

**PERAN REGULASI EMOSI SEBAGAI MEDIATOR ANTARA
KELEKATAN DAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA
SMA DI KOTA MALANG**

TESIS



**Oleh:
Saniatur Rizqiyah
NIM: 230401220010**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK INBRAHIM MALANG**

TAHUN 2026

TESIS

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Magister Psikologi (M.Psi)

oleh
Saniatur Rizqiyah
NIM: 230401220010

MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERAN REGULASI EMOSI SEBAGAI MEDIATOR ANTARA
KELEKATAN DAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA
SMA DI KOTA MALANG**

TESIS

Oleh:
Saniatur Rizqiyah
NIM: 230401220010

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Muallifah, MA.
NIP: 198505142019032008

Dosen Pembimbing II



Dr. Yulia Sholichatun, M.si.
NIP: 197007242005012003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Prof. Dr. Sri Mahmudah, M.Si
NIP: 196710291994032001

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH REGULASI EMOSI SEBAGAI MEDIATOR ANTARA KELEKATAN
DAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA SMA DI KOTA MALANG

TESIS

Oleh:

Saniatur Rizqiyah

NIM. 230401220010

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal, 22 Juni 2026

Susunan dewan penguji

Dosen Pembimbing I



Dr. Muallifah, M.A

NIP. 198505142019032008

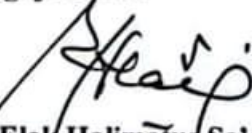
Dosen Pembimbing II



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

NIP. 197007242005012003

Penguji Utama



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

NIP. 197405182005012002

Ketua Penguji



Dr. Novia Solichah, M.Psi

NIP. 199406162019082001

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Magister Psikologi pada tanggal 22 Juni 2026

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Siti Mahludah, M.Si

NIP. 196710291994032001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Saniatur Rizqiyah

NIM : 230401220010

Program Studi : Magister Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa Tesis yang saya buat dengan judul **"Peran Regulasi Emosi Sebagai Mediator Antara Kelekatan dan Kecemasan Sosial Pada Siswa SMA di Kota Malang"**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak fakultas psikologi Univesitas Islam Negeri Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benanya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 26 Mei, 2026



Saniatur Rizqiyah
NIM. 230401220010

MOTTO

*"Dari kelekatan yang aman, lahir jiwa yang tenang;
dari jiwa yang tenang, lahir keberanian menghadapi dunia."*

"Ikatan yang hangat hari ini adalah benteng emosi di hari esok.""

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim,

Dalam syukur yang paling tulus, karya ini saya persembahkan bagi mereka, jiwa-jiwa yang saya sebut “*Rumah*”. Tempat paling teduh bagi segala lelah dan muara bagi seluruh cinta yang saya punya. Mereka yang menjadi cahaya, doa, dan alasan bagi setiap ikhtiar yang saya tempuh saat ini. Dengan hati yang bergetar dan penuh kerinduan, kupersembahkan karya ini kepada **Ibunda saya Tercinta, Ibu Ninik Asfia Ningsih**. Terimakasih atas setiap keringat yang tercurah, setiap doa yang tak pernah terucap namun selalu menguatkan, serta pengorbanan yang dijalani tanpa menunjukkan lelahnya sedikitpun. Terimakasih untuk selalu percaya bahwa saya bisa meraih pendidikan tinggi, meskipun saya tahu, betapa lelahnya menjadi ibu. Karya ini akan selalu menjadi saksi bahwa berkat doa dan perjuangan ibu, putrimu bisa meraih gelar Magister pertama dalam keluarga. Sepenuhnya, gelar ini untuk ibu.

Dan dengan cinta yang tak pernah pudar oleh waktu, kepada **Bapakku tercinta, Bapak Khoirun Nasichin**. Tempat kasih bermula dan cinta pertamaku, Terimakasih untuk setiap doa dan harap yang bapak panjatkan. Walau bapak tidak pernah membersamai langkah dan prosesku, namamu selalu kusebut dalam do’a sebagai bentuk rinduku saat waktu tidak berpihak pada kita. Kehilanganmu memang menghapus peranmu, tapi aku selalu mencintamu sepanjang waktuku.

Untuk Seluruh keluargaku, Mas Dicky, Ayah Suyani, Mama Ratna, Maca, Seluruh Sahabat dekatku (Via, Lia, Fraya, Mbak Osi, Yovi, Amarizka, Nisvi, Hissa, Luluk, Anis, Mbak Febby, Dita, Ratna, Yuan) terimakasih atas dukungan, do’a, dan kehangatan yang selalu kalian berikan. Gelar ini mungkin hanya tercantum di belakang namaku, tapi semoga berkah dan bahagiannya sampai untuk kalian juga.

Kepada dosen pembimbing ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si dan ibu Dr. Muallifah, MA yang telah memberikan banyak ilmu dan support hingga detik ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP., selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Siti Mahmudah, M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Novia Sholicha., M. Psi selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi
4. Ibu Dr. Muallifah, MA selaku dosen wali yang senantiasa memberi bimbingan dan semangat dalam menyelesaikan studi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Ibu Dr. Yulia Sholichatun., M. Si dan selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan berbagi pengalaman yang berharga kepada penulis.
6. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya.
7. Ibunda saya tercinta, ibu Ninik Asfia Ningsih yang dengan ikhlas membiayai pendidikan saya, memberikan kepercayaannya bahwa saya bisa menjadi Magister pertama di keluarga, mendoakan keberhasilan saya, mengupayakan apapun agar bisa melihat saya mewujudkan mimpi yang saya citakan. Perjalanan saya tidak pernah mudah ibu, terkadang saya lelah menjalani proses kuliah sambil bekerja, terkadang saya bingung menyikapi tekanan yang seringkali ibu berikan. Namun saya tahu, semua ibu lakukan untuk kebaikan hidup saya. Hidup saya tidak pernah benar-benar baik-baik saja tanpa ibu dan bapak disamping saya, saya tidak tahu harus bagaimana dan melakukan apa disaat masalah hidup berdatangan

silih berganti. Namun terimakasih atas doa yang selalu ibu panjatkan, karena itulah bentuk pertolongan yang ibu titipkan pada tuhan untuk selalu menjagaku, disaat ibu jauh disana.

8. Bapak saya tercinta, bapak Khoirun Nasichin. Yang meskipun saya tahu, beliau tidak selalu hadir dalam proses saya, tapi doanya menembus langit, doa dan cintanya selalu mengiringi saya. Mungkin saya tidak pernah mengucapkan “cinta” pada bapak, karena jarak yang terlalu jauh, sehingga sulit bagi kita mengungkapkannya. Disini saya ingin mengatakan “saya sangat mencintai dan merindukan bapak”. Setiap hari, saya selalu berdoa, semoga bapak selalu mencintai saya, mengingat saya, mendoakan saya, meskipun bapak menjalani hidup bukan lagi bersama saya.
9. Ramadhan Dicky Kurniawan. Yang selalu ada disamping saya, yang selalu menemani saya berproses, memberikan seluruh kepercayaannya bahkan disaat saya sedang tidak percaya pada diri sendiri, mendukung seluruh mimpi-mimpi saya, mendoakan kebahagiaan dan kesuksesan saya, menguatkan saya disaat saya ingin menyerah.
10. Ayah Suyani dan Mama Ratna. Yang selalu menunggu kabar saya setiap hari, memastikan saya tidak lupa makan ditengah kesibukan mengerjakan tesis dan bekerja, yang mencintai saya sepenuh hati seperti putrinya sendiri, menguatkan saya disaat saya rapuh, dan selalu bangga dengan setiap pencapaian kecil dalam hidup saya.
11. Sahabat-sahabat terbaik saya (Fraya Fariska, Novia Qatrunnada, Yovi Elmira, Amarizka, Dita, Lia Nur Chofifah, Qo’dah Indah Mughitsah, Mbak Febby, Mbak Osi, Nisvi, Siti Lu’lu’ul Khobir). Yang selalu menguatkan saya disaat saya rapuh, yang mendukung setiap proses saya, memberikan waktunya menemani saya berproses, dan berbagi kebahagiaan dengan saya.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I.....	14
PENDAHULUAN	17
A. Latar Belakang	17
B. Rumusan Masalah.....	22
C. Tujuan Penelitian	23
D. Manfaat Penelitian	23
BAB II.....	25
KAJIAN TEORI	25
A. Kecemasan Sosial	25
B. Kelekatan	31
C. Regulasi Emosi	36
D. Hubungan Antar Variabel	43
E. Kerangka Konseptual.....	44
F. Hipotesis Penelitian	45
BAB III	46
METODE PENELITIAN.....	46
A. Rancangan Penelitian.....	46
a. Jenis Penelitian.....	46
b. Identifikasi Variabel Penelitian.....	46
c. Definisi Oprasional Variabel	46
d. Partisipan Penelitian.....	47
e. Teknik Pengumpulan Data.....	48

f. Instrumen Penelitian	49
g. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV	54
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Pelaksanaan Penelitian.....	54
1. Gambaran Lokasi Penelitian	54
2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	54
3. Jumlah Responden Penelitian	55
4. Prosedur dan administrasi pengambilan data.....	55
B. Hasil Penelitian	57
1. Analisis Deskriptif	57
2. Kategorisasi Variabel.....	58
3. Asumsi Klasik.....	63
4. Uji Heterokadistas.....	65
5. Uji Hipotesis	66
C. Pembahasan.....	68
1. Tingkat Kelekatan, Regulasi Emosi, dan Kecemasan Sosial.....	68
2. Pengaruh Kelekatan Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa SMA di Kota Malang	78
3. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa SMA di Kota Malang	79
4. Pengaruh Kelekatan Terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa SMA di Kota Malang 81	
5. Pengaruh Mediasi Regulasi Emosi Pada Kelekatan Terhadap Kecemasan Sosial ..	82
BAB V	88
PENUTUP.....	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	92

