Guruku: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora
Volume. 4 Nomor. 3 Agustus 2026
e-ISSN :2987-8586; p-ISSN :2987-8594, Hal.48-64
DOI: https://doi.org/10.59061/guruku.v4i3.1496
Tersedia: https://e-journal.poltek-kampar.ac.id/index.php/GURUKU

Hubungan Antara *Peer Attachment* dengan Regulasi Emosi Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana Kupang

Maria Jesica Ananda Meno[1*], Andriani Paulin Nalle[2], Kristin Melliyati Benu[3]
[1-3]Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Nusa Cendana Kupang, Indonesia
**Penulis Korespondensi: mariajesicaanandameno@gmail.com*

Abstract*. Final-year students often experience academic pressures during the completion of their final projects, including stress, anxiety, emotional exhaustion, and the pressure to graduate on time. In such situations, emotional regulation plays an important role in helping students manage their emotions effectively. One factor believed to influence emotional regulation is peer attachment. This study aimed to describe the levels of peer attachment and emotional regulation and to examine the relationship between these variables among final-year students of the Guidance and Counseling Study Program at Nusa Cendana University, Kupang. The study employed a quantitative approach with a descriptive correlational design. The population consisted of 133 final-year students, and the sample was selected using proportionate stratified sampling. Data were collected using psychological scales and analyzed through descriptive statistics and Pearson product-moment correlation. The findings indicated that peer attachment was categorized as high, while emotional regulation was categorized as very high. The correlation analysis revealed a significant positive relationship between peer attachment and emotional regulation (r = 0.338, p < .05), indicating a low but meaningful correlation. These findings suggest that stronger peer attachment is associated with better emotional regulation among final-year Guidance and Counseling students at Nusa Cendana University, Kupang.*

Keywords*: Correlational Study; Emotional Regulation; Final Year Students; Peer Attachment; Quantitative Research.*

Abstrak. Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi berbagai tekanan akademik selama proses penyusunan tugas akhir, seperti stres, kecemasan, kelelahan emosional, dan tuntutan untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Dalam kondisi tersebut, regulasi emosi memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola emosi secara efektif. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi regulasi emosi adalah *peer attachment* (kelekatan teman sebaya). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat *peer attachment* dan regulasi emosi serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusa Cendana Kupang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Populasi penelitian berjumlah 133 mahasiswa tingkat akhir, dengan sampel yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologis, sedangkan analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi *Pearson product-moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *peer attachment* berada pada kategori tinggi, sedangkan regulasi emosi berada pada kategori sangat tinggi. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *peer attachment* dan regulasi emosi (r = 0,338; p < 0,05), yang menunjukkan hubungan berkekuatan rendah namun bermakna. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *peer attachment*, semakin baik regulasi emosi mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusa Cendana Kupang.

Kata Kunci: Kelekatan Teman Sebaya; Mahasiswa Tingkat Akhir; Penelitian Kuantitatif; Regulasi Emosi; Studi Korelasional.

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tuntutan akademik yang semakin kompleks, terutama dalam penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan. Kondisi tersebut sering memunculkan stres, kecemasan, kelelahan mental, dan penurunan motivasi yang dapat menghambat penyelesaian tugas akhir (Roellyana & Listiyandini, 2016; Nalle dkk., 2021). Hasil wawancara peneliti terhadap lima mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana juga menunjukkan adanya berbagai kendala, seperti kesulitan mengatur waktu, revisi yang berulang, kecemasan saat bimbingan, hingga kelelahan mental yang memengaruhi proses

Naskah Masuk: 13 Mei 2025; Revisi: 14 Juni 2025; Diterima: 15 Juli 2026; Tersedia: 24 Juli 2026

penyusunan skripsi. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberhasilan mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh kemampuan mengelola emosi secara adaptif (Aprilia & Yoenanto, 2022).

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan mengendalikan respons emosional ketika menghadapi tekanan, sehingga membantu mahasiswa tetap produktif dalam menyelesaikan tugas akhir (Gross, 2014). Kemampuan ini dapat diperkuat melalui dukungan sosial, khususnya *peer attachment* atau kelekatan dengan teman sebaya. Hubungan yang positif dengan teman sebaya memungkinkan mahasiswa memperoleh dukungan emosional, berbagi pengalaman, serta menemukan solusi terhadap berbagai permasalahan akademik (Putriningsih & Kusumaningrum, 2022; Kustanto & Khoirunnisa, 2022).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan positif antara *peer attachment* dan regulasi emosi. Mahasiswa yang memiliki hubungan erat dengan teman sebaya cenderung lebih mampu mengelola emosi, mengurangi stres akademik, serta mempertahankan motivasi dalam menyelesaikan skripsi (Lestari & Satwika, 2018; Chandra, 2017; Sumia dkk., 2020). Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan tersebut pada mahasiswa tingkat akhir dalam kondisi perkuliahan normal pascapandemi masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *peer attachment* dengan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana Kupang sebagai upaya mengisi kesenjangan penelitian yang ada (Azzahara & Adetya, 2024; Li et al., 2019).

