



HUBUNGAN *PARENT ATTACHMENT* DENGAN REGULASI EMOSI PADA PEREMPUAN DEWASA USIA 28-33 YANG BELUM MENIKAH

Meilina Dwi Kurniawati¹, Dewita Karema Sarajar²

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana^{1,2}

e-mail: meilinadwikurniawatii@gmail.com¹, dewita.sarajar@uksw.edu²

Diterima: 29/05/2026; Direvisi: 03/07/2026; Diterbitkan: 07/06/2026

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya tekanan sosial dan tuntutan tahapan perkembangan pada perempuan dewasa yang belum menikah dan dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosi pada perempuan usia 28 hingga 33 tahun yang belum menikah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 93 perempuan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah skala *Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA)* untuk mengukur kelekatan orang tua dan *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* untuk mengukur regulasi emosi. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman* dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosi ($r = 0,443$; $p < 0,01$). Temuan ini berarti semakin tinggi kelekatan orang tua maka semakin tinggi regulasi emosi. Penelitian ini menunjukkan bahwa pentingnya peran kelekatan orang tua dengan anak dalam membantu mengembangkan regulasi emosi dengan baik pada masa dewasa.

Kata Kunci: *Kelekatan Orang Tua, Regulasi Emosi, Perempuan Dewasa, Belum Menikah.*

ABSTRACT

This study is motivated by the presence of social pressure and developmental demands experienced by unmarried adult women, which can affect their ability to regulate emotions. The purpose of this study was to determine the relationship between parental attachment and regulation emotion in unmarried women aged 28 to 33 years. This study used a quantitative approach with a correlational design. The subjects in this study were 93 women selected using purposive sampling technique. The instruments used in the study were the Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) scale to measure parental attachment and Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) to measure emotional regulation. Data were analyzed using the Spearman correlation test, with the results showing a positive and significant relationship between parental attachment and emotional regulation ($r = 0,0443$; $p < 0.01$). This finding means that the higher the emotional regulation. This study demonstrates the importance of the role of parental attachment to children in helping develop good emotional regulation in adulthood.

Keywords: *Parent Attachmen, Emotion Regulation, Adult Women, Unmarried.*

PENDAHULUAN

Perempuan dewasa awal berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang kompleks. Pada rentang usia 28–33 tahun, individu memasuki periode reflektif yang ditandai dengan evaluasi terhadap berbagai aspek kehidupan,



seperti pendidikan, pekerjaan, relasi interpersonal, dan pernikahan. Pada fase ini, individu diharapkan mampu mencapai kemandirian, stabilitas emosional, serta kesejahteraan psikologis yang memadai sebagai bagian dari keberhasilan perkembangan dewasa awal. Namun, proses pencapaian tugas perkembangan tersebut tidak selalu berjalan secara optimal karena adanya berbagai tantangan yang muncul dari lingkungan maupun dari dalam diri individu. Oleh karena itu, kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan mengelola respons emosional menjadi aspek penting yang menentukan kualitas penyesuaian diri pada masa dewasa awal. Perempuan dewasa awal yang belum menikah sering menghadapi tekanan sosial yang berkaitan dengan ekspektasi pernikahan serta tuntutan dari lingkungan sosial sekitarnya (Cahyasari & Winta, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa individu pada fase dewasa awal berada dalam situasi psikologis yang rentan terhadap tekanan sosial dan tuntutan perkembangan kehidupan.

Dalam konteks budaya Indonesia, pernikahan masih dipandang sebagai salah satu indikator keberhasilan seseorang dalam menjalani kehidupan dewasa. Kondisi tersebut menyebabkan perempuan yang belum menikah pada usia tertentu sering kali menghadapi ekspektasi sosial yang kuat dari keluarga maupun lingkungan sekitar. Data Badan Pusat Statistik (2025) menunjukkan bahwa jumlah perempuan lajang usia 25–44 tahun di Indonesia terus mengalami peningkatan, meskipun persepsi masyarakat terhadap perempuan yang belum menikah masih cenderung negatif. Perempuan yang belum menikah sering memperoleh stigma sebagai individu yang terlalu memilih pasangan, terlalu fokus pada karier, atau dianggap terlambat mencapai tahap kehidupan yang dianggap ideal (Nanik et al., 2022. Dewi & Ambarwati, 2023). Situasi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara realitas sosial yang berkembang dengan tuntutan budaya yang masih melekat dalam masyarakat. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola, mengontrol, dan menyesuaikan respon emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi (Agustini, 2025).