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Aspek Regulasi Emosi	49
Tabel 3.2 Aspek Kecemasan Sosial.....	49
Tabel 3.3 Dimensi Kelekatan	50
Tabel 3.4 Daftar Responden	53
Tabel 3.5 Analisis Deskriptif	56
Tabel 3.6 Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi	57
Tabel 3.7 Kategorisasi Variabel Kecemasan Sosial.....	57
Tabel 3.8 Kategorisasi Variabel Kelekatan.....	58
Tabel 3.9 Kategorisasi Dimensi Kelekatan	59
Tabel 3.10 Analisis aspek cognitive reappraisal.....	59
Tabel 3.11 Analisis Aspek Expressive Suppression	60
Tabel 3.12 Analisis Aspek Fear of Negative Evaluation (FNE)	60
Tabel 3.13 Analisis Aspek Social Avoidance and Distress-New (SAD-N).....	61
Tabel 3.14 Analisis Aspek Social Avoidance and Distress-General.....	62
Tabel 3.15 Analisis Uji Normalitas.....	62
Tabel 3.16 Analisis Bootstrap.....	62
Tabel 3.17 Analisis Multikoleniaritas.....	63
Tabel 3.18 Analisis Heterokadisitas.....	64
Tabel 3.19 Analisis Pengaruh Kelekatan Terhadap Regulasi Emosi	65
Tabel 3.20 Analisis Pengaruh Regulasi Emosi dan Kecemasan Sosial	65
Tabel 3.21 Analisis Pengaruh Antara Kelekatan dan Kecemasan Sosial	66
Tabel 3.22 Analisis Regulasi Emosi Memediasi Hubungan Kelekatan dan KecemasanSosial.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Konsep Kecemasan Sosial pada Remaja.....	30
Gambar 2.2 Konsep Regulasi Emosi pada Individu.....	40
Gambar 2.3 Kerangka Konseptual	44

ABSTRAK

Saniatur Rizqiyah. 2026. Peran Regulasi Emosi Sebagai Mediator Antara Kelekatan dan Kecemasan Sosial Pada Siswa SMA di Kota Malang. Tesis Magister Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Dr. Muallifah, M.A

Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

Pentingnya riset Kecemasan sosial pada remaja merupakan masalah psikologis yang semakin mengkhawatirkan karena dapat menghambat tugas perkembangan sosial dan prestasi akademik, sehingga diperlukan pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhinya, termasuk kelekatan dan regulasi emosi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji peran regulasi emosi sebagai mediator dalam hubungan antara kelekatan dan kecemasan sosial pada siswa SMA di Kota Malang. Metode penelitian Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA di Kota Malang sebanyak 33.967 siswa, dengan sampel sebesar 395 siswa yang diambil menggunakan teknik insidental sampling. Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi mediasi dengan PROCESS Macro Model 4 melalui aplikasi JASP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memediasi parsial secara signifikan hubungan antara kelekatan dan kecemasan sosial (indirect effect = -0,075; CI 95% = -0,116 hingga -0,045; $p < 0,001$), dengan pengaruh langsung kelekatan terhadap kecemasan sosial sebesar 0,603 ($p < 0,001$) dan pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan sosial bersifat negatif dan signifikan ($\beta = -0,506$; $p < 0,001$). Kontribusi atau dampak tesis Temuan ini memberikan kontribusi teoretis dengan memperkuat model mediasi regulasi emosi dalam kerangka teori kelekatan, serta memberikan implikasi praktis bagi siswa, Guru BK, dan orang tua dalam upaya menurunkan kecemasan sosial melalui penguatan kelekatan dan peningkatan keterampilan regulasi emosi, antara lain dengan membiasakan siswa mengenali dan mengungkapkan emosinya secara terbuka, melatih kepekaan Guru BK terhadap tanda-tanda kecemasan sosial siswa serta menyediakan layanan konseling yang mudah diakses, dan mendorong orang tua untuk lebih sering membangun komunikasi hangat serta merespons emosi anak secara suportif.

Kata kunci: kecemasan sosial, kelekatan, regulasi emosi, mediator, siswa SMA

ABSTRACT

Saniatur Rizqiyah. 2026. *The Role of Emotional Regulation as a Mediator Between Attachment and Social Anxiety in High School Students in Malang City.* Master's Thesis in Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Supervisor: Dr. Muallifah, M.A.
Dr. Yulia Sholichatun, M.Si.

Importance of Research: Social anxiety in adolescents is an increasingly concerning psychological problem because it can hinder social development and academic achievement. Therefore, a thorough understanding of the influencing factors, including attachment and emotional regulation, is necessary. The purpose of this study was to examine the role of emotional regulation as a mediator in the relationship between attachment and social anxiety in high school students in Malang City. Research Method: This study used a quantitative approach. The study population was all 33,967 high school students in Malang City, with a sample of 395 students selected using simple random sampling. The instruments used included the Emotion Regulation Scale (Gross & John, 2003), the SAS-A Social Anxiety Scale (La Greca & Lopez, 1998), and the Indonesian version of the ASQ Attachment Scale (Fitriana & Fitria, 2016). Data analysis was conducted using mediation regression analysis with PROCESS Macro Model 4 by Hayes (2018) through the JASP application. The results showed that emotion regulation significantly mediated the relationship between attachment and social anxiety (indirect effect = -0.075; 95% CI = -0.116 to -0.045; $p < 0.001$), with a direct effect of attachment on social anxiety of 0.603 ($p < 0.001$) and a negative and significant effect of emotion regulation on social anxiety ($\beta = -0.506$; $p < 0.001$). Contribution or impact of the thesis: These findings provide theoretical contributions by strengthening the mediation model of emotion regulation within the framework of attachment theory, and provide practical implications for the development of school-based interventions such as Attachment-Based Family Therapy (ABFT) and Emotion-Focused Therapy (EFT), as well as Social Emotional Learning (SEL) programs to reduce social anxiety by strengthening attachment and improving emotion regulation skills in high school students.

Keywords: social anxiety, attachment, emotion regulation, mediator, high school students

ملخص

سانياتور رزقية. 2026. دور التنظيم الانفعالي كوسيط بين التعلق والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة مالانج. رسالة ماجستير في علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج.

المشرفون: د. معاليفة، ماجستير

د. يوليا شوليشاتون، ماجستير

أهمية البحث: يُعدّ القلق الاجتماعي لدى المراهقين مشكلة نفسية متزايدة الأهمية، لما له من تأثير سلبي على النمو الاجتماعي والتحصيل الدراسي. لذا، فإنّ فهم العوامل المؤثرة فيه، بما في ذلك التعلق والتنظيم الانفعالي، أمرٌ ضروري. هدفت هذه الدراسة إلى بحث دور التنظيم الانفعالي كوسيط في العلاقة بين التعلق والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة مالانج. منهج البحث: استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي. شمل مجتمع الدراسة جميع طلاب المرحلة الثانوية في مدينة مالانج، والبالغ عددهم 33,967 طالبًا، وتم اختيار عينة عشوائية بسيطة مكونة من 395 طالبًا. تضمنت الأدوات المستخدمة مقياس تنظيم الانفعالات (جروس وجون، 2003)، ومقياس القلق الاجتماعي (لا جريكا ولوبيز، 1998)، والنسخة الإندونيسية من مقياس التعلق (فيتريانا وفيتريا، 2016). أُجري تحليل البيانات باستخدام تحليل الانحدار الوسيط مع نموذج أظهرت النتائج أن تنظيم الانفعالات يتوسط بشكلٍ دال JASP. لهايز (2018) من خلال تطبيق PROCESS Macro 4 $p < 0.045$ ؛ فاصل الثقة 95% = -0.116 إلى -0.045؛ وتأثير سلبي ودال لتنظيم الانفعالات، ($p < 0.001$) مع تأثير مباشر للتعلق على القلق الاجتماعي قدره 0.603، ($p < 0.001$) مساهمة هذه الأطروحة أو أثرها: تُسهم هذه النتائج نظريًا في تعزيز ($\beta = -0.506$ ؛ $p < 0.001$) على القلق الاجتماعي نموذج الوساطة لتنظيم الانفعالات ضمن إطار نظرية التعلق، كما تُقدم تطبيقات عملية لتطوير برامج التدخل المدرسية، مثل بالإضافة إلى برامج التعلّم الاجتماعي، (EFT) والعلاج المُركّز على الانفعالات (ABFT) العلاج الأسري القائم على التعلق وذلك للحد من القلق الاجتماعي من خلال تعزيز التعلق وتحسين مهارات تنظيم الانفعالات لدى طلاب (SEL) والعاطفي المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية: القلق الاجتماعي، التعلق، تنظيم الانفعالات، الوسيط، طلاب المرحلة الثانوية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan sosial adalah ketakutan yang intens terhadap evaluasi negatif dalam situasi sosial, yang menyebabkan tekanan yang signifikan (APA, 2013). Pada tahun 2020 data menunjukkan bahwa 18,8% remaja di Indonesia mengalami kecemasan sosial (Hardiyanto & Lathifah, 2020). Hasil survei yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari terkait peningkatan kecemasan juga meningkat setiap tahun. Pada tahun 2020, tercatat bahwa sebanyak 6,1% dari penduduk Indonesia atau setara 11 juta remaja yang berusia 15 tahun ke atas mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada bulan Oktober 2022 menunjukkan hasil bahwa kecemasan sosial yang dialami remaja Indonesia yang mengalami gangguan kecemasan sebanyak 83,9%. Pada jurnal *National Institute Mental Health* di Amerika melaporkan bahwa 8% remaja usia 13 hingga 18 tahun mengalami kecemasan sosial (Damayanti et al., 2023).