2. KAJIAN TEORITIS

Peer Attachment

Kelekatan *(attachment)* pertama kali diperkenalkan oleh John Bowlby sebagai bapak teori kelekatan untuk menggambarkan ikatan antara orang tua dan anak. Bowlby (1969) menjelaskan bahwa kelekatan adalah pusat ikatan kasih sayang antara seorang individu dengan tokoh-tokoh penting dalam hidup seseorang. Bowlby (1969) menyatakan bahwa kelekatan adalah suatu ikatan emosi yang kuat antara anak dan pengasuhnya. Pengasuh dapat ibu, *baby sitter*, ayah atau orang dewasa lain yang mampu memberikan kenyamanan bagi anak. Orang yang dijadikan objek lekat oleh anak dinamakan figur lekat. Lebih lanjut Bowlby (1969) mengatakan bahwa kelekatan pada anak terhadap figur lekat adalah akibat aktifnya suatu sistem.

Aspek-aspek *peer attachment* sebagaimana dikemukakan oleh Armsden & Greenberg (1987) mencerminkan dimensi-dimensi psikologis yang membentuk kualitas hubungan interpersonal individu dengan teman sebaya. Aspek-aspek tersebut meliputi kepercayaan (trust), komunikasi (communication). Keterasingan (alienation). Faktor-faktor yang memengaruhi *peer attachment* menurut studi-studi yang telah dilakukan adalah sebagai berikut gaya attachment dengan orang tua sejak dini, harga diri (*self-esteem*), kesejahteraan psikologis, dukungan sosial dan emosional dari lingkungan, pengalaman sebelumnya dalam hubungan sosial, serta budaya dan jenis kelamin.

Regulasi Emosi

Teori regulasi emosi pertama kali diperkenalkan dan dikembangkan oleh James J. Gross, pada pertengahan tahun 1998. Teori regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gross (1998) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses yang digunakan individu untuk mempengaruhi emosi apa yang mereka alami, kapan emosi tersebut muncul, dan bagaimana emosi tersebut dirasakan serta diekspresikan. Setiap individu harus mampu mengontrol emosinya agar tidak keluar dari batas kewajaran. Munculnya emosi positif maupun emosi negatif membuktikan respon kita dalam menghadapi situasi yang terjadi dengan tetap berada pada emosi yang terkontrol. Selanjutnya Iuga & David (2024) mendefinisikan emosi sebagai suatu proses yang melibatkan pengaruh seseorang terhadap perasaan yang mereka rasakan, termasuk saat mereka merasakannya dan cara mereka mengalami serta menunjukkan perasaan tersebut. Dalam studinya Pellisson & Boruchovitch (2022) juga menyatakan bahwa emosi merupakan pengalaman pribadi yang berkaitan dengan perasaan serta respons terhadap keadaan tertentu, dan dapat memicu tindakan tertentu. Sebagaimana diungkapkan Keltner & Gross (2019) bahwa emosi memilki fungsi penting dalam memfasilitasi respons adaptif terhadap tantangan dan peluang di lingkungan sosial maupun fisik.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola, mengendalikan, dan menerima emosi agar tetap dapat berfungsi secara adaptif dalam menghadapi berbagai situasi. Menurut Gross (2007), regulasi emosi mencakup empat aspek utama, yaitu *strategies to emotion regulation*, yaitu kemampuan mencari cara untuk mengurangi emosi negatif dan menenangkan diri; *engaging in goal directed behavior*, yaitu kemampuan tetap berfokus pada tujuan meskipun mengalami tekanan emosional; *control emotional response*, yaitu kemampuan mengendalikan respons emosional, baik secara fisiologis maupun perilaku; serta *acceptance of emotional response*, yaitu kemampuan menerima emosi negatif tanpa merasa malu atau menghindarinya. Keempat aspek tersebut menjadi dasar dalam menilai kemampuan seseorang

dalam meregulasi emosinya (Gross, 2007). Menurut Gross dan John (2003), strategi regulasi emosi dibedakan menjadi dua, yaitu *antecedent focused* dan *response focused*. *Antecedent focused* dilakukan sebelum respons emosi muncul, misalnya dengan menilai kembali situasi (*reappraisal*) agar emosi negatif berkurang. Sementara itu, *response focused* dilakukan setelah emosi muncul, yaitu dengan mengatur atau mengendalikan ekspresi emosi yang telah dirasakan agar sesuai dengan situasi yang dihadapi (Gross & John, 2003).

Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik ditandai dengan kemampuan mengenali dan memahami emosinya, mengendalikan diri dan perilaku, menjalin hubungan sosial yang positif, berhati-hati dalam mengambil keputusan, mampu mentoleransi kegagalan atau frustrasi, menjaga kestabilan emosi ketika menghadapi tekanan, serta memiliki empati terhadap orang lain. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa individu mampu mengelola emosi secara adaptif sehingga dapat merespons berbagai situasi secara lebih rasional dan konstruktif (Wilms dkk., 2020).

