



Hubungan Kelekanan Ayah dengan Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Bekerja dan Belum Menikah

Angri Novita Dewi^{1✉}, Krismi Diah Ambarwati²

^{1,2}Universitas Kristen Satya Wacana

Ndewi9719@gmail.com

Abstract

In facing the developmental tasks of early adulthood, good emotional regulation is required in order to effectively manage emotions while dealing with various demands. Especially among young adult women, as young adult women tend to have more demands in early adulthood compared to young adult men. The demands of these developmental tasks are best faced by having good emotional regulation in order to avoid psychological issues while fulfilling developmental tasks. The objective of this research is to examine the relationship between father attachment and emotional regulation in young adult women. The research method employed is quantitative with a correlational design. The research included 213 participants, specifically young adult women aged 18-25 years, who were unmarried and employed, selected through incidental sampling method. The scale used to measure father attachment is the *inventory of parent and peer attachment* (IPPA), and the scale used to measure emotional regulation is the *cognitive emotion regulation questionnaire* (CERQ). The data analysis method employed was Spearman's Rho. The research results indicate a significant positive relationship between father attachment and emotional regulation in young adult women ($r=0,285$ and $\text{sig.}=0,000$). The more secure the attachment between fathers and young adult women, the higher the emotional regulation they possess. Thus, the hypothesis in this research is accepted. It is hoped that young adult women can continue to develop emotional regulation effectively to cope with the demands of early adulthood and prevent the emergence of issues during this developmental stage.

Keywords: emotional regulation, father's attachment, early adult women, unmarried, employed

Abstrak

Dalam menghadapi tugas perkembangan pada masa dewasa awal, diperlukan regulasi emosi yang baik agar dapat mengelola emosi dengan baik dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut. Khususnya pada wanita dewasa awal, karena wanita dewasa awal cenderung memiliki lebih banyak tuntutan pada usia dewasa awal dibandingkan dengan laki-laki dewasa awal. Tuntutan tugas perkembangan tersebut baiknya dihadapi dengan memiliki regulasi emosi yang baik, agar terhindar dari permasalahan psikologis selama memenuhi tugas perkembangan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kelekanan ayah dengan regulasi emosi pada wanita dewasa awal. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional, partisipan penelitian sebanyak 213 yaitu wanita dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun, belum menikah dan bekerja dengan menggunakan metode *incidental sampling*. Skala yang digunakan untuk mengukur kelekanan ayah, yaitu *inventory of parent and peer attachment* (IPPA) dan skala yang digunakan dalam mengukur regulasi emosi yaitu *cognitive emotion regulation questionnaire* (CERQ). Metode analisis data menggunakan *Spearman Rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara kelekanan ayah dengan regulasi emosi pada wanita dewasa awal ($r=0,285$ dan $\text{sig.}=0,000$), semakin aman kelekanan antara ayah dengan wanita dewasa awal maka akan semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh wanita dewasa awal. Dengan begitu, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Diharapkan wanita dewasa awal dapat terus mengembangkan regulasi emosi dengan baik agar tuntutan pada masa dewasa awal dapat dihadapi dengan baik untuk menghindari munculnya permasalahan selama masa perkembangan dewasa awal.

Kata kunci: regulasi emosi, kelekanan ayah, wanita dewasa awal, belum menikah, bekerja

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



1. Pendahuluan

Setiap manusia memiliki tahapan dalam perkembangan yang berbeda-beda, salah satunya perkembangan pada masa dewasa awal. Dalam perkembangannya, individu dewasa awal berharap mendapatkan kehidupan yang lebih bahagia dengan banyaknya permasalahan kompleks yang dihadapi. Hal tersebut khususnya pada masa dewasa awal, karena masa dewasa awal merupakan puncak perkembangan individu dalam rentang kehidupannya [1].