Pemilihan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) sebagai subjek penelitian ini bukan tanpa alasan. Masa SMA (usia sekitar 15-18 tahun) adalah periode transisi penting dari remaja menuju dewasa muda. Pada fase ini, tugas perkembangan sosial seperti membangun hubungan persahabatan yang intim, menjalin hubungan romantis, dan mempersiapkan diri untuk dunia perkuliahan atau kerja menjadi sangat sentral (Dianah et al., 2023). Kecemasan sosial dapat sangat mengganggu pencapaian tugas-tugas perkembangan ini. Remaja menjadi sangat sensitif terhadap evaluasi sosial karena proses pembentukan identitas diri (Santrock, 2011). Oleh karena itu, tekanan sosial di Sekolah Menengah Atas cenderung lebih tinggi dibandingkan jenjang sebelumnya, membuat siswa SMA lebih rentan terhadap dampak kecemasan sosial (Klippel et al., 2018). Berangkat dari gambaran kerentanan perkembangan siswa SMA tersebut, fokus penelitian pada siswa SMA di Kota Malang dipilih untuk menangkap dinamika kecemasan sosial. Malang dikenal sebagai salah satu kota pelajar utama di Indonesia (Maharinda, 2024). dengan banyak SMA favorit (baik negeri maupun swasta) yang memiliki lingkungan akademis yang kompetitif. Atmosfer kompetisi ini dapat memperkuat ketakutan akan evaluasi negatif, baik dari guru, teman, maupun diri sendiri. Siswa di kota seperti Malang mungkin menghadapi tekanan ganda: tuntutan berprestasi dan tuntutan untuk bersosialisasi secara efektif dalam lingkungan yang heterogen.

Kecemasan adalah suasana emosional yang ditandai oleh aspek negatif dan tanda-tanda ketegangan fisik di mana seseorang memprediksi kemungkinan ancaman atau kesulitan yang akan muncul di masa depan dengan perasaan cemas. Kecemasan dapat meliputi emosi, tindakan, dan reaksi fisik. (Durrand, 2006). Kecemasan sosial adalah pengalaman emosional yang dialami oleh individu yang merasa cemas tanpa alasan logis saat berada di tengah keramaian atau dalam interaksi sosial (Mozafari et al., 2018). Kecemasan sosial muncul dari rasa takut akan penilaian negatif dari orang lain. Oleh karena itu, individu dengan kecemasan sosial percaya bahwa penilaian negatif akan mengurangi penerimaan mereka dalam kelompok dan menyebabkan pengucilan sosial. (Greca & Lopez, 1998). Kecemasan sosial dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung, seperti karakter pribadi yang pemalu, atau sifat introvert yang membuat seseorang cenderung menjauh dari interaksi sosial (Johan & Murni, 2021).

kecemasan sosial memiliki dampak negatif yang cukup luas pada kesejahteraan psikologis, interaksi sosial, dan performa individu, terutama pada remaja dan mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial berkaitan dengan rendahnya rasa percaya diri, rasa takut berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain, serta kecenderungan menghindari interaksi sosial. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan kesepian, kebingungan, dan penurunan kualitas hubungan sosial yang berdampak pada proses penyesuaian diri di lingkungan baru. Kecemasan sosial juga berpotensi menghambat kemampuan akademik, karena siswa yang mengalami kecemasan sosial seringkali merasa cemas, khawatir berlebihan, dan takut berperilaku salah di depan orang lain, yang pada akhirnya mengganggu konsentrasi dan prestasi belajar mereka (Akrobi et al., 2024).

Dampak yang timbul akibat kecemasan sosial dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti merasa tegang sehingga sulit berperilaku normal, merasa kaku, dan cenderung menghindari interaksi (Primadiana et al., 2019). Hal ini berdampak ketika remaja tidak menunjukkan kemampuannya karena adanya perasaan takut dan kurang percaya diri. (Suryaningrum, 2008). Remaja cenderung tumbuh menjadi individu yang mudah takut, menarik diri, dan kurang percaya diri. Dalam interaksi sosial, remaja dengan kecemasan sosial cenderung memiliki sedikit teman, sehingga menyebabkan isolasi sosial. Jika masalah ini tidak teratasi dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan depresi, frustrasi, dan kebencian terhadap diri sendiri dan orang lain (Primadiana et al., 2019). Gejala yang dialami setiap orang dengan kecemasan sosial bervariasi. Gejala-gejala ini dapat dibagi menjadi beberapa kategori, seperti gejala mental, gejala fisik, dan gejala kognitif (Ekajaya & Jufriadi, 2019).

Remaja dengan tingkat kecemasan sosial rendah cenderung memiliki harga diri dan kepercayaan diri yang tinggi, serta perilaku asertif yang baik (Rahmawati, 2025). Mereka mampu mengutarakan pendapat dengan tegas, berpartisipasi aktif dalam diskusi, dan merasa nyaman dalam situasi sosial, termasuk berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan baru (Almadina Rakhmaniar, 2023). Sikap positif dan terbuka terhadap masukan orang lain juga merupakan ciri khas perilaku mereka, yang mendukung interaksi sosial yang sehat dan mengurangi rasa takut akan evaluasi negatif dari orang lain. Kondisi ini memungkinkan mereka memiliki hubungan sosial yang lebih sehat dan kuat, mendukung kesejahteraan psikososial (Pratiwi et al., 2019). Selain itu, remaja yang tidak mengalami kecemasan sosial cenderung memiliki konsep diri yang positif, yang membuat mereka lebih mampu menerima kritik dan pandangan orang lain tanpa merasa terancam, sehingga meminimalkan kecemasan saat berinteraksi sosial (Madani & Tobing, 2024). Sebaliknya, remaja dengan kecemasan sosial tinggi cenderung mengalami penurunan partisipasi akademik karena rasa takut dan keraguan diri berlebihan yang mendorong mereka menghindari situasi komunikasi publik, termasuk kelompok diskusi (Rahmawati, 2025).

Seseorang yang mengalami kecemasan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari. Mereka mengalami ketakutan saat berinteraksi dengan orang lain, seperti saat berbicara di depan umum, memimpin kelompok, atau berkomunikasi dengan orang yang sudah mereka kenal, bahkan orang asing (Ramadhita et al., 2023). Kecemasan sosial berkaitan dengan rasa takut akan penilaian negatif dari orang lain dan perasaan malu atau terhina karena perilaku pribadi. Individu yang mengalami kecemasan sosial umumnya kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain, merasa bahwa mereka cenderung bertindak dengan cara yang memalukan, atau percaya bahwa orang lain akan menghakimi mereka dengan keras dan kritis (Gary, 2009). Tantangan yang dihadapi remaja selama fase perkembangan dapat memengaruhi tingkat kecemasan sosial mereka. Rasa takut tidak diterima oleh teman sebaya menciptakan kecemasan akan penilaian negatif dan kecenderungan untuk menghindari situasi tersebut. Mengingat fenomena yang dijelaskan di atas, para peneliti percaya bahwa penting untuk mengeksplorasi isu ini.

Fenomena kecemasan sosial yang banyak dialami remaja tidak terlepas dari berbagai faktor yang memengaruhi perkembangan psikososial mereka. Salah satu faktor penting yang berperan dalam munculnya kecemasan sosial adalah pola kelekatan atau *attachment* yang terbentuk sejak masa kanak-kanak. Kelekatan merupakan suatu teori yang diperkenalkan oleh Bowlby pada tahun 1979 yang menggambarkan ikatan yang terbentuk sejak masa bayi antara seorang anak dengan pengasuhnya melalui upaya menjaga komunikasi dan kedekatan,

mencegah perpisahan, serta menjadikan pengasuh sebagai sumber rasa aman dan nyaman, yang berfungsi sebagai pelindung individu dalam mengeksplorasi lingkungan sekitarnya. (Putri & Dariyo, 2025). Selanjutnya Wittchen dan Fehm (2003) menyebutkan beberapa faktor yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan sosial, salah satunya faktor keluarga dan perkembangan (Fehm, 2003). Sejalan hal tersebut, pada penelitian Rachmawaty (2015) menjelaskan bahwa kecemasan sosial pada remaja tidak hanya dapat ditentukan dari bagaimana cara lingkungan sekolah membentuknya, akan tetapi lingkungan ketika remaja berada di rumah seperti peran orangtua berkaitan erat dengan kecemasan sosial pada remaja (Rachmawaty, 2015).

