dari fenomena kenakalan remaja ini adalah lemahnya pengelolaan emosi pada usia remaja (Pratisti, 2012). Ketidakmampuan dalam mengatur emosi juga dapat menyebabkan perilaku agresif, apatis, kecemasan, tekanan depresi, hingga tindakan bunuh diri (McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin, & Nolen-Hoeksema, 2011).

Ada banyak faktor yang menyebabkan masalah regulasi emosi yang kurang baik salah satu permasalahannya yaitu kurangnya kualitas kelekatan orang tua dan anak. Kelekatan yang tidak aman terbentuk ketika orang tua kurang responsif, tidak konsisten, atau tidak peka terhadap kebutuhan emosional anak, sehingga anak tidak memperoleh pengalaman emosional yang cukup untuk belajar mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya secara adaptif (Bowlby, 1988). Kelekatan ayah dalam pengasuhan juga memberikan anak kesempatan mengetahui lingkungannya.

Pengalaman yang diperoleh selama berinteraksi dengan ayah akan berdampak positif terhadap kemampuan anak dalam beradaptasi dengan lingkungan luar, akibat waktu dihabiskan bersama ayah biasanya lebih banyak diisi dengan kegiatan bermain, dibandingkan dengan waktu yang dihabiskan bersama ibu yang kebanyakan penuh dengan aktivitas permainan ketika mengasuh anak (Wall & Arnold, 2007). Sebaliknya jika anak tidak memiliki hubungan yang aman dengan Ayahnya, maka perkembangannya bisa terhambat. Astuti (2017), menemukan bahwa anak yang kurang memiliki koneksi dengan ayahnya cenderung mengalami penurunan kemampuan akademik dan kesulitan dalam beraktivitas sosial.

Kelekatan merupakan suatu hubungan emosional yang tercipta dan bertahan lama antara orang-orang, yang memotivasi mereka untuk mempertahankan kedekatan dengan orang yang mereka lekatkan, serta melakukan upaya yang memperkuat relasi tersebut (Bowlby, 1980). Studi yang dilakukan oleh Krampe (2009) menunjukkan bahwa remaja yang menjalin kedekatan dengan orang tuanya cenderung mempunyai rasa percaya diri yang lebih tinggi, semangat untuk bersaing yang lebih besar, dan prestasi akademik dan intelektual yang lebih baik. Oleh karena itu penelitian ini menjadi penting karena rendahnya regulasi emosi pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individual, tetapi juga oleh kualitas relasi keluarga, khususnya kelekatan dengan ayah yang berdasarkan data awal muncul sebagai faktor paling menonjol. Minimnya kelekatan dan dukungan emosional ayah berpotensi menghambat terbentuknya rasa aman emosional remaja, sehingga memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi secara adaptif. Adapun penelitian yang diajukan yaitu pengaruh kelekatan ayah terhadap regulasi emosi pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan

untuk mengetahui pengaruh variabel kelekatan ayah terhadap regulasi emosi remaja, khususnya pada dua dimensi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Subjek penelitian adalah remaja yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*, dengan jumlah responden sebanyak 180 orang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) yang dikembangkan oleh Armsden dan Greenberg (1987), untuk mengukur kelekatan ayah dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross & John (2003), untuk mengukur regulasi emosi remaja. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis deskriptif, uji asumsi, dan uji hipotesis. Uji asumsi mencakup uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedastisitas dan uji multikolinearitas. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *path analysis* sebagai bagian dari *Structural Equation Modeling* (SEM) untuk mengetahui pengaruh langsung kelekatan ayah terhadap masing-masing dimensi regulasi emosi. *Path analysis* dilakukan dengan bantuan aplikasi JASP.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel dibawah menjelaskan pada Hipotesis 1 (H1) menguji pengaruh kelekatan ayah terhadap *cognitive reappraisal*.