Tahap perkembangan dewasa awal merupakan seseorang yang telah siap berbaur bersama dengan masyarakat dewasa lainnya dan telah menyelesaikan pertumbuhannya [2]. Rentang usia dewasa awal berkisar antara 18 hingga 25 tahun, pada usia ini kegiatan yang dijalani biasanya bersifat eksperimen dan eksplorasi [3]. Tugas perkembangan dewasa awal yaitu, memiliki suatu pekerjaan, memilih teman hidup atau pasangan, hidup bersama suami atau istri dan membentuk keluarga serta membesarakan anak-anak, mengelola rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai seorang warga negara dan bergabung dalam

kelompok sosial [3]. Pada usia ini, orang dewasa awal diharapkan dapat menjalankan peran baru seperti peran menjadi orang tua, suami atau istri, mencari nafkah, mengembangkan karir dan lain-lain.

Dalam perkembangan dewasa awal, seseorang mulai memilih teman hidup, membentuk keluarga, dan mengelola rumah tangga, tuntutan dalam hal tersebut jauh lebih diberatkan pada perempuan dewasa dibandingkan dengan laki-laki dewasa. Dalam masyarakat Indonesia, budaya patriarkis menjadikan wanita lebih didorong untuk menjadi Ibu dan juga istri agar menjadi anggota masarakat sepenuhnya dan lebih dihargai. Masalah lain yang kerap kali dihadapi oleh wanita dewasa awal yaitu *quarter life crisis*, wanita lebih banyak mengalami *quarter life crisis* dibandingkan dengan laki-laki. Dalam penelitian hasil penelitian yang dilakukan, mendapat kesimpulan bahwa individu yang mengalami masa *quarter life crisis* di Pekanbaru didominasi oleh Wanita [4]. Hal tersebut disebabkan saat ini tuntutan yang dibebankan kepada wanita tidak hanya menikah dan memiliki keluarga, tetapi juga dituntut untuk memiliki karir yang baik, finansial yang stabil, serta membangun kehidupan sosial [5].

Melihat permasalahan yang harus dihadapi wanita dewasa awal, seperti tuntutan untuk menikah yang lebih dibebankan pada wanita dewasa awal serta tetap memiliki karir yang baik, tentu saja wanita memerlukan pengelolaan emosi yang baik untuk dapat menghadapi permasalahan tersebut. Individu yang memiliki permasalahan selama masa perkembangan serta merespon dengan cara yang negatif, maka akan muncul kemungkinan dalam permasalahan psikologis seperti perasaan dilema pada ketidakpastian, mengalami krisis emosional atau yang sering dikenal sebagai *quarter life crisis*, selain itu berbagai gejolak emosional yang terus dibiarkan berlangsung akan menyebabkan munculnya hal negatif pada kehidupan seperti stres dan depresi [6]. Berdasarkan kemungkinan-kemungkinan negatif yang telah dipaparkan apabila individu tidak menangani dengan baik permasalahan selama masa dewasa awal, serta kemungkinan masa *quarter life crisis* yang mungkin terjadi, maka dirasa perlu untuk dapat menumbuhkan regulasi emosi yang baik pada wanita dewasa awal agar dapat mengelola emosi selama menghadapi tugas perkembangan.

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu pada kognitif yang sadar untuk dapat mengelola serta mengekspresikan informasi yang dapat membangkitkan emosi dengan aspek *self-blame* yaitu menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi, *rumination* mengacu pada perasaan ataupun pikiran yang terkait dengan peristiwa negatif, *catastrophizing* mengacu pada kecenderungan individu yang merasa tidak mampu menahan pengalaman yang dialaminya karena dirasa begitu buruk, *putting into perspective* merupakan kecenderungan seseorang untuk melihat