Kemampuan regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu budaya, religiusitas, kepribadian, usia, dan jenis kelamin. Budaya membentuk cara individu menilai dan mengekspresikan emosi (Gross, 2008; Fitri, 2016). Religiusitas membantu individu mengembangkan strategi seperti *reappraisal* dan penerimaan emosi sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis (Graça & Brandão, 2024). Kepribadian juga memengaruhi cara seseorang mengendalikan emosinya, misalnya perbedaan regulasi emosi pada individu ekstrovert dan introvert (Anindi dkk., 2025). Selain itu, kemampuan regulasi emosi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia karena perkembangan kognitif dan sosial yang semakin matang (Wardhani & Widyastuti, 2024). Dari sisi jenis kelamin, perempuan umumnya lebih adaptif dalam mengelola dan mengekspresikan emosi karena lebih terbuka mencari dukungan sosial, sedangkan laki-laki cenderung menahan atau mengekspresikan emosi melalui aktivitas fisik (Fadhillah, 2021).

Hubungan Antara *Peer Attachment* dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Peer attachment atau kelekatan teman sebaya merupakan faktor penting dalam perkembangan emosional dan sosial mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tekanan akademik dan proses penyelesaian tugas akhir (Sumia dkk., 2020; Kustanto & Khoirunnisa, 2022). Dukungan dari teman sebaya membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi, yaitu kemampuan mengendalikan, mengekspresikan, serta mengelola emosi agar emosi negatif berkurang dan emosi positif meningkat sesuai dengan tujuan yang ingin

dicapai (Dorin, 2014). Mahasiswa yang memiliki *secure peer attachment* cenderung mampu meregulasi emosinya dengan lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan *insecure attachment* karena memperoleh dukungan emosional, nasihat, dan validasi dari teman sebaya ketika menghadapi stres atau kecemasan (Dorin, 2014; Kustanto & Khoirunnisa, 2022).

Lebih lanjut, *peer attachment* yang positif dapat meningkatkan penggunaan strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti *reappraisal*, serta mengurangi strategi yang maladaptif, seperti *suppression* (Morelli dkk., 2021). Hubungan yang ditandai dengan kepercayaan, kedekatan emosional, dan komunikasi yang terbuka membuat mahasiswa merasa aman untuk mengungkapkan perasaan, berbagi pengalaman, dan mencari solusi atas permasalahan akademik. Dengan demikian, *peer attachment* berperan dalam membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta menumbuhkan kembali rasa percaya diri, ketenangan, dan motivasi untuk menyelesaikan tugas akhir (Li et al., 2019; Sumia et al., 2020; Lestari & Satwika, 2018).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *peer attachment* dengan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana Kupang. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2026 dengan populasi sebanyak 199 mahasiswa angkatan 2019–2022. Sampel penelitian berjumlah 133 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% serta dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified sampling* agar setiap angkatan memperoleh proporsi sampel yang sesuai dengan jumlah populasinya.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen berupa skala psikologi model Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Instrumen yang digunakan terdiri atas skala *peer attachment* yang disusun berdasarkan aspek *trust*, *communication*, dan *alienation* dari Armsden dan Greenberg (1987), serta skala regulasi emosi yang mengacu pada empat aspek yang dikemukakan Gross (2007), yaitu *strategies to emotion regulation*, *engaging in goal directed behavior*, *control emotional response*, dan *acceptance of emotional response*. Sebelum digunakan pada penelitian utama, kedua instrumen telah melalui uji keterbacaan pada 10 mahasiswa dengan karakteristik serupa, kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada sampel penelitian. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa skala *peer attachment* memiliki

30 item valid dari 31 item, sedangkan seluruh 30 item pada skala regulasi emosi dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan nilai sebesar 0,725 untuk skala *peer attachment* dan 0,796 untuk skala regulasi emosi, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS versi 27. Tahapan analisis meliputi analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik variabel penelitian, uji prasyarat yang terdiri atas uji normalitas, linearitas, dan homogenitas, serta uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment (*Bivariate Pearson*) pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara *peer attachment* dengan regulasi emosi mahasiswa tingkat akhir.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Peer Attachment Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana Kupang

Data *peer attachment* diperoleh dari 133 mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana Kupang menggunakan angket dengan skala Likert empat poin dan terdiri atas 30 item pernyataan. Berdasarkan skor minimum 0 dan skor maksimum 90, diperoleh nilai mean sebesar 75 dan standar deviasi sebesar 15. Selanjutnya, tingkat *peer attachment* dikategorikan ke dalam lima kategori (sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi) berdasarkan rumus kategorisasi Azwar (2017) sebagai berikut.

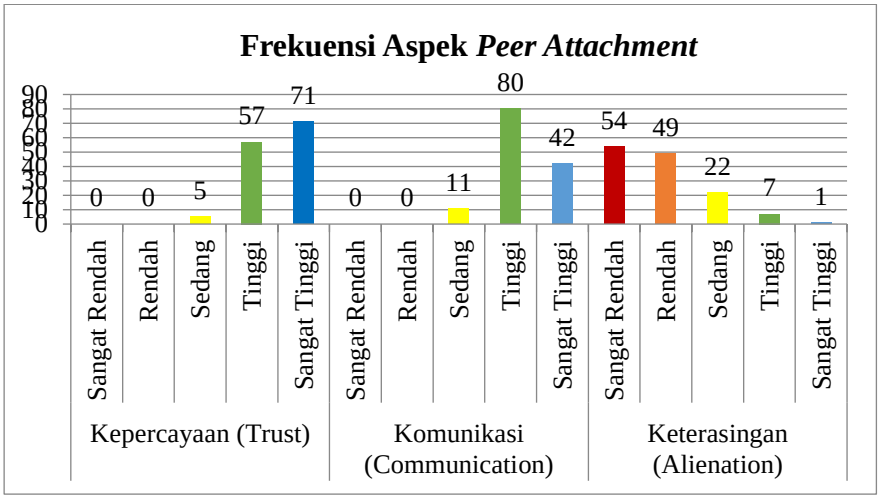
Tabel 1. Gambaran Umum *Peer Attachment.*

Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	X > 68	54	41%
Tinggi	53 < X ≤ 67	75	56%
Sedang	38 < X ≤ 52	4	3%
Rendah	23< X ≤ 37	0	0
Sangat Rendah	X < 22	0	0
Total		133	100

Sumber: Hasil Olah Data Penelitian 2026

Berdasarkan Tabel 1 gambaran umum *peer attachment*, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori tinggi. Kategori tinggi memilki jumlah responden terbanyak, yaitu 75 mahasiswa atau sebesar 56% dari total responden. Selanjutnya, kategori sedang terdiri dari 4 mahasiswa atau 3%, sedangkan kategori sangat tinggi berjumlah 54 mahasiswa atau 41%. Sementara itu, pada kategori rendah dan sangat rendah tidak terdapat responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *peer attachment* mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana Kupang sebagian besar berada

pada kategori tinggi. Untuk memperoleh gambaran yang lebih terperinci mengenai distribusi *peer attachment* mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana Kupang grafik berikut menyajikan hasil pengukuran pada setiap aspek, meliputi kepercayaan *(trust)*, komunikasi *(coomunication)*, dan keterasingan *(alienation)*.



Gambar 1. Frekuensi Aspek *Peer Attachment.*

Sumber: Hasil Olah Data Penelitian 2026

Berdasarkan grafik frekuensi aspek *peer attachment*, diketahui bahwa pada aspek kepercayaan (*trust*) sebagian besar responden berada pada kategori sangat tinggi 71 mahasiswa atau 53%, diikuti kategori tinggi sebanyak 57 mahasiswa atau 43%, kategori sedang sebanyak 5 mahasiswa atau 4%, serta tidak terdapat jumlah responden pada kategori rendah maupun sangat rendah. Pada aspek komunikasi (*communication*), mayoritas responden berada pada kategori tinggi sebanyak 80 mahasiswa atau 60%, kemudian kategori sangat tinggi sebanyak 42 mahasiswa atau 32%, kategori sedang sebanyak 11 mahasiswa atau 8%, dan tidak terdapat responden pada kategori rendah maupun sangat rendah. Pada aspek keterasingan (*alienation*), sebagian besar responden berada pada kategori sangat rendah sebanyak 54 mahasiswa atau 41%. Pada kategori rendah 49 mahasiswa atau 37%. Selanjutnya, sebanyak 22 mahasiswa atau 16% berada pada kategori sedang, 7 mahasiswa atau 5% pada kategori tinggi, dan 1 mahasiswa atau 1% yang berada pada kategori sangat tinggi.

Secara umum, hasil tersebut menunjukan bahwa aspek kepercayaan (*trust)* dan aspek komunikasi *(communication)* berada pada kecenderungan kategori tinggi hingga sangat tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana Kupang memilki hubungan pertemanan yang ditandai dengan rasa percaya serta komunikasi yang baik dengan teman sebaya. Sebaliknya, aspek keterasingan (*alienation*) cenderung berada pada kategori sangat rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian besar

mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana Kupang tidak mengalami perasaan terasing dalam hubungan pertemanan mereka. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aspek yang paling dominan dalam *peer attachment* adalah aspek kepercayaan *(trust),* sedangkan aspek dengan kecenderungan paling rendah adalah keterasingan *(alienation).* Untuk melihat distribusi frekuensi tiap aspek *peer attachment* dapat dilihat pada halaman lampiran.

Analisis Regulasi Emosi Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana Kupang

Data regulasi emosi diperoleh dari 133 mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana Kupang menggunakan angket dengan skala Likert empat poin yang terdiri atas 30 item pernyataan. Berdasarkan skor minimum 30 dan skor maksimum 120, diperoleh nilai mean sebesar 75 dan standar deviasi sebesar 15. Selanjutnya, tingkat regulasi emosi diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi, berdasarkan rumus kategorisasi yang dikemukakan oleh Azwar (2017), sebagai berikut.

Tabel 2. Gambaran Umum Regulasi Emosi.