Kelekatan adalah ikatan kasih sayang dari seseorang terhadap pribadi lain yang khusus. Menurut teori *attachment* Bowlby (Dalam Santrock, 2002), pengalaman awal dengan pengasuhan utama diinternalisasikan oleh anak-anak untuk membentuk *internal working model*, yaitu struktur kognitif yang bertindak sebagai prototip untuk hubungan selanjutnya diluar keluarga (Santrock, 2002). Kelekatan memiliki peranan penting untuk membantu remaja dalam memenuhi tugas-tugas perkembangannya khususnya untuk mencapai kemandirian. Kelekatan dibentuk melalui dukungan emosional dan rasa kedekatan dari orang tua terhadap remaja. Kelekatan atau hubungan yang baik antara orang tua dan remaja akan mendukung remaja untuk menjadi mandiri, sehingga perkembangan kemandirian remaja tidak menghasilkan penolakan atas pengaruh orang tua, justru remaja akan mencari masukan dari orang tua untuk mengambil keputusan (Irfan et al., 2023). Jadi, ketika remaja belajar untuk menjalain hubungan dengan orang luar dikeluarganya, dukungan yang diterima dari orang tua atau keluarga akan membuat remaja mampu lebih percaya diri dan terbuka terhadap orang lain (Irfan et al., 2023). Kelekatan adalah ikatan kasih sayang dari seseorang terhadap pribadi lain yang khusus. Menurut teori kelekatan Bowlby menyebutkan bahwa gaya kelekatan pada remaja awalnya dibentuk dari ikatan yang dibuat oleh anak dan pengasuh pada awal kanak-kanak dan akan terus berkembang sejalan dengan interaksi sosial seseorang. Gaya kelekatan merupakan kecenderungan individu lain yang memiliki arti tertentu yang lebih bersifat emosional atau afektif (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Regulasi emosi berperan sebagai mediator antara kelekatan dan kecemasan sosial pada siswa SMA dengan cara mengatur bagaimana individu mengelola dan merespons emosi yang terkait dengan hubungan interpersonalnya. Kelekatan yang tidak aman, seperti *insecure attachment*, cenderung membuat individu mengalami kesulitan dalam mengatur emosinya, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan sosial. Regulasi emosi yang efektif, seperti kemampuan kognitif untuk mengubah cara pandang terhadap situasi (*reappraisal*) atau

mengendalikan ekspresi emosi (*suppression*), dapat mengurangi dampak negatif dari *insecure attachment* terhadap kecemasan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa kelekatan yang aman memfasilitasi internalisasi model diri dan orang lain yang positif, sehingga individu lebih percaya diri dalam interaksi sosial dan mampu menggunakan strategi regulasi emosi adaptif. Sebaliknya, kelekatan yang tidak aman memicu regulasi emosi yang maladaptif, yang memperkuat gejala kecemasan sosial (Fraley et al., 2017). Misalnya, remaja dengan *insecure attachment* mungkin lebih sering mengalami ketakutan penolakan sosial yang memperburuk kecemasan sosial jika tidak mampu mengelola emosinya secara tepat. Regulasi emosi seperti penerimaan diri dan penilaian ulang positif dapat menjadi jalur mediasi yang signifikan dalam mengurangi kecemasan tersebut (Mertens et al., 2020).

Regulasi emosi berperan sebagai mediator yang menghubungkan variabel kelekatan dengan kecemasan sosial pada remaja, termasuk siswa SMA, melalui mekanisme psikologis yang kompleks. Kelekatan yang mencerminkan kualitas ikatan emosional awal dengan orang tua atau pengasuh, membentuk model kerja internal yang menjadi dasar cara individu mengelola emosi ketika menghadapi interaksi sosial dan evaluasi dari orang lain (Mu & Mohamad, 2024). Secara psikologis, individu dengan keterikatan yang aman cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik (Amira & Mastuti, 1851). Mereka dapat mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif, sehingga mengurangi kecenderungan untuk mengalami kecemasan sosial (Elfariani & Anastasya, 2022). Sebaliknya, kelekatan yang kurang dapat menurunkan kemampuan regulasi emosi, yang mengakibatkan kesulitan mengontrol rasa takut, kecemasan, dan kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian sosial. Dengan pengaturan emosi yang kurang efektif, individu yang lebih rentan mengalami respons cemas yang intens pada situasi sosial yang dianggap mengancam (Muntamah & Pratama, 2025).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan sebagai mediator yang penting dalam hubungan antara *insecure attachment* dan sosial cemas atau kecemasan pada remaja. Misalnya, penelitian (Baiduri & Widyorini, 2023) menegaskan bahwa *insecure attachment* mempengaruhi regulasi emosi yang kemudian berdampak pada perilaku agresif pada remaja, dengan regulasi emosi berperan sebagai variabel perantara yang signifikan. Regulasi emosi dan *insecure attachment* bersama-sama berpengaruh terhadap perilaku agresif sebesar 17,3%. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Fauzia & p, 2025) dengan judul Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan pada Mahasiswa, menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan, yang mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan regulasi emosi dapat berpengaruh pada

pengurangan tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa . Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Chahya, 2020) yang berjudul pengaruh *secure attachment* terhadap regulasi emosi mendapatkan hasil bahwa *secure attachment* memberikan pengaruh positif sekitar 24,6% terhadap regulasi emosi siswa, yang berarti hubungan kelekatan yang aman dapat membantu remaja mengontrol dan mengekspresikan emosinya secara lebih adaptif. Secara keseluruhan, konsisten menemukan bahwa *insecure attachment* meningkatkan risiko kecemasan sosial melalui penurunan kemampuan regulasi emosi, sementara *secure attachment* berperan protektif dalam mengembangkan regulasi emosi yang sehat pada remaja. Temuan ini sangat relevan untuk program konseling dan intervensi di sekolah guna menjaga kesehatan emosional dan sosial siswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Irfan et al., 2023) menemukan korelasi positif yang signifikan antara *insecure attachment style* dengan tingkat kecemasan sosial. Artinya, individu yang memiliki *insecure attachment style* cenderung mengalami kecemasan sosial yang lebih tinggi secara signifikan. *Insecure attachment style* yang diprediksi dapat menjelaskan sekitar 19% variasi dari kecemasan sosial, menunjukkan pengaruh yang cukup kuat.

Penelitian ini mengkaji secara spesifik pengaruh regulasi emosi sebagai mediator antara kondisi *attachment* dan kecemasan sosial pada siswa SMA di Kota Malang . Penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang cenderung hanya meneliti hubungan dua variabel saja, misalnya *attachment* dengan kecemasan sosial, atau regulasi emosi dengan kecemasan sosial tanpa memperhatikan peran mediasi regulasi emosi. Pada penelitian ini juga peneliti memfokuskan pada siswa SMA di Kota Malang, sehingga memberikan gambaran kontekstual yang spesifik terhadap remaja di wilayah Kota Malang. Banyak penelitian terdahulu menggunakan populasi mahasiswa atau remaja di wilayah lain. Dengan konteks ini, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi empiris yang relevan untuk pengembangan intervensi psikologis khusus di Kota Malang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh kelekatan terhadap regulasi emosi pada siswa SMA di Kota Malang
2. Bagaimana pengaruh Regulasi dan kecemasan sosial pada siswa SMA di Kota Malang?

3. Bagaimana pengaruh antara kelekatan dan kecemasan sosial pada siswa SMA di kota Malang ?
4. Apakah regulasi emosi dapat memediasi hubungan antara kelekatan dan Kecemasan Sosial pada siswa SMA se- kota Malang ?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk Mengetahui pengaruh kelekatan terhadap regulasi emosi pada siswa SMA se-kota Malang.
2. Untuk mengetahui pengaruh Regulasi Emosi dan Kecemasan Sosial pada siswa SMA se-kota Malang .
3. Untuk mengetahui pengaruh kelekatan dan kecemasan sosial pada siswa SMA di Kota Malang
4. Untuk menganalisis peran Regulasi Emosi sebagai mediator dalam hubungan antara *Attachment* dan Kecemasan Sosial pada siswa SMA se- kota Malang .

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya terkait dengan teori *Attachment*, Regulasi Emosi, dan Kecemasan Sosial.
 - b. Memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme mediasi regulasi emosi dalam pengaruh antara *attachment* dan kecemasan sosial.
 - c. Menambah literatur dan data empiris mengenai pengaruh antara pola kelekatan emosional dengan kemampuan mengelola emosi dan dampaknya terhadap kecemasan sosial, terutama pada populasi remaja.
 - d. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang meneliti faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kesehatan mental remaja.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi dan masukan bagi guru, konselor, dan tenaga pendidik di SMA tentang pentingnya regulasi emosi dan pola keterikatan pada siswa, sehingga dapat diimplementasikan dalam program pelatihan dan bimbingan konseling.
- b. Menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis untuk mengurangi kecemasan sosial melalui peningkatan regulasi emosi, terutama pada siswa dengan kondisi *attachment*.
- c. Membantu siswa SMA memahami pentingnya kemampuan regulasi emosi dalam mengatasi rasa cemas sosial dan memperbaiki kualitas interaksi sosial mereka.
- d. Mendorong kesadaran orang tua dan lingkungan sekolah untuk lebih mendukung perkembangan pola kelekatan dan keterampilan regulasi emosi remaja demi kesehatan mental yang lebih baik.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan Sosial

1. Definisi Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah emosi yang dirasakan oleh individu yang merasa khawatir tanpa ada alasan logis saat berada dalam kerumunan orang atau di tengah masyarakat (Mozafari et al., 2018). Kecemasan sosial yang dirasakan seseorang muncul akibat adanya rasa takut terhadap penilaian negatif yang diterima dari orang lain, sehingga individu yang mengalami kecemasan sosial beranggapan bahwa penilaian negatif akan mengakibatkan penerimaan diri remaja terhadap kelompoknya menjadi semakin berkurang dan menyebabkan pengucilan sosial (La Greca & Lopez, 1998). Kecemasan sosial juga merupakan kondisi ketegangan dan ketidaknyamanan yang dialami individu dalam situasi sosial, seperti berinteraksi dengan orang asing atau berada di tengah keramaian. Hal ini muncul akibat rasa takut melakukan sesuatu yang dianggap memalukan, meninggalkan kesan buruk, atau menerima penilaian negatif dari orang lain (Winoto & Basuki, 2023). Kecemasan sosial dapat disebabkan oleh beberapa faktor pendukung, yaitu faktor kepribadian seperti pemalu, sifat introvert yang menyebabkan individu menarik diri dari lingkungan sosial.