Tabel. 1 Hasil Hipotesis Path Analysis Kelekatan Ayah dan Regulasi Emosi

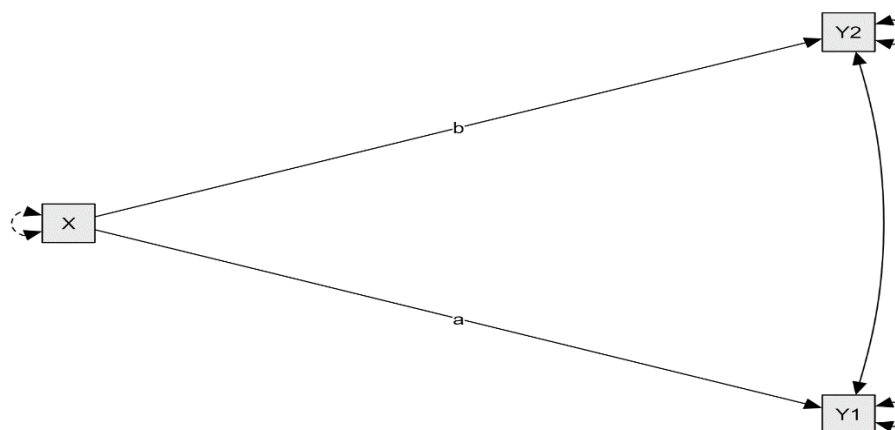
Hipotesis	Model	B	P Value	Ket
H1	Kelekatan Ayah* <i>Cognitive Reappraisal</i>	0.046	0.539	Tidak Signifikan
H2	Kelekatan Ayah* <i>Expressive Suppression</i>	-0.211	0.003	Signifikan

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil analisis menunjukkan nilai koefisien jalur ($B = 0,046$) dengan $p\text{-value} = 0,539$ ($p > 0,05$). Artinya, kelekatan ayah tidak berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *cognitive reappraisal*. Dengan demikian, H1 ditolak. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kelekatan ayah tidak secara langsung menentukan kemampuan individu dalam melakukan penilaian ulang secara kognitif terhadap situasi emosional. Hasil ini menunjukkan bahwa kelekatan ayah tidak berperan langsung dalam meningkatkan kemampuan remaja untuk mengubah cara berpikir terhadap situasi emosional. *Cognitive reappraisal* merupakan strategi regulasi emosi yang bersifat kognitif dan reflektif, yang kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti kapasitas kognitif, pengalaman belajar, atau pengasuhan verbal dan reflektif dari figur lain.

Tabel diatas menjelaskan bahwa Hipotesis (H2) menguji pengaruh kelekatan ayah terhadap *expressive suppression*. Hasil menunjukkan nilai koefisien jalur ($B = -0,211$) dengan $p\text{-value} = 0,003$ ($p < 0,05$). Artinya, kelekatan ayah berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *expressive suppression*. Dengan demikian, H2 diterima. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kelekatan ayah, maka semakin rendah kecenderungan individu untuk menekan ekspresi emosinya. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa kelekatan ayah yang aman dan hangat berperan dalam menurunkan kecenderungan individu menekan ekspresi emosinya. Individu yang memiliki hubungan kelekatan yang baik dengan ayah cenderung merasa lebih aman untuk mengekspresikan emosi secara terbuka tanpa harus menahannya.

Tabel. 2 Hasil R Square Kelekatan Ayah dan Regulasi Emosi

Hipotesis	Model	R Square
H1	Kelekatan Ayah* <i>Cognitive Reappraisal</i>	0.002
H2	Kelekatan Ayah* <i>Expressive Suppression</i>	0.045



Gambar. 1 Path Analysis Kelekatan Ayah dan Regulasi Emosi

Berdasarkan tabel 2 diatas menjelaskan bahwa Hipotesis (H1). Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien jalur yang kecil serta nilai R-Squared sebesar 0,002 menunjukkan bahwa kontribusi kelekatan ayah terhadap kemampuan penilaian ulang secara kognitif sangat rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa *cognitive reappraisal* lebih dipengaruhi oleh faktor lain, seperti perkembangan kognitif, pengalaman belajar, dan lingkungan social.

Tabel diatas menjelaskan bahwa Hipotesis (H2). Berbeda dengan *cognitive reappraisal*, kelekatan ayah terbukti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *expressive suppression* pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kelekatan ayah, semakin rendah kecenderungan remaja untuk menekan ekspresi emosinya. Nilai *R-Squared* sebesar 0,045 menunjukkan bahwa kelekatan ayah memiliki kontribusi meskipun terbatas dalam menjelaskan *expressive suppression*. Temuan ini menegaskan bahwa kelekatan ayah berperan dalam menciptakan rasa aman emosional yang mendorong remaja mengekspresikan emosi secara lebih adaptif.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelekatan ayah memiliki peran yang berbeda terhadap masing-masing strategi regulasi emosi pada remaja, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Temuan ini menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik relasional maupun kognitif.