situasi melalui sudut pandang yang lebih baik, *positive refocusing* mengacu pada kecenderungan seseorang untuk memikirkan hal-hal yang lebih menyenangkan daripada memikirkan peristiwa yang sebenarnya sedang terjadi, *positive reappraisal* merupakan kecenderungan individu untuk menciptakan pemikiran yang memiliki makna positif dalam pertumbuhan secara pribadi, *acceptance* merupakan seseorang yang menerima atas apa yang telah terjadi pada dirinya, dan *refocus on planning* mengacu pada pemikiran bagaimana menangani peristiwa negatif dan langkah-langkah yang harus diambil, *other-blame* mengacu pada sikap menyalahkan lingkungan atau orang lain atas apa yang dialami oleh individu [7]. Regulasi emosi sendiri dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia, orang dewasa akan mengalami peningkatan dalam hal meregulasi emosi, orang dewasa akan meningkatkan dan mengoptimalkan regulasi emosi guna mencapai kesejahteraan [8]. Faktor lain merupakan kelekatan, sejarah anak pada figur lekatnya akan memengaruhi individu dalam meregulasi emosi [9].

Hubungan baik antara ayah dan anak akan membentuk suatu kelekatan yang aman, dalam penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan hasil bahwa peran ayah dalam hubungan ayah-anak perempuan memberikan kepuasan psikologis yang berdampak pada tingkat kesejahteraan yang tinggi [10]. Hubungan ayah-anak perempuan secara signifikan memengaruhi kesehatan mental anak perempuan. Maka dari itu, peneliti memilih kelekatan ayah sebagai variabel yang memengaruhi regulasi emosi pada wanita dewasa awal.

Kelekatan merupakan ikatan kasih sayang yang akan bertahan secara lama dengan sifat yang intens, dengan aspek *trust* mengacu pada kepercayaan dengan figur lekat, *communication* mengacu pada keterlibatan komunikasi verbal dengan figur lekat dan *alienation* mengacu pada perasaan terasing, marah dan pengalaman pelepasan dari hubungan lekat [11]. *Trust* (rasa percaya) yang baik dapat dibentuk dengan mempersepsi bahwa ayah akan memahami dan menghargai pemikirannya tanpa adanya penilaian yang kurang baik mengenai hal tersebut. Dengan begitu maka akan terbentuk *trust* (rasa percaya) antara ayah dan anak perempuan dan akan terjalin *communication* (komunikasi) yang baik dan terbuka pula. Sebaliknya, jika terdapat perasaan marah dan jauh yang dirasakan pada ayah akibat dari persepsi bahwa perhatian yang diberikan tidak cukup maka akan terbentuk *alienation* (terasing) [12]. Perempuan dengan *trust* dan *communication* yang baik dengan ayah akan memiliki perasaan lekat yang aman.

Umumnya ibu akan menjadi figur lekat utama bagi anak, namun ayah juga memiliki peran yang penting bagi anak, ayah berperan penting dalam perkembangan kognitif dan intelektual serta penyelesaian masalah, hilangnya peran ayah pada proses perkembangan anak akan memiliki dampak negatif pada identitas diri,

kemarahan, kecemasan, kesepian, depresi, kemampuan dalam menyelesaikan masalah yang buruk hingga permasalahan seksual [13]. Kelekatan antara ayah dengan anak perempuan menjadi penting dalam proses regulasi emosi, bagi remaja putri yang mengalami ketidakhadiran ayah karena berbagai alasan dimaknai sebagai pengalaman yang traumatis dan pembelajaran, sehingga akan berdampak pada perilaku, emosi, akademik, penilaian diri, hubungan seksual serta sosialisasi. Ayah sebagai figur lekat untuk mendukung pengembangan regulasi emosi yang baik, karena ayah sebagai figur lekat sangat penting terkhusus bagi anak perempuan. Ayah menjadi penting bagi anak perempuan karena ayah merupakan sosok laki-laki yang pertama kali ditemui anak perempuan [14].