Kecemasan sosial adalah gangguan psikologis yang ditandai oleh ketakutan mendalam terhadap situasi sosial di mana individu merasa akan dinilai negatif oleh orang lain. *American Psychiatric Association* (APA) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan ketakutan yang menetap terhadap satu atau lebih situasi sosial, sehingga mengakibatkan penghindaran dan gangguan fungsi sosial sehari-hari (Kholifah, 2016). Gejala kecemasan sosial tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga muncul dalam bentuk fisik dan perilaku. Gejala fisik yang umum meliputi jantung berdebar, gemetar, berkeringat, dan kemerahan pada wajah saat menghadapi situasi sosial. Secara kognitif, individu dengan kecemasan sosial sering kali memiliki pikiran negatif terkait kemampuan diri dan ketakutan akan penilaian orang lain (Poetry et al., 2024). Dampak kecemasan sosial sangat luas, termasuk penurunan kualitas hubungan interpersonal dan prestasi akademik. Gejala kecemasan sosial juga ditemukan

berhubungan dengan peningkatan perilaku berisiko pada orang dewasa muda, seperti kognitif zat, perilaku seksual berisiko, dan ketergantungan media sosial (Hartanto et al., 2023).

2. Aspek Kecemasan Sosial

1. Ketakutan Akan Evaluasi Negatif (*Fear of Negative Evaluation/FNE*)

Ketakutan terhadap evaluasi negatif (*fear of negative evaluation*) merupakan aspek utama dalam kecemasan sosial. Individu yang mengalami aspek ini cenderung merasa khawatir dan takut dinilai buruk, dikritik, atau ditolak oleh orang lain. Mereka sering kali merasa bahwa orang lain akan menganggap mereka tidak kompeten, tidak menarik, atau tidak layak diterima dalam kelompok sosial. Hal ini dapat memicu perasaan cemas yang intens, terutama dalam situasi di mana mereka merasa menjadi pusat perhatian, seperti saat presentasi atau berbicara di depan umum. Ketakutan ini sering kali bersifat irasional dan berlebihan, namun bagi individu yang mengalaminya, perasaan ini sangat nyata dan mengganggu. Mereka mungkin terus-menerus memikirkan kesalahan yang mereka lakukan atau bagaimana orang lain memandang mereka. Akibatnya, hal ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain dan mengurangi kepercayaan diri mereka. Ketakutan terhadap evaluasi negatif juga dapat memicu perilaku menghindar, di mana individu memilih untuk tidak terlibat dalam situasi sosial untuk menghindari kemungkinan dinilai buruk (López et al., 2005). Individu yang memiliki tingkat ketakutan ini sangat khawatir akan dipandang buruk, dikritik, dihina, atau bahkan ditolak oleh lingkungan sosialnya. Hal ini mencakup kekhawatiran bahwa perilakunya akan menjadi bahan ejekan atau membuatnya tampak tidak kompeten di mata orang lain. Ketakutan ini bersifat kognitif karena individu cenderung selalu berfokus pada apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya dan mengantisipasi evaluasi negatif dalam berbagai interaksi sosial. Akibatnya, rasa takut ini dapat memicu stres psikologis yang signifikan dan mengganggu proses berinteraksi. Lebih jauh, ketakutan akan evaluasi negatif ini mampu menghambat individu dalam menunjukkan dirinya secara bebas, sehingga menyebabkan pengurangan partisipasi dalam aktivitas sosial yang bermanfaat. Misalnya, remaja yang kuat takut dievaluasi negatif mungkin menghindari berbicara di depan kelas atau bertemu dengan orang baru, karena takut mendapat respon buruk (López et al., 2005).

2. *Penghindaran Sosial dan Distress pada Situasi Baru (Social Avoidance and Distress-New/SAD-New)*

Penghindaran sosial dan kesulitan dalam situasi sosial (social avoidance and distress) adalah aspek lain dari kecemasan sosial. Individu yang mengalami aspek ini cenderung menghindari situasi sosial yang mereka anggap menakutkan atau tidak nyaman. Mereka mungkin merasa cemas saat harus berinteraksi dengan orang baru, menghadiri acara sosial, atau bahkan sekadar berbicara dengan teman sebaya. Penghindaran ini sering kali dilakukan sebagai mekanisme pertahanan diri untuk mengurangi perasaan cemas yang muncul. Selain penghindaran, individu juga mungkin mengalami kesulitan dalam situasi sosial, seperti kesulitan memulai percakapan, menjaga kontak mata, atau mengekspresikan diri secara efektif. Hal ini dapat membuat mereka merasa terisolasi dan kesepian, karena mereka merasa tidak mampu membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain. Penghindaran sosial dan kesulitan dalam situasi sosial ini dapat memperburuk kecemasan mereka dalam jangka panjang, karena mereka semakin jarang memiliki kesempatan untuk melatih keterampilan sosial dan mengatasi ketakutan mereka (López et al., 2005).

3. *Penghindaran Sosial dan Distress Secara Umum (Social Avoidance and Distress-General/SAD-General)*

Aspek ketiga ini mencerminkan penghindaran dan rasa tertekan yang dialami individu dalam situasi sosial secara umum, termasuk interaksi dengan orang yang sudah dikenal atau lingkungan sosial yang relatif familiar. Pada aspek ini, individu sering merasa tidak percaya diri, malu, atau tidak nyaman saat berinteraksi sosial meskipun situasinya bukan hal baru atau asing bagi mereka. Perasaan tidak nyaman ini dapat membuat individu menjauhkan diri dari kegiatan sosial rutin, seperti bergaul dengan teman sebaya, ikut dalam kelompok belajar, atau aktivitas sosial lainnya. Penghindaran dan distress sosial pada dimensi ini memperlihatkan dampak jangka panjang kecemasan sosial yang dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional remaja (Grecal & Lopezl, 1998).

3. Faktor Yang Mempengaruhi

Kecemasan sosial tidak muncul begitu saja tanpa sebab, melainkan merupakan hasil dari serangkaian proses psikologis yang saling berkaitan. Salah satu akar penyebab adalah pengalaman traumatik terhadap peristiwa atau situasi sosial yang tidak menyenangkan, yang kemudian diperparah oleh penilaian kognitif negatif individu terhadap pengalaman tersebut. Ketika seseorang berulang kali mengalami

situasi sosial yang dipersepsikan sebagai mengancam, memalukan, atau menyakitkan, otak secara otomatis membentuk asosiasi antara situasi sosial secara umum dengan respons ketakutan dan kecemasan, sehingga bahkan situasi sosial yang bersifat netral pun dapat memicu respons kecemasan yang tidak proporsional. Menurut Durant (2006, dalam Prawoto, 2010), terdapat tiga faktor utama yang menjelaskan bagaimana kecemasan sosial berkembang dan menetap pada individu.

1. Eksistensi kerentanan psikologis menyeluruh (*generalized psychological vulnerability*), yang merujuk pada kondisi di mana individu memiliki kecenderungan dasar untuk mempersepsikan berbagai peristiwa kehidupan khususnya peristiwa yang sangat menekan secara emosional sebagai sesuatu yang berada di luar kendali mereka. Kerentanan psikologis ini tidak terbatas pada situasi sosial semata, melainkan bersifat menyeluruh dan memengaruhi cara individu merespons berbagai stresor dalam kehidupan sehari-hari. Ketika individu dengan kerentanan psikologis tinggi menghadapi situasi sosial yang menuntut seperti berbicara di depan umum, berkenalan dengan orang baru, atau menghadapi evaluasi dari orang lain, tingkat kecemasan mereka cenderung meningkat hingga melampaui kapasitas koping yang dimiliki. Dalam kondisi stres yang intens, perhatian individu terfokus pada diri sendiri (*self-focused attention*), di mana mereka menjadi sangat peka terhadap respons fisik dan perilaku mereka sendiri seperti wajah memerah, suara gemetar, atau telapak tangan berkeringat yang kemudian diinterpretasikan sebagai tanda-tanda kegagalan sosial yang akan dilihat dan dinilai negatif oleh orang lain. Kondisi ini dapat meningkatkan seperti mengganggu kinerja sosial individu, bahkan dalam kasus yang parah disertai dengan munculnya serangan panik (*panic attack*) yang semakin memperkuat keyakinan individu bahwa situasi sosial adalah sesuatu yang berbahaya dan harus dihindari.
2. Berkaitan dengan pengkondisian kecemasan melalui serangan panik dalam konteks sosial. Dalam keadaan stres yang tinggi, seseorang mungkin mengalami serangan panik pertama kali dalam suatu situasi sosial tertentu, misalnya saat diminta maju ke depan kelas secara mendadak, saat menghadapi wawancara penting, atau saat berada dalam kerumunan yang besar. Meskipun serangan panik tersebut mungkin dipicu oleh faktor yang tidak berkaitan langsung dengan situasi sosial itu sendiri, otak individu secara otomatis mengasosiasikan pengalaman panik tersebut dengan stimulus-stimulus sosial yang hadir pada saat kejadian, seperti kehadiran orang banyak, sorotan perhatian dari orang lain, atau tuntutan untuk tampil. Melalui proses

pengkondisian ini, stimulus-stimulus sosial tersebut kemudian berkembang menjadi pemicu kecemasan yang mandiri, sehingga individu menjadi sangat cemas dan khawatir akan kemungkinan mengalami serangan panik kembali ketika berada dalam situasi-situasi sosial yang sama atau serupa di masa mendatang. Kecemasan antisipatif (*anticipatory anxiety*) yang terbentuk dari proses ini justru sering kali lebih melemahkan dibandingkan serangan panik itu sendiri, karena individu mulai secara aktif menghindari situasi sosial yang dianggap berpotensi memicu panik, sehingga terbentuklah siklus penghindaran yang semakin mempersempit ruang gerak sosial mereka.