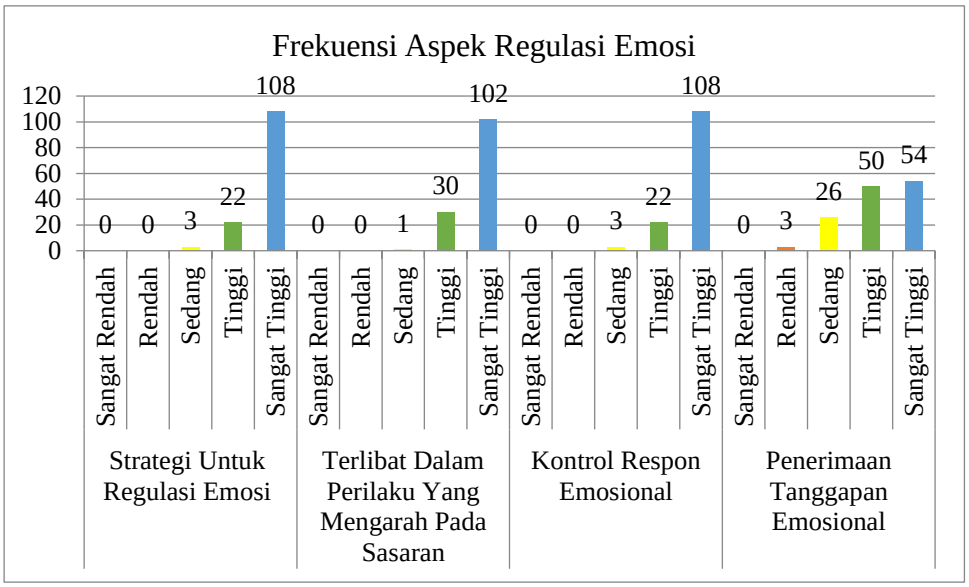
Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	$X > 98$	106	80%
Tinggi	$83 < X \leq 97$	26	19%
Sedang	$68 < X \leq 82$	1	1%
Rendah	$53 < X \leq 67$	0	0
Sangat Rendah	$X < 52$	0	0
Total		133	100

Sumber: Hasil Olah Data Penelitian 2026

Berdasarkan Tabel 2 gambaran umum regulasi emosi, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sangat tinggi. Kategori sangat tinggi memilki jumlah responden terbanyak, yaitu 106 mahasiswa atau sebesar 80% dari total responden. Selanjutnya, kategori tinggi terdiri dari 26 mahasiswa atau 19%, sedangkan kategori sedang berjumlah 1 mahasiswa atau 1%. Sementara itu, pada kategori rendah dan sangat rendah tidak terdapat responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi emosi mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana Kupang sebagian besar berada pada kategori sangat tinggi.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih terperinci mengenai distribusi regulasi emosi mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana Kupang grafik berikut menyajikan hasil pengukuran pada setiap aspek, meliputi strategi untuk regulasi emosi (*strategis to emotion regulation),* terlibat dalam perilaku yang mengarah pada sasaran

(*engaging in goal directed behavior)*, kontrol respon emosional (*control emotional respons)*, dan penerimaan tanggapan emosional (*acceptance of emotional respons (acceptance).*



Gambar 2. Frekuensi Aspek Regulasi Emosi.

Sumber: Hasil Olah Data Penelitian 2026

Berdasarkan grafik frekuensi aspek regulasi emosi, diketahui bahwa pada aspek Strategi untuk regulasi emosi (*strategis to emotion regulation*) sebagian besar responden berada pada kategori sangat tinggi 108 mahasiswa atau 81% , diikuti kategori tinggi sebanyak 22 mahasiswa atau 17%, kategori sedang sebanyak 3 mahasiswa atau 2%, serta tidak terdapat jumlah responden pada kategori rendah maupun sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir telah memiliki kemampuan yang baik dalam menggunakan strategi untuk mengelola dan menyesuaikan emosi yang dialami. Pada aspek Terlibat dalam perilaku yang mengarah pada sasaran (*engaging in goal directed behavior)*, mayoritas responden berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 102 mahasiswa atau 77%, kemudian kategori tinggi sebanyak 30 mahasiswa atau 23%, kategori sedang sebanyak 1 mahasiswa atau 1%, dan tidak terdapat responden pada kategori rendah maupun sangat rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tingkat akhir mampu mengendalikan perilaku dan tetap berfokus pada tujuan meskipun berada dalam situasi emosional tertentu.

Pada aspek Kontrol respon emosional (*control emotional respons)*, sebagian besar responden berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 108 mahasiswa atau 81%, diikuti kategori tinggi sebanyak 22 mahasiswa atau 17% dan kategori sedang sebanyak 3 mahasiswa atau 2%. Tidak terdapat responden pada kategori rendah maupun sangat rendah. Temuan ini menunjukan bahwa mahasiswa memilki kemampuan yang baik dalam mengontrol respon

emosional sehingga emosi yang muncul dapat diekspresikan secara lebih terarah dan adaptif. Sementara itu, pada aspek Penerimaan tanggapan emosional (*acceptance of emotional respons)*, mayoritas responden berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 54 mahasiswa atau 41%. Selanjutnya terdapat 50 mahasiswa atau 38% pada kategori tinggi. Selain itu, terdapat 26 mahasiswa atau 20% pada kategori sedang dan 3 mahasiswa atau 2% pada kategori rendah, sedangkan tidak terdapat responden pada kategori rendah. Hal ini menunjukan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mampu menerima dan memahami emosi yang dirasakan, meskipun masih terdapat beberapa mahasiswa yang berada pada kategori sedang dan rendah.