Ayah sebagai orang tua dapat menjadi model pertama bagi anak dengan cara menampilkan emosi yang baik dalam menghadapi situasi tertentu, dan anak akan mengamati hal tersebut. Ketika orang tua mampu menampilkan hal-hal seperti menenangkan diri ketika sedih atau marah, sikap sabar, dapat menampilkan emosi negatif dengan cara yang tepat, memahami emosi pribadi, anak akan belajar meregulasi emosi dari hal tersebut, semakin baik orang tua menampilkan cara meregulasi emosi maka semakin baik pula perilaku yang dapat dicontoh dan diamati oleh anak. Dengan perasaan lekat yang aman, maka ayah dapat mensosialisasikan dengan baik pada anak mengenai regulasi emosi yang baik, dengan seringnya interaksi antara ayah-anak perempuan maka akan semakin banyak pula kesempatan untuk mengamati regulasi emosi yang ayah lakukan dalam setiap permasalahan. hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi signifikan antara regulasi emosi ayah dengan regulasi emosi anak prasekolah dan keterlibatan ayah dalam pengasuhan memiliki pengaruh signifikan terhadap hubungan antara regulasi emosi ayah dengan regulasi emosi anak prasekolah [15].

Dengan perasaan lekat yang aman, maka ayah dapat mensosialisasikan dengan baik pada anak mengenai regulasi emosi yang baik, dengan seringnya interaksi antara ayah-anak perempuan maka akan semakin banyak pula kesempatan untuk mengamati regulasi emosi yang ayah lakukan dalam setiap permasalahan. Sementara anak dengan kelekatan yang tidak aman akan berpengaruh juga terhadap regulasi emosi. Terdapat korelasi saraf dari kelekatan yang tidak aman dapat terkait dengan defisit pada struktur saraf daerah otak yang terlibat dalam regulasi emosi [16]. Begitupula dengan individu yang memiliki kelekatan menghindar dapat memiliki kemampuan emosional yang kurang baik. Kelekatan menghindar dapat menyebabkan individu menghindar untuk menunjukkan emosional mereka sendiri, sering menyangkal atau menekan pikiran dan ingatan yang memiliki hubungan dengan emosi, mengalihkan perhatian dari hal yang berhubungan dengan emosi, serta menekan kecenderungan tindakan yang berhubungan dengan

emosi bahkan menghambat ekspresi verbal dan non-verbal. Penting bagi individu untuk memiliki kelekatan yang aman agar kemampuan mengenali dan meregulasi emosi dapat terbentuk dengan baik.

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kelekatan Ibu dengan regulasi emosi pada siswa kelas X SMA Negeri Salatiga [17]. Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan pada kelekatan orang tua dengan regulasi emosi remaja, dan menunjukkan terdapat hubungan yang positif signifikan antara kelekatan pada ayah dengan regulasi emosi remaja [18]. Pada hasil penelitian yang dilakukan peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa semakin tinggi kelekatan orang tua, maka semakin tinggi pula *cognitive reappraisal* dan semakin rendah *expressive suppression* pada remaja, di mana kedua hal tersebut merupakan strategi regulasi emosi [19].

Melalui fenomena yang telah dipaparkan di atas, penting bagi wanita dewasa awal untuk dapat mengembangkan regulasi emosi yang baik, dengan figur kelekatan menjadi fondasi untuk mengembangkan kapasitas individu dalam mengelola, mengatur dan juga mengenali emosi mereka melalui cara yang adaptif sehingga dapat mengatasi peristiwa-peristiwa yang akan memicu stress [18]. Individu dengan kelekatan yang aman lebih optimis tentang kehidupan dan dapat membuat penilaian ancaman dan bahaya yang baik, lebih percaya diri dalam kemampuan menghadapi ancaman dan tantangan sehingga cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang lebih konstruktif dan efektif (*problem solving, reappraisal, support seeking*) [16].

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dipaparkan di atas, belum banyak penelitian yang membahas mengenai kelekatan antara ayah dan wanita dewasa awal, yang tentunya wanita dewasa awal memiliki tugas perkembangan dan permasalahan yang berbeda dari subjek-subjek penelitian sebelumnya. Maka dari itu, peneliti merasa perlu untuk mengkaji lebih lanjut mengenai regulasi emosi yang berhubungan dengan kelekatan ayah-anak perempuan, khususnya pada usia dewasa awal sebagai subjek penelitian dengan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kelekatan aman pada ayah dengan regulasi emosi pada wanita dewasa awal serta hipotesis yang diajukan yaitu semakin aman kelekatan pada ayah maka akan semakin tinggi pula regulasi emosi yang dimiliki oleh wanita dewasa awal.