Kemampuan regulasi emosi aspek penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi juga berhubungan dengan kualitas hubungan interpersonal serta pengalaman kelekatan individu dalam lingkungan keluarga maupun sosial (Kustanto & Khoirunnisa, 2022). Tekanan sosial yang diterima perempuan dewasa awal yang belum menikah dapat memunculkan berbagai konsekuensi psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan yang berada pada fase dewasa awal rentan mengalami *quarter life crisis* yang ditandai oleh perasaan cemas, ketidakpastian masa depan, kebingungan identitas, dan keraguan dalam mengambil keputusan hidup (Kusumaningrum & Jannah, 2023; Rahmah & Masfufah, 2023). Selain itu, tekanan mengenai pernikahan juga dapat memunculkan kecemasan dalam memilih pasangan hidup serta menurunkan kesejahteraan psikologis individu (Safitri & Jayanti, 2023). Temuan lain menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal yang belum menikah sering mengalami emosi negatif berupa kesedihan, frustrasi, marah, dan perasaan tidak berharga akibat tuntutan sosial yang terus-menerus muncul dari lingkungan sekitarnya (Adetya & Manurung, 2022).

Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi menjadi faktor penting yang diperlukan untuk membantu individu menghadapi tekanan perkembangan secara adaptif. Kelekatan dengan orang tua memiliki peran penting dalam perkembangan psikologis individu dan dapat memberikan dampak jangka panjang hingga masa dewasa (Yunus et al., 2023). Pola kelekatan yang terbentuk sejak awal kehidupan akan memengaruhi cara individu dalam membangun hubungan sosial serta mengelola emosi. Selain itu, attachment tidak bersifat statis, melainkan dapat berkembang atau berubah melalui pengalaman hidup maupun intervensi





psikologis (Hijril & Rifani, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas kelekatan dapat mengalami dinamika sepanjang rentang kehidupan individu

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional yang dimiliki agar sesuai dengan tuntutan situasi dan tujuan yang ingin dicapai (Gross & John, 2003). Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengendalikan reaksi emosional, berpikir lebih rasional, dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang rendah lebih rentan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri, pengambilan keputusan, serta penyelesaian masalah (Lerner et al., 2015). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam membantu individu dewasa awal menghadapi *quarter life crisis* dan berbagai tekanan kehidupan yang muncul selama masa transisi menuju dewasa sepenuhnya (Fauzi & Selian, 2025). Selain itu, kemampuan regulasi emosi juga terbukti berkaitan dengan tingkat subjective well-being yang lebih baik pada individu yang sedang menghadapi ketidakpastian hidup (Oktavia & Fahmawati, 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak berkembang secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor lingkungan dan pengalaman relasional individu. Salah satu faktor yang banyak dikaji adalah kelekatan orang tua, yaitu ikatan emosional yang memberikan rasa aman, dukungan, kepercayaan, dan penerimaan dalam hubungan antara anak dan orang tua (Armsden & Greenberg, 1987). Hubungan kelekatan yang aman memungkinkan individu memperoleh pengalaman emosional positif yang menjadi dasar dalam mengembangkan strategi regulasi emosi yang adaptif. Sebaliknya, hubungan yang kurang aman dapat menghambat kemampuan individu dalam memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara sehat. Dengan demikian, kualitas hubungan dengan orang tua dipandang memiliki kontribusi penting terhadap perkembangan kemampuan regulasi emosi hingga masa dewasa.