Secara keseluruhan, setiap aspek regulasi emosi menunjukan kecenderungan berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Aspek Strategi untuk regulasi emosi (*strategis to emotion regulation)* dan Kontrol respon emosional (*control emotional respons)* menjadi aspek yang paling dominan karena memilki jumlah responden tertinggi pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana Kupang memilki kemampuan regulasi emosi yang baik, baik dalam mengelola emosi, mengontrol respon emosional, mempertahankan perilaku yang terarah pada tujuan, maupun dalam menerima tanggapan emosional yang dialami. Untuk melihat distribusi frekuensi tiap aspek regulasi emosi dapat dilihat pada halaman lampiran.

Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Salah satu cara untuk mengetahui nilai normalitas adalah dengan rumus *Kolmogorov Smirnov* karena jumlah sampel yang digunakan berjumlah > 50 responden dan data berjenis interval atau rasio. Adapun kriteria pengambilan keputusan dalam uji normalitas yaitu jika nilai *asymp. Sig* > pada taraf 0.05 maka data tersebut berdistribusi normal dan jika nilai *asymp. Sig* < 0.05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

Hasil Uji Normalitas pada kedua variabel menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel *peer attachment* dan regulasi emosi sebesar 0.191 > 0.05 yang artinya data bersifat normal. Uji normalitas terhadap kedua variabel dalam penelitian ini dirangkum pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		133
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.01628446
Most Extreme Differences	Absolute	.062
	Positive	.036

	Negative	-.062
Test Statistic		.062
Asymp. Sig. (2-tailed)[c]		.191

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.

Sumber: SPSS versi 27

Uji Linearitas

Uji linieritas ditujukan untuk memperoleh adakah linear atau tidaknya dari hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Untuk memperoleh informasi tentang kelinearan bentuk regresi maka penelitian ini mengacu pada hasil olahan *SPSS 27*. Dasar pengambilan keputusannya yaitu, jika nilai signifikansi > 0.05 maka data dikatakan linear dan sebaliknya jika nilai signifikansi < 0.05 maka data dikatakan tidak linear. Hasil uji linearitas dapat diketahui dengan keterangan memiliki nilai Sig. (p-value) = 0.584 > 0.05. Arti dari hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan linier antara variabel *peer attachment* (X) dan regulasi emosi (Y). Uji linearitas terhadap kedua variabel dalam penelitian ini dirangkum pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas ANOVA Table.

Variabel	Sumber Variasi	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Emosi * Peer Attachment	Between Groups (Combined)	2239.366	31	72.238	1.431	0.094
	Linearity	840.262	1	840.262	16.644	0.000
	Deviation from Linearity	1399.104	30	46.637	0.924	0.584
	Within Groups	5099.025	101	50.485	–	–
	Total	7338.391	132	–	–	–

Sumber: Hasil Olah Data SPSS (2026)

Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan suatu uji yang dilakukan untuk mengetahui bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians sama (homogen) atau tidak. Adapun kriteria pengambilan keputusan dalam uji homogenitas yaitu, jika nilai signifikansi (p) > 0.05, menunjukkan kelompok data berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (homogen) dan jika nilai signifikansi (p) < 0.05 menunjukkan masing-masing kelompok data berasal dari populasi dengan varians yang berbeda (tidak homogen). Berdasarkan tabel dibawah ini hasil uji homogenitas menunjukan bahwa nilai bahwa nilai signifikan sebesar 0.395 ≥ 0.05 maka sebaran data tersebut homogen (sama). Uji homogenitas terhadap kedua variabel dalam penelitian ini dirangkum pada tabel sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas**.**

Variabel	Dasar Pengujian	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
XY	Based on Mean	0.726	1	264	0.395
	Based on Median	0.901	1	264	0.343
	Based on Median and with adjusted df	0.901	1	260.570	0.343
	Based on trimmed mean	0.778	1	264	0.379

Sumber: SPSS versi 27

Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji prasyarat, tahap selanjutnya dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui arah hubungan antara variabel bebas (*peer attachment)* dan variabel terikat (regulasi emosi). Uji hipotesis juga dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara kedua variabel bersifat positif atau negatif. Untuk mengetahui hal tersebut dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi yang diperoleh. Dalam pengujian hipotesis ini menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program *SPSS 27 for Windows* melalui analisis *Bivariate Pearson*. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis korelasi *Pearson Product Moment* Correlations.

		peer attachment	regulasi emosi
peer attachment	Pearson Correlation	1	.338**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	133	133
regulasi emosi	Pearson Correlation	.338**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	133	133

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: SPSS versi 27

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* pada Tabel 6, diperoleh nilai koefisien korelasi antara *peer attachment* dan regulasi emosi sebesar 0.338 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.000. Berdasarkan dasar pengambilan keputusan, nilai Sig. (2-tailed) 0.000 < 0.05, sehingga hipotesis Ha diterima dan H0 ditolak dengan artian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *peer attachment* dan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana Kupang. Selanjutnya, besar kecilnya nilai koefisien korelasi (r) diinterpretasikan menggunakan kriteria Guiford dalam Sugiyono (2017) sebagai berikut:

Tabel 7. Interpretasi Korelasi Koefisien.