3. pengalaman trauma sosial yang secara langsung menimbulkan respons panik atau distress emosional. Berbeda dengan faktor kedua yang bersifat pengkondisian tidak langsung, faktor ini melibatkan pengalaman sosial yang bersifat traumatik seperti dipermalukan di depan umum, menjadi korban perundungan (*bullying*), mengalami penolakan sosial, atau mendapat kritik yang merusak harga diri dalam konteks publik. Pengalaman traumatik ini meninggalkan jejak psikologis yang mendalam, di mana kecemasan kemudian berkembang dan menggeneralisasi ke situasi-situasi sosial yang sama atau serupa dengan konteks trauma awal. Pengalaman sosial yang traumatik ini sering kali tidak berdiri sendiri melainkan terintegrasi dengan ingatan-ingatan menyakitkan dari masa lalu yang lebih jauh, sehingga respons kecemasan sosial yang muncul pada masa remaja dapat mencerminkan akumulasi dari berbagai pengalaman traumatik yang telah terjadi sejak masa kanak-kanak. Dalam konteks siswa SMA, ketiga faktor ini bekerja secara sinergis dan saling memperkuat kerentanan psikologis yang memperbesar dampak dari setiap pengalaman sosial yang tidak menyenangkan, sementara proses pengkondisian dan trauma sosial yang terakumulasi semakin memperburuk dan mengukuhkan pola kecemasan sosial yang dialami.

Gambar 2.1 Konsep Kecemasan Sosial pada Remaja



Gambar peta konsep “Kecemasan Sosial pada Remaja” di atas menggambarkan aspek-aspek utama kecemasan sosial yang umum dijumpai pada remaja. Secara teoritis, kecemasan sosial dapat diartikan sebagai perasaan takut, khawatir, atau tidak nyaman yang dialami individu, khususnya remaja, ketika berada di situasi sosial yang berpotensi menghadirkan penilaian, kritik, atau evaluasi negatif dari orang lain. Esensi teori ini didukung oleh hasil penelitian yang menemukan kecemasan sosial erat kaitannya dengan tugas perkembangan remaja, seperti tuntutan interaksi sosial di lingkungan sekolah atau masyarakat sekitar, yang menuntut kepercayaan diri dan kemampuan adaptasi yang baik (Poetry et al., 2024). Salah satu aspek utama yang teridentifikasi adalah ketakutan akan evaluasi negatif, yaitu kecemasan yang muncul akibat kekhawatiran dinilai buruk, menerima kritik, atau berpikir negatif tentang kemungkinan penilaian orang lain. Remaja sering kali merasa cemas bila gagal memenuhi harapan sosial atau melakukan kesalahan, sehingga muncul kecenderungan untuk menghindari situasi di mana mereka merasa dievaluasi. Pemikiran negatif dan keinginan menghindari evaluasi ini menjadi inti dari kecemasan sosial pada tahap remaja (Hayati, 2018).

Aspek kedua pada peta konsep tersebut adalah penghindaran sosial dan distress pada situasi baru. Remaja dengan kecemasan sosial tidak hanya takut terhadap evaluasi, tapi juga merasa cemas dan tidak nyaman ketika harus memasuki lingkungan atau pengalaman baru, seperti kelompok pertemanan baru, presentasi di kelas, atau aktivitas sosial yang belum pernah dialami sebelumnya. Kondisi ini dapat membuat remaja menghindari situasi baru untuk meminimalisasi risiko evaluasi atau penolakan sosial (Damayanti et al., 2023). Aspek ketiga adalah penghindaran dan distress umum atau

general. Dalam hal ini, kecemasan tidak hanya muncul pada situasi spesifik, tetapi juga dalam berbagai interaksi sosial sehari-hari, bahkan di lingkungan yang sudah familiar. Remaja dengan kecemasan sosial cenderung menghindari kegiatan sosial secara umum, merasa tidak nyaman meskipun bersama teman-teman yang sudah dikenal baik, dan sering merasa malu atau cemas tanpa sebab yang jelas. Hal ini sesuai dengan temuan bahwa konsep diri negatif dan kurangnya kepercayaan diri menjadi faktor utama dalam meningkatkan risiko kecemasan sosial pada remaja (Pramitasari & Ariana, 2014). Secara keseluruhan, ketiga aspek ini saling terkait satu sama lain dan merupakan manifestasi dari proses perkembangan psikososial remaja yang dipengaruhi oleh faktor internal (seperti pola pikir dan konsep diri) maupun faktor eksternal (lingkungan sosial dan pengalaman masa lalu). Temuan penelitian juga menunjukkan pentingnya bimbingan, konseling, dan pengasuhan suportif untuk membantu remaja mengembangkan keterampilan mengatasi kecemasan sosial dan meningkatkan kepercayaan diri (Wisanti et al., 2024).

B. Kelekatan

1. Definisi Kelekatan

Kelekatan adalah konsep yang diperkenalkan oleh Bowlby pada tahun 1979, yang menggambarkan ikatan yang terbentuk di masa kanak-kanak antara seorang anak dan pengasuhnya. Ikatan ini terbentuk melalui upaya untuk menjaga komunikasi dan kedekatan, menghindari perpisahan, dan menjadikan pengasuh sebagai sumber rasa aman dan nyaman yang berfungsi sebagai pelindung bagi individu dalam menjelajahi dunia di sekitarnya. Dalam teori ini, pengalaman anak yang berkaitan dengan keterikatan diinternalisasi dalam bentuk representasi kognitif-afektif tentang diri sendiri dan orang lain, yang dikenal sebagai model kerja internal. Model-model ini berperan dalam mengatur sikap individu dan bagaimana ia mengekspresikan kasih sayang kepada pengasuhnya (Andayu et al., 2019). Bartholomew dan Horowitz (1991) mengembangkan teori *attachment* dalam konteks hubungan dewasa dengan menekankan pentingnya model diri dan model orang lain dalam membentuk attachment styles, yang membentuk empat gaya, yaitu aman (*secure*), menolak (*dismissive*), takut (*fearful*), dan preokupasi (*preoccupied*) berdasarkan kombinasi persepsi positif atau negatif terhadap diri dan orang lain.

Attachment yang terbentuk pada diri seseorang dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu *secure attachment*, dimana individu dengan mudah mengungkapkan

keinginan untuk dekat dengan pengasuh utamanya dan merasa nyaman ketika kebutuhan tersebut terpenuhi, dan *insecure attachment*, yang terdiri dari subkategori *avoidant*, dimana individu kesulitan menunjukkan keinginan untuk dekat dan cenderung menjauh dari interaksi fisik dengan pengasuh, dan *anxious-resistant*, yaitu individu yang merasa kesal ketika harus berpisah, tetapi kesulitan untuk merasa tenang ketika kebutuhan kedekatannya terpenuhi dan menunjukkan kemarahan serta perlawanan ketika diminta untuk tenang. (Bartholomew, 1990). Hazan & Shaver (1987) menerapkan teori attachment pada hubungan romantis, dengan menunjukkan bahwa *insecure attachment* menciptakan ketidaknyamanan dalam bergantung dan berinteraksi dengan pasangan. Individu dengan *insecure attachment* cenderung mengalami kecemasan berlebih dalam hubungan dan menghindari kedekatan emosional, yang kemudian berdampak pada kualitas hubungan. Fraley lebih lanjut menjelaskan *insecure attachment* melalui dua dimensi utama, yaitu *attachment anxiety* dan *attachment avoidance*, yang menjadi indikator perilaku dan pola relasi interpersonal yang disfungsional (Fraley, 2019).

2. Aspek Kelekatan

Konsep *attachment style* oleh Bowlby (1969) dikembangkan lebih lanjut bersama Ainsworth dalam studi *Strange Situation*, untuk menggambarkan pola respons bayi terhadap pemisahan dan reuni dengan ibu mereka. Terdapat tiga dimensi, yaitu:

a. *Secure*

Anak merasa tidak yakin akan ketersediaan kasih sayang dan cenderung meragukan apakah ia layak untuk dicintai. Anak-anak yang telah membentuk rasa percaya dan kenyamanan yang kuat terhadap pengasuhnya umumnya merupakan hasil dari responsivitas pengasuh yang konsisten dan sensitif terhadap kebutuhan mereka.

b. *Anxious-ambivalent*

Gaya ikatan ambivalen menggambarkan anak-anak yang mengalami perasaan campur aduk antara ketergantungan dan kemarahan terhadap pengasuh mereka akibat perawatan emosional yang tidak konsisten. Anak merasa tidak yakin akan ketersediaan kasih sayang dan cenderung meragukan apakah ia layak untuk dicintai.

c. *Anxious-avoidant*

Gaya ikatan avoidant atau menghindar ditandai dengan jarak emosional, kemandirian, dan tingkat ketergantungan yang kecil pada pengasuh. Anak menilai dirinya mandiri, tetapi memandang pengasuh sebagai tidak responsif atau penolak kasih sayang.

Ketiga dimensi tersebut kemudian diperluas menjadi empat dimensi utama oleh Main & Solomon (1990) dengan penambahan *disorganized attachment*, yang ditandai dengan perilaku aneh dan canggung serta fluktuasi yang tidak biasa antara kecemasan dan penghindaran pada anak. Sementara itu, Hazan & Shaver (1987) mengembangkan teori Ainsworth dengan menerapkannya pada hubungan romantis orang dewasa dengan tiga dimensi yang sama.