Berdasarkan hasil uji *path analysis*, kelekatan ayah tidak berpengaruh signifikan terhadap *cognitive reappraisal*, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien jalur yang kecil ($B = 0,046$; $p = 0,539$) serta nilai *R-Squared* sebesar 0,002. Artinya, kelekatan ayah hanya mampu menjelaskan 0,2% variasi *cognitive reappraisal* pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelekatan ayah tidak berpengaruh signifikan terhadap strategi *cognitive reappraisal* pada remaja ($B = 0,046$; $p = 0,539$; $R^2 = 0,002$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas kelekatan remaja dengan ayah

hanya memberikan kontribusi yang sangat kecil terhadap kemampuan remaja dalam melakukan penilaian ulang secara kognitif terhadap situasi emosional.

Secara teoretis, *cognitive reappraisal* merupakan strategi regulasi emosi yang melibatkan proses kognitif tingkat tinggi, seperti kemampuan berpikir reflektif, evaluasi situasi, dan reinterpretasi makna peristiwa (Gross & John, 2003). Oleh karena itu, perkembangan strategi ini lebih banyak dipengaruhi oleh kematangan kognitif, pengalaman belajar, serta lingkungan sosial dan pendidikan, dibandingkan dengan faktor kelekatan emosional dengan satu figur orang tua saja, termasuk ayah. Tidak signifikannya pengaruh kelekatan ayah terhadap *cognitive reappraisal* juga dapat dijelaskan melalui konteks perkembangan remaja, di mana peran teman sebaya dan lingkungan sekolah semakin dominan dalam membentuk pola pikir dan cara mengelola emosi secara kognitif.

Pada fase ini, remaja cenderung mengembangkan kemandirian emosional dan strategi pengelolaan emosi yang diperoleh dari interaksi sosial yang lebih luas, bukan hanya dari relasi dengan orang tua (Harcourt, 2015). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Amira & Mastuti, (2021) yang menunjukkan bahwa kelekatan orang tua tidak selalu berkaitan secara langsung dengan *cognitive reappraisal*, terutama ketika regulasi emosi dipahami sebagai konstruk multidimensional. Dengan demikian, ketidaksignifikanan hubungan ini menunjukkan bahwa kelekatan ayah bukan merupakan faktor utama dalam pembentukan kemampuan *cognitive reappraisal* pada remaja, melainkan hanya salah satu faktor pendukung yang perannya relatif kecil.

Sebaliknya, hasil penelitian menunjukkan bahwa kelekatan ayah berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *expressive suppression* ($B = -0,211$; $p = 0,003$) dengan nilai *R-Squared* sebesar 0,045. Hal ini menunjukkan bahwa kelekatan ayah mampu menjelaskan 4,5% variasi *expressive suppression* pada remaja. Arah hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi kelekatan ayah, semakin rendah kecenderungan remaja untuk menekan atau menyembunyikan ekspresi emosinya. Meskipun kontribusinya tergolong rendah, temuan ini tetap bermakna karena *expressive suppression* merupakan strategi regulasi emosi yang relatif kurang adaptif (Gross & John, 2003). Temuan tersebut sejalan dengan teori kelekatan yang dikemukakan oleh Bowlby (1988), yang menyatakan bahwa kelekatan yang aman memberikan rasa aman emosional sehingga individu tidak perlu menekan emosi sebagai bentuk perlindungan diri.

Remaja yang memiliki kelekatan ayah yang baik cenderung merasa diterima dan didukung secara emosional, sehingga lebih nyaman mengekspresikan emosi yang dirasakan. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa kelekatan orang tua berhubungan negatif dengan *expressive suppression*, dimana semakin aman kelekatan yang dimiliki, semakin rendah kecenderungan penggunaan strategi penekanan emosi (Amira & Mastuti, 2021). Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelekatan ayah lebih berperan dalam strategi regulasi emosi yang berkaitan dengan ekspresi emosi dibandingkan dengan strategi kognitif regulasi emosi. Kelekatan ayah berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu remaja mengurangi penggunaan strategi regulasi emosi yang kurang adaptif, seperti *expressive suppression*, namun bukan merupakan faktor utama dalam pembentukan kemampuan *cognitive reappraisal*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh bahwa kelekatan ayah tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* pada remaja, dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,2%, yang berarti bahwa kelekatan ayah hanya