Penelitian-penelitian mutakhir semakin memperkuat hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi. Dewi dan Ambarwati (2023) menemukan bahwa kelekatan ayah memiliki hubungan positif dengan regulasi emosi pada wanita dewasa awal yang bekerja dan belum menikah. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Ayu Garini (2024) yang menyatakan bahwa kelekatan orang tua berpengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi individu. Penelitian lanjutan oleh Garini et al. (2025) menunjukkan bahwa kelekatan aman orang tua secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan regulasi emosi pada remaja. Selain itu, Febriani dan Khasan (2025) menjelaskan bahwa kelekatan orang tua tetap memiliki peran penting dalam berbagai aspek psikologis perempuan dewasa awal, termasuk dalam proses penyesuaian diri dan pengelolaan emosi.

Meskipun hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada remaja, mahasiswa, atau dewasa awal secara umum. Penelitian yang secara khusus mengkaji perempuan dewasa awal usia 28–33 tahun yang belum menikah masih relatif terbatas. Padahal, kelompok ini menghadapi tekanan sosial yang unik berupa ekspektasi pernikahan, tuntutan keluarga, serta ketidakpastian terkait masa depan yang dapat memengaruhi kondisi emosional mereka. Selain itu, penelitian mengenai regulasi emosi pada perempuan belum menikah lebih banyak mengkaji aspek kesejahteraan psikologis, *quarter life crisis*, atau coping stress tanpa secara spesifik menghubungkannya dengan faktor kelekatan orang tua (Adetya & Manurung, 2022; Fauzi & Selian, 2025; Oktavia & Fahmawati, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang masih perlu dikaji lebih lanjut.



Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi pada perempuan dewasa awal usia 28–33 tahun yang belum menikah. Penelitian ini penting karena regulasi emosi merupakan kemampuan yang dibutuhkan individu untuk menghadapi tekanan sosial, tuntutan perkembangan, dan berbagai tantangan kehidupan pada masa dewasa awal. Kebaruan penelitian terletak pada fokus subjek yang secara spesifik meneliti perempuan dewasa awal usia 28–33 tahun yang belum menikah dalam konteks budaya Indonesia yang masih memiliki ekspektasi kuat terhadap pernikahan. Selain itu, penelitian ini mengintegrasikan kajian mengenai kelekatan orang tua dan regulasi emosi pada kelompok yang relatif jarang menjadi fokus penelitian sebelumnya. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi perkembangan dan psikologi keluarga serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis yang mendukung kesejahteraan perempuan dewasa awal yang belum menikah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara *parent attachment* sebagai variabel bebas (X) dan regulasi emosi sebagai variabel terikat (Y). Partisipan penelitian adalah perempuan dewasa awal berusia 28–33 tahun yang belum menikah dan belum memiliki pasangan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria partisipan sesuai karakteristik penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui kuesioner yang disebar menggunakan Google Form. Seluruh partisipan berpartisipasi secara sukarela setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian dan kerahasiaan data yang diberikan. Instrumen penelitian terdiri atas skala *parent attachment* dan skala regulasi emosi yang disusun dalam bentuk skala Likert empat pilihan respons, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan kualitas alat ukur. Data yang terkumpul diolah menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25. Analisis diawali dengan uji normalitas untuk mengetahui karakteristik distribusi data, kemudian dilanjutkan dengan uji korelasi guna menguji hubungan antara *parent attachment* dan regulasi emosi pada partisipan penelitian. Hasil analisis digunakan untuk menjelaskan arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah seluruh data terkumpul dan melalui proses pengolahan sesuai dengan prosedur penelitian yang telah ditetapkan, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis untuk memperoleh gambaran mengenai karakteristik partisipan, kondisi masing-masing variabel penelitian, serta hubungan antara variabel yang diteliti. Analisis dilakukan secara bertahap, dimulai dari statistik deskriptif untuk menggambarkan profil responden dan distribusi data, dilanjutkan dengan pengujian asumsi sebagai dasar pemilihan teknik analisis yang sesuai, serta pengujian hipotesis untuk menjawab tujuan penelitian. Hasil analisis tersebut kemudian diinterpretasikan dan dibahas secara mendalam dengan mengaitkannya pada teori serta temuan penelitian terdahulu. Adapun uraian hasil penelitian dan pembahasan disajikan sebagai berikut.