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.00 – 0.199	Sangat Rendah
0.20 – 0.399	Rendah
0.40 – 0.599	Sedang
0.60 – 0.799	Kuat
0.80 – 1.000	Sangat Kuat

Sehingga nilai koefisien korelasi (*Pearson Correlation*) sebesar 0,338 bertanda positif (+), sehingga menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat positif atau searah. Artinya, semakin tinggi *peer attachment* maka regulasi emosi mahasiswa cenderung semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah *peer attachment* maka regulasi emosi mahasiswa cenderung semakin rendah. Nilai koefisien korelasi sebesar 0.338 juga menunjukkan bahwa tingkat hubungan antara kedua variabel berada pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment*, maka diperoleh nilai r hitung sebesar 0.338. Nilai tersebut lebih besar dari r tabel pada taraf signifikansi 5% yaitu 0.170 (0.338 > 0.170). Dengan demikian, terdapat hubungan positif yang signifikan dengan kategori rendah antara *peer attachment* dengan regulasi emosi mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana Kupang.

Gambaran *Peer Attachment* Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa *peer attachment* mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana Kupang berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa tetap mampu membangun hubungan interpersonal yang positif dengan teman sebaya meskipun sedang menghadapi berbagai tuntutan akademik, khususnya penyusunan tugas akhir. Tingginya *peer attachment* menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki hubungan yang didasari oleh rasa saling percaya, komunikasi yang terbuka, serta dukungan emosional yang baik. Teman sebaya menjadi tempat untuk berbagi pengalaman, bertukar informasi, memberikan motivasi, serta membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama proses penyusunan skripsi. Temuan ini sejalan dengan Lestari dan Satwika (2018) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan kelekatan teman sebaya yang baik cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan pikiran dan emosinya, serta didukung oleh Putriningsih dan Kusumaningrum (2022) yang menjelaskan bahwa kelekatan teman sebaya membantu individu menghadapi berbagai tuntutan pada masa dewasa awal.

Ditinjau berdasarkan setiap aspek, aspek *trust* berada pada kategori sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki rasa percaya terhadap teman sebaya sebagai sumber dukungan emosional ketika menghadapi kesulitan akademik. Aspek *communication* juga

berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengomunikasikan pikiran, perasaan, dan kesulitan yang dialami secara terbuka kepada teman sebayanya sehingga memudahkan mereka memperoleh masukan dan motivasi. Sementara itu, aspek *alienation* berada pada kategori sangat rendah, yang menunjukkan bahwa mahasiswa tidak merasa terasing dari lingkungan pertemanannya meskipun intensitas interaksi berkurang karena kesibukan menyelesaikan tugas akhir. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hubungan sosial yang positif mampu membantu mahasiswa tetap termotivasi, mengurangi tekanan akademik, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis selama proses penyusunan skripsi.

Gambaran Regulasi Emosi Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu mengelola, mengendalikan, serta mengekspresikan emosinya secara adaptif selama proses penyelesaian tugas akhir. Mahasiswa mampu mengubah tekanan akademik menjadi motivasi untuk tetap menyelesaikan tanggung jawabnya, sehingga kondisi emosional yang sebelumnya dipenuhi rasa cemas, stres, maupun putus asa dapat berubah menjadi lebih stabil seiring bertambahnya pengalaman dalam menghadapi proses penyusunan skripsi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Lestari dan Satwika (2018) yang menyatakan bahwa regulasi emosi yang baik membantu mahasiswa menjadi lebih tenang, percaya diri, dan termotivasi dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

Keempat aspek regulasi emosi juga menunjukkan hasil yang sangat baik. Aspek *strategies to emotion regulation* menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengurangi emosi negatif dan menenangkan diri ketika menghadapi berbagai hambatan akademik. Aspek *engaging in goal directed behavior* menggambarkan kemampuan mahasiswa untuk tetap fokus pada tujuan meskipun mengalami rasa lelah, stres, atau kejenuhan. Selain itu, aspek *control emotional response* menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengendalikan respons emosional dan tetap menjaga perilaku yang tepat ketika menghadapi revisi maupun tuntutan akademik lainnya. Adapun aspek *acceptance of emotional response* menunjukkan bahwa mahasiswa telah mampu menerima emosi negatif sebagai bagian dari proses penyelesaian tugas akhir, meskipun sebagian kecil mahasiswa masih mengalami kesulitan menerima rasa cemas atau takut gagal. Secara keseluruhan, hasil ini mendukung penelitian Chang dkk. (2023), McRae dan Gross (2020), Kurniawati dan Widyastuti (2022), serta Novitasari dan Laili (2025) yang menyatakan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan akademik secara adaptif.

Hubungan *Peer Attachment* dengan Regulasi Emosi Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *peer attachment* dan regulasi emosi mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana Kupang. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kelekatan mahasiswa dengan teman sebaya, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam meregulasi emosi. Hubungan yang positif dengan teman sebaya memberikan rasa aman, dukungan emosional, serta kesempatan untuk berbagi pengalaman dan memperoleh solusi ketika menghadapi berbagai tekanan akademik. Kehadiran teman sebaya sebagai sumber dukungan membuat mahasiswa tidak merasa menghadapi proses penyusunan tugas akhir seorang diri sehingga lebih mampu mengelola stres, kecemasan, dan tekanan yang muncul selama proses tersebut. Hasil penelitian ini sejalan dengan Delgado dkk. (2022), Kustanto dan Khoirunnisa (2022), Sumia dkk. (2020), serta Lestari dan Satwika (2018) yang menjelaskan bahwa hubungan yang berkualitas dengan teman sebaya berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi mahasiswa.