2. Metodelogi Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional, untuk menguji hubungan antara kelekatan ayah dengan regulasi emosi pada wanita dewasa awal. Populasi dalam penelitian ini, yaitu wanita dewasa awal berusia 18-25 tahun,

bekerja, belum menikah dan tidak sedang sekolah ataupun kuliah. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian yaitu incidental sampling. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi adalah *cognitive emotion regulation questionnaire* (CERQ) yang diadaptasi, dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,916 dan rentang *corrected total item* 0,404–0,724, yang berarti skala yang digunakan valid dan reliabel [20]. Untuk variabel kelekatan ayah alat ukur yang digunakan yaitu *inventory of peer and parent attachment* (IPPA) versi revisi dan hanya memakai skala kelekatan ayah dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,933 dan rentang *corrected total item* sebesar 0,310 – 0,951, yang berarti alat ukur yang digunakan valid dan reliabel. Untuk menguji hipotesis, data dianalisis menggunakan teknik non parametrik menggunakan *Spearman's Rho*, kedua variable dinyatakan berhubungan apabila nilai $p < 0,05$. Untuk uji asumsi dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov*, data dikatakan normal apabila $p > 0,05$, serta uji linieritas menggunakan uji Anova, kedua variabel dinyatakan linier apabila signifikansi dari *deviation from linearity* $> 0,05$.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan bantuan program SPSS 23, maka hasil normalitas kedua variabel dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Uji Normalitas

		Regulasi Emosi	Kelekatan Ayah
N		213	213
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	67,65	47,99
	Std.	5,188	4,860
	Deviation		
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		0,000	0,000

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil regulasi emosi sebesar 0,114 $p=0,000$ dan skala kelekatan ayah memperoleh hasil 0,133 $p=0,000$ kedua variabel memiliki $p < 0,05$ dan dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tidak berdistribusi normal.

3.2. Uji Linieritas

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan bantuan program SPSS 23, maka hasil linieritas kedua variabel dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Linieritas

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)	594,720	19	31,301	1,369	0,146
Linearity	340,181	1	340,181	14,877	0,000
Deviation from Linearity	254,539	18	14,141	0,618	0,883

Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya signifikansi *deviation from linearity* 0,883 ($p > 0,005$). Dengan demikian, kedua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier.

3.3. Uji Hipotesis

Kedua variabel tidak berdistribusi normal, maka pengujian dilakukan dengan metode non parametrik menggunakan *Spearman's Rho*. Hasil uji hipotesis dapat dilihat melalui Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variable	R	R2	P
Kelekatan Ayah (X)	0,285	0,000	
Regulasi Emosi (Y)		1,000	0,000

Dari tabel di atas, diperoleh hasil bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,285$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti hipotesis diterima.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa kedua variabel memiliki nilai koefisiensi korelasi sebesar $r=0,285$ dengan nilai signifikansi 0,000, dengan begitu kelekatan ayah memiliki hubungan yang positif terhadap wanita dewasa awal, maka hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Semakin aman kelekatan ayah pada wanita dewasa awal, maka akan semakin tinggi pula regulasi emosi yang dimiliki, sedangkan jika semakin tidak aman kelekatan ayah yang dimiliki oleh wanita dewasa awal, maka akan semakin rendah pula regulasi emosi yang dimiliki.

3.4. Hasil Statistik Deskriptif

Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat regulasi emosi yang sedang, dengan presentase sebesar 75%, partisipan lain memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi dengan presentase sebesar 25%. Kategorisasi data regulasi emosi dapat dilihat melalui Tabel 4.