Mengembangkan penelitian sebelumnya pada anak-anak, Bartholomew mengusulkan empat dimensi ikatan untuk dewasa (Bartholomew, 1990; Bartholomew & Horowitz, 1991), yaitu:

a. *Secure Attachment* (Aman)

Secure attachment adalah model ideal dari dimensi attachment. Individu dengan *secure attachment* merasa nyaman dalam hubungan dekat, cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dan mampu untuk mengandalkan orang lain.

b. *Preoccupied Attachment* (Cemas)

Individu dengan *preoccupied attachment* cenderung memiliki pandangan positif terhadap orang lain, namun berbanding terbalik terhadap pandangan diri sendiri. Individu seringkali merasa tidak aman dalam hubungan dan cemas akan penolakan.

c. *Dismissive-Avoidant Attachment* (Menghindar)

Individu dengan *dismissive attachment* cenderung menghindari ketergantungan dan hubungan dekat. Mereka cenderung menekankan otonomi dan independensi dalam hubungan interpersonal.

d. *Fearful-Avoidant Attachment* (Takut)

Individu dengan *fearful-avoidant attachment* memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan orang lain. Mereka sering merasa tidak aman dalam hubungan dekat dan cenderung menghindari ketergantungan pada orang lain karena takut akan penolakan atau kerentanan. *Attachment* ini berkaitan dengan pengalaman trauma atau ketidakamanan dalam hubungan masa lalu.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dimensi Bartholomew & Horowitz (1991) yang menggabungkan elemen-elemen dari teori attachment Bowlby dalam mengembangkan model *attachment*. Pendekatannya lebih komprehensif dan lebih mampu menjelaskan perbedaan serta kompleksitas gaya kelekatan pada orang dewasa, sehingga lebih relevan dengan Siswa. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur *The Indonesian Version of Attachment Style Questionnaire (ASQ)* oleh Fitriana

& Fitria (2016). Instrumen ini dikembangkan berdasarkan empat dimensi Bartholomew dan Horowitz (1991) yang memberikan gambaran lebih komprehensif dibandingkan instrumen lain yang hanya mengukur tiga kategori atau dimensi tertentu. Instrumen ini relevan dengan berbagai bentuk hubungan interpersonal, tidak hanya dalam konteks hubungan romantis seperti pada instrumen lainnya.

Selain itu, ASQ telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia melalui prosedur validasi kultural, sehingga mengurangi potensi bias bahasa dan memudahkan pemahaman responden yang merupakan mahasiswa Indonesia.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kelekatan

Kelekatan bukanlah karakteristik yang terbentuk secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari proses perkembangan yang panjang dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi sepanjang rentang kehidupan individu. Ainsworth (dalam Feeney & Noller, 1996) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor utama yang secara signifikan memengaruhi pembentukan dan perkembangan kelekatan dalam diri seseorang, meliputi pengalaman masa lalu, faktor keturunan, dan jenis kelamin.

1. pengalaman masa lalu merupakan faktor yang fundamental dalam membentuk pola kelekatan individu. Pengalaman masa lalu berkaitan dengan kualitas perlakuan yang diterima individu dari orang tua dan orang-orang terdekat sejak masa kanak-kanak hingga memasuki usia remaja dan dewasa muda. Ketika seorang anak secara konsisten menerima respons yang hangat, responsif, dan penuh perhatian dari figur pengasuh utamanya, ia akan mengembangkan representasi mental yang positif tentang diri sendiri dan orang lain, yang kemudian menjadi fondasi bagi terbentuknya kelekatan yang aman (secure attachment). Sebaliknya, apabila pengalaman masa lalu terdapat perilaku pengabaian, ketidakkonsistenan respons pengasuh, atau perlakuan yang menolak dan melukai secara emosional, individu cenderung mengembangkan pola kelekatan tidak aman yang dapat menetap hingga dewasa. Pengalaman kehilangan atau perpisahan dari orang-orang yang disayangi seperti kematian orang tua, perceraian keluarga, atau perpisahan paksa juga merupakan peristiwa yang memiliki dampak signifikan terhadap pembentukan kelekatan. Perceraian orang tua dapat mengganggu rasa aman emosional anak karena meruntuhkan keyakinan bahwa figur lekat akan selalu tersedia dan dapat diandalkan, sehingga mendorong berkembangnya pola kelekatan cemas (anxious

attachment) atau menghindar (avoidant attachment) sebagai mekanisme perlindungan diri terhadap potensi kehilangan berikutnya.

2. faktor keturunan berperan dalam membentuk kelekatan. Meskipun gen belum dapat secara pasti diidentifikasi sebagai pembawa langsung sifat-sifat kelekatan, keturunan tetap memiliki pengaruh terhadap pembentukan pola kelekatan melalui mekanisme social learning dan modeling. Anak-anak cenderung mengamati, menginternalisasi, dan mereplikasi pola hubungan yang ditampilkan oleh orang tua mereka dalam kehidupan sehari-hari. Proses pembelajaran sosial ini tidak sekadar mencakup peniruan perilaku yang tampak secara kasat mata, tetapi juga melibatkan internalisasi respons emosional, cara mempersepsikan kedekatan, dan strategi dalam menghadapi konflik interpersonal yang diamati dari orang-orang di sekitar mereka. Anak yang tumbuh menyaksikan orang tuanya membangun hubungan yang hangat, terbuka, dan penuh kepercayaan akan menginternalisasi model relasional yang serupa sebagai standar normalnya dalam berhubungan. Sebaliknya, anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang diwarnai oleh konflik, penghindaran emosional, atau ketidakstabilan relasional cenderung mengembangkan pola kelekatan yang maladaptif tanpa sepenuhnya menyadari bahwa pola tersebut merupakan hasil dari pembelajaran yang berlangsung tanpa disengaja. Dengan demikian, transmisi pola kelekatan antargenerasi berlangsung bukan melalui kode genetik semata, melainkan terutama melalui proses penghayatan dan peniruan yang berkelanjutan terhadap model relasional yang tersedia dalam lingkungan keluarga.

3. Jenis kelamin merupakan faktor yang juga memengaruhi pola kelekatan. Feeney dan Noller (1996) menyatakan bahwa perempuan secara umum memiliki tingkat kecemasan kelekatan (*attachment anxiety*) yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang termanifestasi dalam kecenderungan untuk memonitor ketersediaan figur lekat, lebih sensitif terhadap sinyal-sinyal yang mengindikasikan penolakan atau penarikan diri, serta lebih banyak mencurahkan perhatian kognitif terhadap kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki. Perbedaan gender ini tidak hanya berlaku dalam konteks hubungan percintaan, tetapi juga tercermin dalam dinamika hubungan orang tua-anak. Secara khusus, ibu cenderung menampilkan tingkat kecemasan kelekatan yang lebih tinggi dibandingkan ayah dalam hubungannya dengan anak, di mana kecemasan ini tidak semata-mata bersifat negatif, melainkan mencerminkan intensitas keterlibatan emosional dan kepedulian yang mendalam terhadap kesejahteraan anak. Meskipun demikian, kecemasan kelekatan yang berlebihan pada ibu juga berpotensi

mentransmisikan pola kelekatan yang cemas kepada anak melalui mekanisme *emotional contagion* dan *overprotective parenting* yang secara tidak langsung menyampaikan pesan bahwa dunia adalah tempat yang tidak aman dan figur lekat dapat sewaktu-waktu tidak tersedia.

Selain ketiga faktor yang dikemukakan oleh Ainsworth (dalam Feeney & Noller, 1996), Collins dan Read (dalam Feeney & Noller, 1996) menambahkan bahwa gaya kelekatan sesungguhnya bukanlah karakteristik yang sepenuhnya menetap dan tidak dapat berubah, melainkan dapat mengalami perubahan sebagai respons terhadap peristiwa-peristiwa besar yang terjadi dalam kehidupan individu. Peristiwa-peristiwa transisional yang bersifat normatif seperti meninggalkan rumah untuk pertama kali, memasuki jenjang pernikahan, menghadapi perceraian, atau mengalami kehilangan pasangan hidup

C. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Emosi adalah keadaan psikologis kompleks yang melibatkan tiga elemen, yaitu pengalaman pribadi, reaksi fisik, dan perilaku atau ekspresi (Hockenbury & Hockenbury, 2010). Emosi muncul sebagai reaksi terhadap peristiwa atau kondisi yang dialami seseorang. Gross dan John menyatakan bahwa regulasi emosi adalah proses yang melibatkan pengenalan, pemeliharaan, dan pengelolaan emosi, baik positif maupun negatif, yang dapat terjadi secara otomatis maupun disengaja, baik yang terlihat maupun tidak terlihat, dan baik yang disadari maupun tidak disadari (Gross & John, 2003). Menurut Goleman, regulasi emosi adalah kemampuan dengan tepat mengekspresikan suatu perasaan. Keterampilan ini sangat terkait dengan kesadaran diri. Emosi dapat dikelola dengan baik ketika seseorang mampu menghibur dirinya sendiri saat menghadapi kesedihan, mampu melepaskan rasa cemas, depresi, atau tersinggung, dan bangkit kembali dengan cepat (Goleman, 2002).

Pengaturan emosi mengacu pada proses di mana seseorang bereaksi terhadap, mengelola, dan mengubah perasaan emosionalnya untuk mencapai aspirasi pribadi dan memenuhi kebutuhan lingkungan sekitarnya (Thompson, 2019). Sementara itu, McRae dan Gross (2020) mendefinisikan regulasi emosi sebagai upaya untuk memengaruhi bagaimana emosi terbentuk (reaksi emosional) dalam diri seseorang, yang digambarkan sebagai suatu kondisi yang terbatas waktu, terkait dengan situasi, dan memiliki valensi (baik positif maupun negatif) (McRae & Gross, 2020).