.....

mampu menjelaskan sebesar 0,2% variasi dalam *cognitive reappraisal*, sedangkan sisanya sebesar 99,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, sehingga hipotesis pertama (H1) dinyatakan ditolak. Di sisi lain, kelekatan ayah terbukti memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap strategi regulasi emosi *expressive suppression* pada remaja, dengan nilai R^2 sebesar 4,5% yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kelekatan ayah, maka semakin rendah kecenderungan remaja dalam menekan ekspresi emosinya, sementara 95,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor di luar penelitian ini, sehingga hipotesis kedua (H2) dinyatakan diterima.

Adapun saran yang dapat diberikan melalui penelitian ini adalah remaja disarankan untuk mengembangkan komunikasi yang terbuka dan positif dengan figur ayah guna memperkuat rasa aman emosional, meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya dukungan keluarga dalam proses perkembangan psikologis, serta melatih kemampuan regulasi emosi secara mandiri agar mampu beradaptasi dan mengelola emosi secara lebih adaptif dan konstruktif. Sementara itu, bagi orangtua, khususnya ayah, diharapkan dapat lebih meningkatkan kualitas interaksi dengan anak, tidak hanya dalam bentuk kedekatan fisik, tetapi juga melalui komunikasi emosional yang terbuka dan empatik, karena keterlibatan ayah yang hangat dan responsif dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosinya secara sehat. Adapun bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menentukan kategori remaja yang akan dijadikan sampel penelitian secara lebih spesifik, baik berdasarkan usia maupun jenis kelamin, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika kelekatan ayah dan proses regulasi emosi pada remaja.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmed, S. P., Bittencourt-Hewitt, A., & Sebastian, C. L. (2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 15, 11–25. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.07.006>
- Amira, F. S., & Mastuti, E. (2021). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Parent Attachment dengan Regulasi Emosi pada Remaja. *Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 837–843.
- Armsden, G., & Greenberg, M.T. (1987). Inventory of Parent and Peer Attachment: individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol.16, No. 5, 1997 Diambil dari: <https://www.researchgate.net/publication/258923895>
- Astuti, D. (2017). Keterlibatan Pengasuhan Ayah Sebagai Orang Tua Tunggal Dengan Anak Perempuannya Setelah Terjadinya Perceraian. *Komuniti : Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 8(1), 19-34
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books Daniel Goleman. Kecerdasan Emosional. Hlm, 267-268
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol. 3. Sadness and depression. Basic Books
- Eccles, J., Templeton, J., Barber, B., & Stone, M. (2003). Adolescence and emerging adulthood: The critical passage ways to adulthood. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <http://dx.doi.org/10.4324/9781410607171>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) Gross & John. *Journal of Personality and Social Psychology*, 348–362
- Harcourt, H. M. (2015). *Laurence Steinberg : Age of Opportunity : Lessons from the New Science of Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0277-1>
- Krampe, E. M. (2009). When is the father really there?: A conceptual reformulation of father presence. *Journal of Family Issues*, 30(7), 875–897. <https://doi.org/10.1177/0192513X08331008>

-
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour research and therapy*, 49(9), 544-554.
- Opitz, P. C., Gross, J. J., & Urry, H. L. (2012). Selection, optimization, and compensation in the domain of emotion regulation: Applications to adolescence, older age, and major depressive disorder. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(2), 142-155. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00413.x>
- Prastisti, W. N. (2012). Peran Kehidupan Emosional Ibu Dalam Perkembangan Regulasi Anak: Studi Meta Analisis. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 12(1), 116-130.
- Santrock, Jhon W. (2011). *Life – Span Development : Perkembangan Masa Hidup*, Edisi 13, Jilid II. Jakarta : Erlangga.
- Stroud, C. B., Sosoo, E. E., & Wilson, S. (2016). Rumination, Excessive Reassurance Seeking, and Stress Generation Among Early Adolescent Girls. *The Journal of Early Adolescence*, 38(2), 139–163. <https://doi.org/10.1177/0272431616659559>
- Ubaidillah. (2014). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Pengambilan Keputusan dalam Melakukan Transaksi di Pasar Valuta Asing pada Trader. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga
- Wall, G., & Arnold, S. (2007). *Gender & Society*. <https://doi.org/10.1177/0891243206304973>
-