Tabel 4. Kategorisasi Regulasi Emosi

Interval	Kategori	F	Presentase
52 ≤ x ≤ 68	Tinggi	53	25%
35 ≤ x ≤ 51	Sedang	159	75%
17 ≤ x ≤ 34	Rendah	1	0%
Min = 17	Max = 68	Mean = 47,99	SD = 4,860

Pada variabel kelekatan ayah, partisipan dengan dengan kelekatan aman dalam kategori sedang memiliki presentase sebesar 68% dan 32% dengan kelekatan aman yang tinggi. Kategorisasi data kelekatan ayah dapat dilihat melalui Tabel 5.

Tabel 5. Kategorisasi Kelekatan Ayah

Kategori	Interval	F	Presentase
70 ≤ x ≤ 92	Tinggi	68	32%
47 ≤ x ≤ 69	Sedang	144	68%
23 ≤ x ≤ 46	Rendah	0	0%
Min = 23	Max = 92	Mean = 67,65	SD = 5,188

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kelekatan maka akan semakin tinggi *cognitive reappraisal* dan semakin tinggi kelekatan maka akan semakin rendah *expressive suppression* [19].

Untuk dapat memiliki regulasi emosi yang tinggi, jenis kelekatan yang dibutuhkan oleh individu merupakan

kelekatan aman. Anak dengan kelekatan yang aman akan menunjukkan strategi regulasi emosi sosial dengan cara yang efektif dalam interaksinya dengan figur lekat. Regulasi yang efektif dengan figur lekat ini pun nantinya akan berubah menjadi regulasi yang efektif di luar dari hubungan dengan figur lekat. Namun, pada anak dengan kelekatan tidak aman-menghindar akan mempelajari pola regulasi yang meminimalkan untuk mengungkapkan kesusahan dan kebutuhan akan kelekatan pada figur lekat. Selain itu, individu dengan gaya kelekatan tersebut kurang mencari dukungan di masa dewasa [21]. Maka dari itu, diharapkan dewasa awal dapat memiliki kelekatan yang aman dengan ayah agar dapat mengembangkan regulasi emosi yang efektif.

4. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelekatan ayah dengan regulasi emosi pada wanita dewasa awal. Semakin aman kelekatan antara ayah dan wanita dewasa awal maka akan semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki. Sebagian besar partisipan memiliki regulasi emosi yang sedang dan kelekatan aman yang sedang. Sebagian besar partisipan sudah cukup mampu meregulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari serta memiliki kelekatan yang aman dengan ayah. Hal ini tentunya akan memberikan dampak yang positif bagi wanita dewasa awal dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai tugas perkembangan dalam usia dewasa awal, karena dapat meregulasi emosinya dengan baik dalam setiap permasalahan atau tugas perkembangan yang dihadapinya dan diharapkan dapat terhindar dari permasalahan psikologis selama masa pemenuhan tugas perkembangan dewasa awal.