Hasil

Penelitian ini melibatkan 93 perempuan dewasa awal berusia 28–33 tahun yang belum menikah dan belum memiliki pasangan. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner menggunakan Google Form pada periode Desember 2025 hingga



Februari 2026. Seluruh data yang terkumpul telah melalui proses verifikasi sehingga dinyatakan layak untuk dianalisis lebih lanjut. Analisis hasil penelitian diawali dengan pemaparan karakteristik partisipan, kemudian dilanjutkan dengan analisis deskriptif variabel, pengujian asumsi, dan pengujian hipotesis. Penyajian hasil dilakukan melalui kombinasi tabel dan deskripsi naratif agar memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai temuan penelitian. Untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik responden, data partisipan dianalisis berdasarkan kelompok usia. Distribusi usia partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Partisipan Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
28 Tahun	35	38%
29 Tahun	18	19%
30 Tahun	14	15%
31 Tahun	11	12%
32 Tahun	9	10%
33 Tahun	6	6%
Total	93	100%

Berdasarkan Tabel 1, partisipan penelitian berasal dari seluruh rentang usia yang menjadi kriteria penelitian. Sebaran responden menunjukkan bahwa kelompok usia termuda dalam penelitian ini memiliki proporsi yang lebih besar dibandingkan kelompok usia lainnya. Sementara itu, kelompok usia yang lebih tinggi tetap terwakili meskipun dengan jumlah yang relatif lebih sedikit. Temuan ini menunjukkan bahwa penelitian berhasil menjangkau perempuan dewasa awal pada berbagai fase perkembangan dalam rentang usia 28–33 tahun. Dengan demikian, data yang diperoleh dapat memberikan gambaran mengenai kondisi partisipan pada rentang usia yang menjadi fokus penelitian. Selain berdasarkan usia, karakteristik partisipan juga dianalisis berdasarkan domisili asal responden. Hasil distribusi asal partisipan menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan responden dari berbagai wilayah di Indonesia. Ringkasan distribusi asal partisipan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Partisipan Berdasarkan Asal Wilayah

Wilayah	Dominan	Frekuensi	Persentase
Jawa Tengah		21	23%
Jawa Barat		16	17%
Jawa Timur		13	14%
DKI Jakarta		11	12%
DI Yogyakarta		9	10%
Wilayah Lainnya		23	24%
Total		93	100%

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan bahwa partisipan berasal dari berbagai provinsi sehingga data yang diperoleh tidak hanya merepresentasikan satu wilayah tertentu. Sebaran responden yang cukup beragam menunjukkan bahwa penelitian ini mampu menjangkau



perempuan dewasa awal dari latar belakang geografis yang berbeda. Meskipun demikian, sebagian besar responden berasal dari wilayah Pulau Jawa. Kondisi ini menunjukkan bahwa karakteristik partisipan relatif heterogen dari sisi asal wilayah. Keberagaman tersebut menjadi salah satu kekuatan penelitian karena memungkinkan diperolehnya variasi pengalaman yang lebih luas dari para partisipan. Analisis berikutnya dilakukan untuk melihat gambaran umum variabel parent attachment dan regulasi emosi. Hasil statistik deskriptif kedua variabel disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