Meskipun hubungan yang ditemukan signifikan, kekuatan korelasi berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa regulasi emosi mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh *peer attachment*, tetapi juga oleh faktor-faktor lain seperti usia, karakteristik kepribadian, resiliensi akademik, budaya, serta dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan. Temuan ini mengindikasikan bahwa *peer attachment* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap regulasi emosi, namun bukan merupakan faktor dominan. Meski demikian, hasil penelitian tetap memiliki implikasi praktis bahwa lingkungan kampus perlu mendorong terbentuknya hubungan pertemanan yang sehat melalui komunikasi yang terbuka, saling percaya, dan dukungan emosional antarmahasiswa. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan regulasi emosi sehingga lebih siap menghadapi tekanan akademik selama penyusunan tugas akhir.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *peer attachment* mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana Kupang berada pada kategori tinggi, yang ditandai dengan adanya rasa saling percaya, komunikasi yang terbuka, serta rendahnya perasaan terasing dalam hubungan dengan teman sebaya. Sementara itu, regulasi emosi mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa

sebagian besar mahasiswa telah mampu memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosinya secara adaptif selama proses penyusunan tugas akhir. Hasil uji hipotesis juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *peer attachment* dan regulasi emosi, meskipun kekuatan hubungan tersebut berada pada kategori rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik kelekatan mahasiswa dengan teman sebaya, semakin baik pula kemampuan regulasi emosinya, meskipun terdapat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi regulasi emosi mahasiswa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, Program Studi Bimbingan Konseling diharapkan dapat mengembangkan program yang mendukung regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, seperti seminar, pelatihan, layanan konseling, serta kegiatan yang memperkuat keterampilan sosial dan dukungan antar teman sebaya. Mahasiswa tingkat akhir juga diharapkan mampu mempertahankan regulasi emosi yang baik dengan menjaga kesehatan fisik dan psikologis, membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya, serta mengelola waktu secara efektif dalam menyelesaikan tugas akhir. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan subjek penelitian, melibatkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi regulasi emosi, seperti resiliensi akademik, dukungan sosial, budaya, dan kepribadian, serta menggunakan pendekatan kualitatif agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi psikologis mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

Afifah Aulia Zayrin, H., Nupus, H., Maizia, K. K., Marsela, S., Hidayatullah, R., & Harmonedi. (2025). Analisis instrumen penelitian pendidikan (Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian). *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora, 3*(2), 780–789. https://doi.org/10.61104/jq.v3i2.1070

Anindi, D. N., Zakiah, M., & N.Y.R.S.A., S. (2025). Hubungan regulasi emosi dan tipe kepribadian terhadap tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, 12*(3), 544–554. https://doi.org/10.33024/jikk.v12i3.17841

Annisa, M., Nur, H., & Ansar, W. (2024). Pengaruh *peer attachment* terhadap regulasi emosi pada remaja. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 6*(3), 1851–1859. https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i3.6571

Anshori, H. M., & Iswati, H. S. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Airlangga University Press.

Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2*(1), 19–30. https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924

Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi). PT Rineka Cipta.

Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 16*(5), 427–454. https://doi.org/10.1007/BF02202939

Astuti, B. (2019). Profil kemandirian belajar mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan, 12*(1), 63–74. https://doi.org/10.21831/jpipfip.v12i1.24327

Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Belajar.

Azzahara, A., & Adetya, S. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa akhir. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 6*(4), 2868–2875. https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.6960

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

Chandra, A. (2017). *Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi siswi di boarding school* (Skripsi). Universitas Kristen Satya Wacana. https://repository.uksw.edu/

Chang, S., Vaingankar, J. A., Seow, E., Samari, E., Chua, Y. C., Luo, N., Verma, S., & Subramaniam, M. (2023). Understanding emotion regulation strategies among youths: A qualitative study. *Journal of Adolescent Research, 40*(1), 44–65. https://doi.org/10.1177/07435584231161002

Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., Adnyana, I. M. D. M., Prasetiyo, B., Vianitati, P., & Gebang, A. A. (2021). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif*. CV Media Sains Indonesia.

Delgado, C., Martínez-Pampliega, A., & Iraurgi, I. (2022). Peer attachment and psychological well-being in adolescence: The mediating role of emotional intelligence. *Journal of Adolescence, 94*(1), 12–22. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.10.007

DeVito, J. A. (2019). *The interpersonal communication* (15th ed.). Pearson Education.

Djaali, H. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Bumi Aksara.

Fadhila, V. (2023). *Pengaruh academic self-efficacy, motivasi berprestasi, dan budaya kolektivisme individualisme terhadap social loafing pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* (Skripsi). Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. https://repository.uinjkt.ac.id/

Fadhillah, V. (2021). *Perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin pada remaja dengan orang tua yang bercerai di Kota Banda Aceh* (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. http://repository.ar-raniry.ac.id/