Daftar Rujukan

- [1] Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. [Https://doi.org/10.23916/08430011](https://doi.org/10.23916/08430011).
- [2] Fahyuni, E. F. (2019). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan*. [Https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-61-4](https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-61-4).
- [3] Berger, K. S. (2018). *Life-Span Development. Psychology*. [Https://doi.org/10.1093/obo/9780199828240-0079](https://doi.org/10.1093/obo/9780199828240-0079).
- [4] Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Jurnal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. [Https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036](https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036).
- [5] Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Referensi Pemilihan Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Quarter-life Crisis. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20–26. [Https://doi.org/10.21009/jppp.081.03](https://doi.org/10.21009/jppp.081.03).
- [6] Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence dan Stres pada Mahasiswa yang Mengalami Quarter Life Crisis. *Psikologi Konseling*, 19(2), 1035. [Https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.31121](https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.31121).
- [7] Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, Psychometric Properties and Relationships with Emotional Problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137, 56–61. [Https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.036](https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.036).
- [8] McKinnon, A., Kuyken, W., Hayes, R., Werner-Seidler, A., Watson, P., Dalgleish, T., & Schweizer, S. (2020). The Psychometric Properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) in a Clinical Sample of Adults with Recurrent Depression. *Journal of Affective Disorders*, 276, 212–219. [Https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.061](https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.061).
- [9] Holgado-Tello, Fco. P., Amor, P. J., Laso-Aristu, A., Domínguez-Sánchez, Fco. J., & Delgado, B. (2018). Two New Brief Versions of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire and its Relationships with Depression and Anxiety. *Anales de Psicología*, 34(3), 458–464. [Https://doi.org/10.6018/analeps.34.3.306531](https://doi.org/10.6018/analeps.34.3.306531).
- [10] Röcke, C., Brose, A., & Kuppens, P. (2018). Emotion Dynamics in Older Age. *Emotion Regulation*, 179–207. [Https://doi.org/10.4324/9781351001328-9](https://doi.org/10.4324/9781351001328-9).
- [11] Supplemental Material for Infants' Attachment Insecurity Predicts Attachment-Relevant Emotion Regulation Strategies in Adulthood. (2020). *Emotion*. [Https://doi.org/10.1037/emo0000721.supp](https://doi.org/10.1037/emo0000721.supp).
- [12] Sağkal, A. S., Özdemir, Y., & Koruklu, N. (2018). Direct and Indirect Effects of Father-Daughter Relationship on Adolescent Girls' Psychological Outcomes: The Role of Basic Psychological Need Satisfaction. *Journal of Adolescence*, 68(1), 32–39. [Https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.001](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.001).
- [13] Joshanloo, M. (2018). Fear and Fragility of Happiness as Mediators of the Relationship Between Insecure Attachment and Subjective Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 123, 115–118. [Https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.016](https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.016).
- [14] Yuniar, J., & Sumaryanti, I. U. (2020). Pengaruh Kelekatan Ayah Terhadap Gejala Depresi Remaja Perempuan di Kota Bandung. *Jurnal Psikohumanika*, 12(2), 121–132. [Https://doi.org/10.31001/j.psi.v12i2.958](https://doi.org/10.31001/j.psi.v12i2.958).
- [15] Azizah, N., & Fauziah, N. (2019). Hubungan Antara Kelekatan Aman pada Ayah Dengan Kecerdasan Adversitas Siswa SMP Daarul Qur'an Ungaran. *Jurnal Empati*, 8(2), 373–381. [Https://doi.org/10.14710/empati.2019.24401](https://doi.org/10.14710/empati.2019.24401).
- [16] Wandansari, A., Nur, H., & Siswanti, D. N. (2021). Ketidakhadiran Ayah Bagi Remaja Putri. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 1(2). [Https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/80-92](https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/80-92).
- [17] Aninditha, R., & Boediman, L. M. (2021). Father Involvement as Moderator: Does Father's Emotional Regulation Influence Preschooler's Emotional Regulation? Keterlibatan Ayah Sebagai Moderator: Apakah Regulasi Emosi Ayah Memengaruhi Regulasi Emosi Anak Prasekolah? *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 18(1), 228–242. [Https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v18i1.12121](https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v18i1.12121).
- [18] Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). *Attachment Orientations and Emotion Regulation. Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10. [Https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006).
- [19] Larasati, N. I., & 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. [Https://doi.org/10.14710/empati.2017.19741](https://doi.org/10.14710/empati.2017.19741).

- [20] Pawulan, R. A., Loekmono, L., & Irawan, S. (2018). Hubungan Kelekatan Orang Tua dengan Regulasi Emosi Remaja Pondok Pesantren Agro “Nuur El-falah” Salatiga. *Psikologi Konseling*, 13(2). <Https://doi.org/10.24114/konseling.v13i2.12194>.
- [21] Amira, F. S., & Mastuti, E. (2021). Hubungan Antara Parent Attachment dengan Regulasi Emosi pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 837-843. <Https://doi.org/10.20473/brpm.v1i1.27037>.