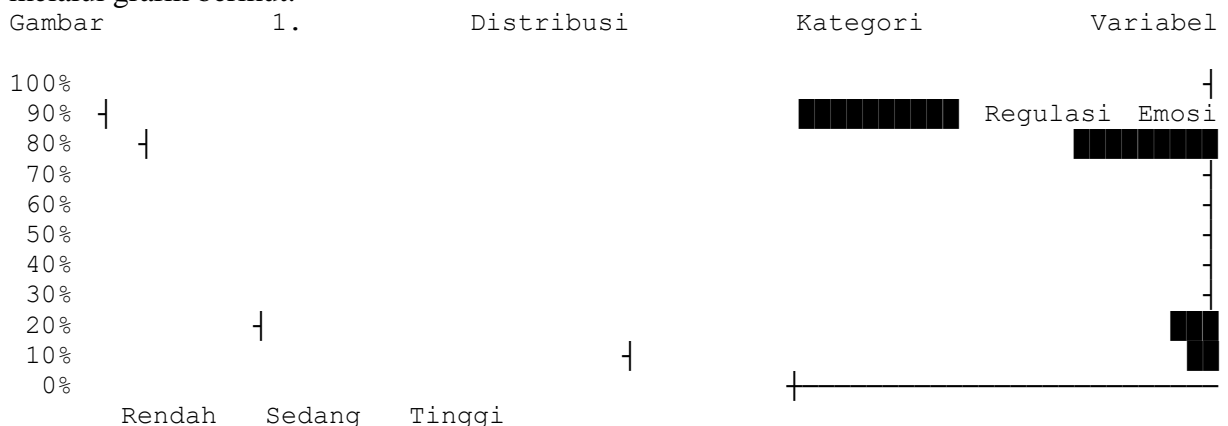
Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Parent Attachment	93	35	72	59.92	7.136
Regulasi Emosi	93	22	39	33.41	2.957

Berdasarkan Tabel 3, kedua variabel penelitian menunjukkan variasi skor yang cukup beragam di antara partisipan. Sebaran skor pada variabel parent attachment menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat kelekatan orang tua yang berbeda-beda. Demikian pula pada variabel regulasi emosi, terdapat variasi kemampuan pengelolaan emosi di antara partisipan penelitian. Nilai rata-rata yang diperoleh mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki kecenderungan skor yang relatif tinggi pada kedua variabel. Temuan ini memberikan gambaran awal mengenai kondisi psikologis partisipan sebelum dilakukan analisis hubungan antarvariabel. Untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai distribusi tingkat parent attachment dan regulasi emosi, dilakukan kategorisasi skor berdasarkan interval yang telah ditetapkan. Hasil kategorisasi kedua variabel disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Rendah	Sedang	Tinggi
Parent Attachment	3.2%	17.2%	79.6%
Regulasi Emosi	0.0%	9.7%	90.3%

Untuk memperjelas distribusi kategori kedua variabel, data tersebut dapat divisualisasikan melalui grafik berikut.



Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori tinggi baik pada variabel parent attachment maupun regulasi emosi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki hubungan kelekatan yang baik dengan orang tua



sekaligus kemampuan regulasi emosi yang relatif baik. Sebaliknya, proporsi responden pada kategori rendah ditemukan dalam jumlah yang sangat sedikit. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa karakteristik psikologis partisipan cenderung berada pada tingkat yang positif. Hasil ini selanjutnya menjadi dasar untuk menganalisis hubungan antara kedua variabel penelitian. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Ringkasan hasil pengujian asumsi disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Asumsi

Pengujian	Hasil Signifikansi	Keterangan
Normalitas Parent Attachment	.000	Tidak Normal
Normalitas Regulasi Emosi	.001	Tidak Normal
Linearity	.002	Linear
Deviation from Linearity	.093	Tidak Menyimpang

Berdasarkan Tabel 5, distribusi data pada kedua variabel tidak memenuhi asumsi normalitas sehingga analisis parametrik tidak digunakan dalam penelitian ini. Meskipun demikian, hasil pengujian linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara parent attachment dan regulasi emosi bersifat linear. Tidak ditemukannya penyimpangan linearitas menunjukkan bahwa pola hubungan kedua variabel masih berada dalam bentuk garis lurus yang dapat dianalisis lebih lanjut. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi Spearman yang sesuai untuk data non-normal. Tahap ini memastikan bahwa metode analisis yang digunakan telah sesuai dengan karakteristik data penelitian. Tahap akhir analisis dilakukan untuk menguji hubungan antara parent attachment dan regulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang belum menikah. Hasil pengujian hipotesis menggunakan korelasi Spearman disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig.
Parent Attachment – Regulasi Emosi	.443	.000

Hasil uji korelasi pada Tabel 6 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *parent attachment* dan regulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang belum menikah. Temuan tersebut memberikan informasi mengenai arah dan kekuatan hubungan antarvariabel, namun belum menunjukkan besarnya kontribusi variabel *parent attachment* terhadap regulasi emosi. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan dengan melihat nilai koefisien determinasi untuk mengetahui proporsi sumbangan efektif variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil perhitungan koefisien determinasi disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square
.301	.091	.081



Hasil pengujian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara parent attachment dan regulasi emosi. Arah hubungan yang positif mengindikasikan bahwa peningkatan kualitas kelekatan dengan orang tua cenderung diikuti oleh peningkatan kemampuan regulasi emosi pada partisipan penelitian. Kekuatan hubungan yang diperoleh berada pada kategori sedang sehingga menunjukkan adanya keterkaitan yang cukup berarti antara kedua variabel. Selain itu, hasil koefisien determinasi menunjukkan bahwa parent attachment memberikan kontribusi terhadap regulasi emosi, meskipun masih terdapat faktor-faktor lain di luar penelitian yang turut memengaruhi variabel tersebut. Temuan ini menegaskan bahwa kelekatan orang tua merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang belum menikah.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *parent attachment* dan regulasi emosi pada perempuan dewasa usia 28–33 tahun yang belum menikah. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kualitas kelekatan individu dengan orang tua, maka semakin baik pula kemampuan individu dalam mengelola emosinya. Kelekatan yang aman memberikan rasa nyaman dan aman secara psikologis sehingga individu lebih mampu menghadapi berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Pada masa dewasa awal, perempuan dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan yang berkaitan dengan pekerjaan, relasi sosial, dan rencana masa depan. Menurut Dewi dan Ambarwati (2023), hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang tua berkontribusi terhadap kemampuan regulasi emosi yang lebih baik pada wanita dewasa awal yang belum menikah.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori kelekatan yang dikemukakan oleh Armsden dan Greenberg (1987). Teori tersebut menjelaskan bahwa hubungan emosional yang aman antara anak dan orang tua menjadi fondasi penting bagi perkembangan psikologis individu. Melalui hubungan yang penuh dukungan, individu belajar mengenali, memahami, dan mengelola berbagai emosi yang muncul dalam kehidupannya. Pengalaman emosional positif yang diperoleh dari keluarga akan membentuk pola respons yang lebih adaptif ketika individu menghadapi tekanan. Dengan demikian, kualitas kelekatan yang baik memungkinkan perempuan dewasa awal memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih efektif dibandingkan individu yang memiliki hubungan kelekatan kurang aman.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross dan John (2003). Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, serta mengelola emosi agar sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi. Individu yang mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung lebih tenang dalam menghadapi masalah dan mampu mengambil keputusan secara rasional. Sebaliknya, individu yang mengalami kesulitan regulasi emosi lebih rentan mengalami stres, kecemasan, maupun konflik interpersonal. Oleh karena itu, hubungan yang positif dengan orang tua menjadi salah satu faktor penting yang mendukung perkembangan kemampuan regulasi emosi pada masa dewasa awal.

Besarnya nilai korelasi yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa *parent attachment* memiliki kontribusi terhadap regulasi emosi, namun bukan satu-satunya faktor yang berpengaruh. Hasil koefisien determinasi menunjukkan bahwa sebagian besar variasi regulasi emosi masih dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Regulasi emosi merupakan kemampuan yang kompleks dan berkembang melalui interaksi berbagai faktor psikologis maupun lingkungan. Fadillah dan Rozi (2024) menjelaskan bahwa dukungan sosial menjadi





salah satu faktor yang berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan dan mengelola emosi secara lebih adaptif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi tidak hanya dibentuk oleh hubungan keluarga, tetapi juga oleh lingkungan sosial yang mendukung.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, mayoritas responden berada pada kategori tinggi baik pada variabel *parent attachment* maupun regulasi emosi. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki hubungan yang relatif positif dengan orang tua sekaligus kemampuan pengelolaan emosi yang baik. Hasil tersebut memperkuat temuan korelasi yang menunjukkan adanya hubungan searah antara kedua variabel. Garini et al. (2025) menemukan bahwa kelekatan aman dengan orang tua berpengaruh positif terhadap kemampuan regulasi emosi individu. Hubungan yang aman membuat individu lebih mudah memperoleh dukungan emosional sehingga mampu menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara lebih efektif.

Temuan penelitian ini menjadi semakin penting karena subjek penelitian merupakan perempuan dewasa awal yang belum menikah. Pada konteks budaya Indonesia, perempuan yang belum menikah sering menghadapi ekspektasi sosial yang berkaitan dengan pernikahan dan pembentukan keluarga. Kondisi tersebut dapat memunculkan kecemasan, tekanan sosial, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Adetya dan Manurung (2022) menjelaskan bahwa tekanan sosial yang dialami perempuan dewasa awal yang belum menikah dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Dalam situasi tersebut, hubungan yang aman dengan orang tua dapat menjadi sumber dukungan emosional yang membantu individu tetap mampu mengelola emosinya secara adaptif.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Fauzi dan Selian (2025) yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* membutuhkan kemampuan regulasi emosi yang baik agar mampu menghadapi berbagai ketidakpastian dalam hidupnya. Regulasi emosi membantu individu mengurangi dampak negatif dari tekanan psikologis yang muncul selama masa transisi menuju kedewasaan. Perwitasari et al. (2023) juga menemukan bahwa regulasi emosi yang baik berperan dalam menurunkan kecenderungan perilaku maladaptif ketika individu menghadapi krisis kehidupan. Dengan demikian, keberadaan hubungan yang aman dan suportif dengan orang tua dapat menjadi faktor protektif yang mendukung kesehatan psikologis perempuan dewasa awal. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *parent attachment* merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kemampuan regulasi emosi pada perempuan dewasa usia 28–33 tahun yang belum menikah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kelekatan orang tua (*parent attachment*) memiliki peran penting dalam pembentukan kemampuan regulasi emosi pada perempuan dewasa usia 28–33 tahun yang belum menikah. Hubungan yang aman, hangat, dan penuh kepercayaan dengan orang tua memungkinkan individu mengembangkan kemampuan memahami, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara lebih adaptif ketika menghadapi berbagai tuntutan perkembangan dan tekanan sosial pada masa dewasa awal. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa kualitas hubungan keluarga tidak hanya berpengaruh pada masa kanak-kanak dan remaja, tetapi juga tetap memiliki kontribusi terhadap perkembangan emosional individu pada tahap dewasa. Dalam konteks perempuan dewasa awal yang belum menikah, kelekatan yang positif dengan orang tua dapat berfungsi sebagai sumber dukungan psikologis yang membantu individu menghadapi ketidakpastian masa depan, tuntutan sosial terkait pernikahan, serta berbagai tantangan kehidupan lainnya secara lebih sehat dan konstruktif.



Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya kajian mengenai hubungan antara *parent attachment* dan regulasi emosi pada kelompok perempuan dewasa awal dalam konteks budaya Indonesia. Secara praktis, hasil penelitian menegaskan pentingnya upaya membangun komunikasi yang terbuka, hubungan yang suportif, dan keterlibatan emosional yang positif antara orang tua dan anak sebagai salah satu fondasi pengembangan kesehatan psikologis pada masa dewasa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi regulasi emosi, seperti dukungan sosial, *self-compassion*, harga diri, resiliensi, maupun kesejahteraan psikologis, sehingga dapat diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap regulasi emosi. Selain itu, penelitian berikutnya dapat melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar, karakteristik subjek yang lebih beragam, serta menggunakan pendekatan longitudinal atau metode campuran (*mixed methods*) untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika hubungan kelekatan orang tua dan regulasi emosi pada berbagai tahap perkembangan dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adetya, S., & Manurung, G. Y. (2022). Pengaruh coping stress dengan subjective well-being pada wanita dewasa awal yang belum menikah. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 22(2), 119–128. <https://doi.org/10.31599/810yqx54>
- Agustini, D. (2025). Manajemen Tantrum Seumur Hidup: Integrasi Psikologi Modern Dan Pendidikan Islam Dalam Regulasi Emosi Anak Hingga Dewasa. *Lisyabab: Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 6(1), 125-143.
- Ayu Garini, N. (2024). *Pengaruh kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi siswa kelas VIII di SMP Negeri 11 Kota Jambi* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi). <https://repository.unja.ac.id/72359/>
- Cassidy, J. (2008). The nature of the child's ties. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 3–22). Guilford Press.
- Cahyasari, M. S. D., & Winta, M. V. I. (2022). Menemukanali berbagai manifestasi quarter life crisis pada perempuan usia dewasa awal yang belum menikah. *Reswara Journal of Psychology*, 1(2), 1-15. <https://doi.org/10.26623/rjp.v1i1.5243>
- Dewi, A. N., & Ambarwati, K. D. (2023). Hubungan kelekatan ayah dengan regulasi emosi pada wanita dewasa awal yang bekerja dan belum menikah. *Psyche 165 Journal*, 16(4), 282–287. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i4.291>
- Fadillah, U., & Rozi, F. (2024). Pengaruh dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap quarter life crisis pada dewasa awal. *Instructional Development Journal*, 7(2), 373–379. <https://doi.org/10.24014/idj.v7i2.30204>
- Fauzi, N. C., & Selian, S. N. (2025). Regulasi emosi pada individu dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis. *Kognisi: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Konseling*, 2(1), 9–21. <https://glonus.org/index.php/kognisi/article/view/280>
- Febriani, F. Y., & Khasan, M. (2025). Celebrity worship ditinjau dari kelekatan orang tua dan harga diri pada wanita dewasa awal penggemar musik K-Pop. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(1), 1155–1161. <http://www.jiip.stkipyapisdompnu.ac.id/jiip/index.php/JIIP/article/view/7032>
- Garini, N. A., Rahman, K. A., & Zulfikar, M. (2025). Pengaruh kelekatan aman orang tua terhadap regulasi emosi siswa kelas VIII di SMP Negeri 11 Kota Jambi. *Jurnal*



- Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia, 10(3), 202–207. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/16413>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hijril, A. M., & Rifani, R. (2025). Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Attachment Style (Insecure Attachment) Pada Dewasa Awal Di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(2), 1993-2001. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i2.7527>
- Kustanto, N. D., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 134-142. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i5.47492>
- Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi quarter life crisis pada dewasa awal ditinjau berdasarkan demografi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 18–27. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53204>
- Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. S. (2015). Emotion and decision making. *Annual Review of Psychology*, 66(1), 799–823. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115043>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Nanik, N., Surijah, E. A., Natalya, L., & Chrisyanti, M. (2022). Efek mediasi ketakutan menjadi lajang dalam hubungan antara stereotip negatif dan kesejahteraan psikologi perempuan lajang. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 1–19.
- Oktavia, M. D., & Fahmawati, Z. N. (2025). Hubungan regulasi emosi dan dukungan sosial dengan subjective well-being pada mahasiswa yang mengalami quarter life crisis. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 305–316. <https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/874>
- Perwitasari, Y., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2023). Peran regulasi emosi terhadap kecenderungan self-injury pada wanita di masa quarter life crisis. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 176–185. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/10135>
- Rahmah, A. D., & Masfufah, U. (2023). Krisis pada quarter-life, peran dukungan sosial dalam membantu melewatinya. *Flourishing Journal*, 3(10), 450–458. <https://doi.org/10.17977/um070v3i102023p450-458>
- Ramadhani, M. H., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan kelekatan orang tua dengan penyesuaian diri siswa boarding school di SMA Pondok Pesantren Modern Selamat Kendal. *Jurnal Empati*, 7(3), 924–933. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21837>
- Safitri, R., & Jayanti, A. M. (2023). Harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup wanita dewasa awal fase quarter life crisis. *Indonesian Psychological Research*, 5(1). <https://jurnalfpk.uinsa.ac.id/index.php/IPR/article/view/765>
- Yunus, A. W., Murdiana, S., & Siswanti, D. N. (2023). Hubungan antara attachment style dengan kekerasan pada perempuan dewasa yang telah menikah di kota makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 140-157. <https://doi.org/10.56799/peshum.v3i1.2651>