2. Aspek Regulasi Emosi

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan keterampilan seseorang dalam mengendalikan emosi baik positif maupun negatif untuk menghadapi tantangan dalam hidup. Aspek regulasi emosi berdasarkan hasil studi pendahuluan yaitu:

a) Memonitor emosi (*emotions monitoring*)

Memonitor emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan memahami segala proses yang terjadi dalam dirinya, seperti perasaan, pikiran, dan latar belakang suatu tindakan. Aspek ini membentuk fondasi bagi semua aspek lainnya. Dengan kata lain, kesadaran diri akan mendukung pencapaian aspek-aspek lainnya. Memonitor emosi membantu seseorang terhubung dengan berbagai emosi dan pikiran, serta memungkinkan individu untuk mengenali setiap emosi yang muncul. Regulasi emosi berfokus pada pengalaman emosi dan perilaku yang berkaitan dengan emosi tersebut. Regulasi emosi diterapkan untuk mengelola emosi positif dan negatif.

b) Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*)

Mengevaluasi emosi adalah keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengatur dan menyeimbangkan berbagai perasaan yang dialaminya. Keterampilan dalam mengatur emosi, terutama emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, dendam, dan kebencian, akan membantu individu tetap stabil dan tidak terlalu terpengaruh. Hal ini penting untuk menjaga kejernihan berpikir. Misalnya, ketika seseorang merasa kecewa atau dendam, mereka dapat mengakui emosi tersebut tanpa menolaknya dan berusaha menyeimbangkannya secara konstruktif. Individu dapat dengan cepat mengalihkan fokus mereka dengan menjauhi faktor-faktor yang mengganggu. Pengaturan emosi yang efektif dimulai dengan kesadaran akan perasaan seseorang, diikuti oleh pengendalian emosi. Kesadaran akan emosi memungkinkan individu untuk mengatur perasaan mereka dan meresponsnya dengan tepat.

c) Modifikasi emosi (*emotions modifications*)

Modifikasi emosi adalah kapasitas seseorang untuk menyesuaikan emosinya dengan cara yang dapat mendorong semangat diri, terutama saat individu menghadapi situasi penuh harapan, rasa cemas, dan kemarahan (Gross, 2014). Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk mengembangkan sikap positif dalam kehidupannya. Dengan kemampuan ini, seseorang dapat tetap kokoh saat menghadapi masalah yang sulit, terus berjuang di saat mengalami rintangan berat, dan tidak mudah menyerah atau kehilangan harapan. Regulasi emosi ini dapat berfungsi sebagai strategi penanganan

bagi seseorang saat berhadapan dengan situasi yang penuh tekanan. Dalam konteks ini, Regulasi emosi bisa meningkatkan atau bahkan merugikan tergantung pada keadaan yang dihadapi. Masing-masing individu memiliki metode yang berbeda dalam mengatur emosinya. Metode yang digunakan oleh setiap orang untuk mengelola emosinya dapat menimbulkan akibat tertentu jika tidak selaras dengan lingkungan di sekitarnya.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007) faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, yaitu :

1. Intensitas emosional.

Intensitas emosional merupakan dimensi utama yang menggambarkan variasi respon individu dalam konteks emosional. Intensitas emosi mengacu pada seberapa kuat atau seberapa dalam individu merasakan suatu pengalaman emosional tertentu, baik yang bersifat positif maupun negatif. Gross (2007) menjelaskan bahwa tinggi rendahnya intensitas emosi yang dirasakan individu berpengaruh terhadap pemilihan strategi regulasi emosi yang akan digunakan. Pada situasi yang melibatkan intensitas rendah dengan emosi yang bersifat negatif, individu cenderung lebih memilih untuk menggunakan strategi penilaian kembali kognitif atau penilaian kembali, yaitu dengan mengubah cara pandang atau interpretasi terhadap situasi yang dihadapi sehingga dampak emosionalnya menjadi lebih dapat dikelola. Sebaliknya, ketika intensitas emosi berada pada level yang tinggi, individu seringkali mengalami kesulitan dalam menerapkan strategi regulasi yang bersifat kognitif karena sumber daya mental yang tersedia menjadi lebih terbatas akibat dominasi respon emosional yang intens. Dengan demikian, intensitas emosional tidak hanya menentukan besar kecilnya respons afektif individu, tetapi juga menentukan efektivitas dan kesesuaian strategi regulasi emosi yang dipilih dalam menghadapi suatu situasi.

2. Kompleksitas kognitif.

Kompleksitas kognitif merupakan faktor yang berperan dalam proses regulasi emosi. Faktor ini merujuk pada kapasitas dan kematangan kemampuan kognitif individu dalam menghasilkan, menerapkan, dan mempertahankan strategi regulasi emosi secara efektif. Gross (2007) menjelaskan bahwa kompleksitas kognitif melibatkan serangkaian proses kognitif yang bersifat berurutan dan saling berkaitan mengenai satu sama lain, yaitu proses generasi, implementasi, dan pemeliharaan.

Proses generasi merupakan tahap awal dalam regulasi emosi, di mana individu berupaya menemukan dan mengidentifikasi berbagai pilihan atau opsi strategi pengaturan emosi yang memadai. Pada tahap ini, individu diharapkan mampu mengubah atau menggantikan pengolahan informasi emosional yang bersifat otomatis dan reaktif dengan alternatif respon yang lebih adaptif.

Implementasi proses merupakan tahap berikutnya, di mana individu secara aktif mengaktifkan dan menerapkan strategi regulasi emosi yang telah dipilih dalam situasi nyata yang sedang dihadapi. Keberhasilan pada tahap ini sangat bergantung pada sejauh mana individu mampu mengendalikan dan mengarahkan proses berpikirnya secara sadar dan terencana di tengah situasi yang memunculkan reaksi emosional.

Proses pemeliharaan merupakan tahap terakhir yang berfungsi untuk mempertahankan efektivitas strategi regulasi emosi yang telah dijalankan selama periode waktu yang diperlukan. Individu dengan kapasitas kognitif yang lebih kompleks cenderung lebih mampu menjaga keberlangsungan penggunaan strategi regulasi emosi, bahkan dalam kondisi yang menuntut secara emosional. Dengan demikian, semakin tinggi kompleksitas kognitif yang dimiliki individu, semakin besar pula kemampuan dalam mengelola emosi secara terstruktur dan berkelanjutan.

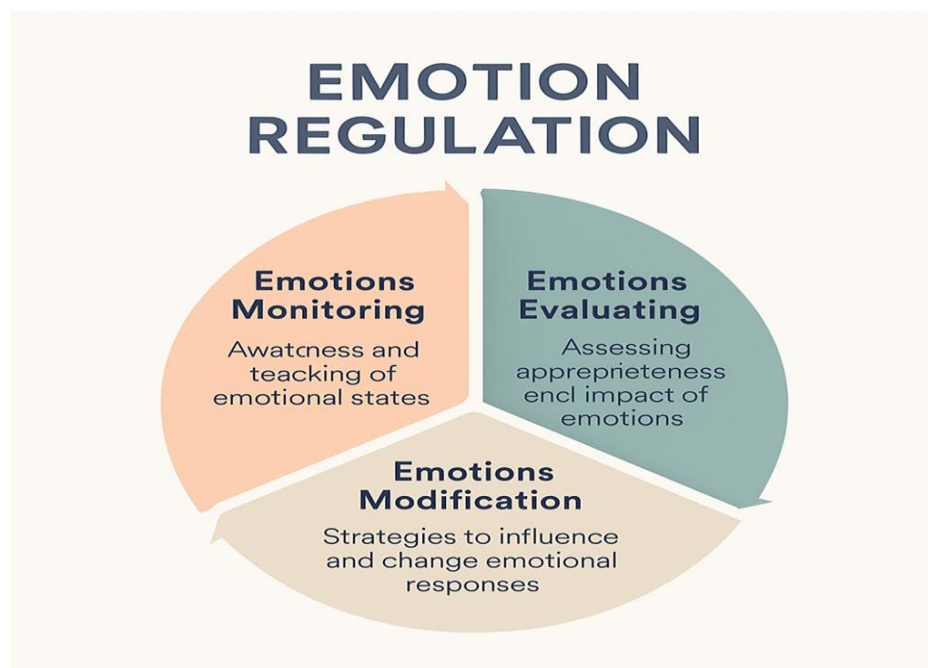
3. Tujuan motivasi.

Tujuan motivasi merupakan faktor ketiga yang turut menentukan kualitas regulasi emosi individu. Faktor ini berkaitan dengan bagaimana individu mengeluarkan dan memaknai stimulus emosional berdasarkan sejauh mana stimulus tersebut akan dihadapi, apakah hanya satu kali atau berulang kali dalam kehidupannya. Gross (2007) menyatakan bahwa individu yang mengetahui atau mengantisipasi bahwa mereka akan menghadapi suatu stimulus emosional secara berulang cenderung lebih termotivasi untuk mengeluarkan usaha kognitif dan psikologis yang lebih besar dalam proses regulasi emosi. Hal ini terjadi karena individu menyadari bahwa kemampuan mengelola emosi terhadap stimulus tersebut memiliki relevansi jangka panjang bagi kesejahteraan psikologisnya.

Sebaliknya, apabila stimulus emosional hanya diantisipasi akan menghadapi satu kali, motivasi individu untuk melakukan regulasi emosi secara mendalam cenderung lebih rendah, karena tidak ada kebutuhan untuk mengembangkan pola respon emosional yang adaptif dalam jangka panjang. Dengan demikian, tujuan motivasi

mencerminkan bagaimana orientasi individu terhadap masa depan dan kesadaran akan konsekuensi jangka panjang dari suatu stimulus emosional dapat mendorong atau menghambat upaya regulasi emosi yang dilakukan. Semakin kuat motivasi individu untuk menghadapi stimulus emosional berulang secara efektif, semakin besar pula kemungkinan individu tersebut mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih matang dan adaptif.

Gambar 2.2. Konsep Regulasi Emosi pada individu



Konsep regulasi emosi pada individu merupakan proses penting yang memungkinkan seseorang untuk mengelola dan mengendalikan emosinya secara efektif dalam berbagai situasi. (Agustin & Arianti, 2024). Aspek utama dari regulasi emosi meliputi kemampuan memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Monitoring emosi adalah kesadaran terhadap keadaan emosi yang dialami beserta latar belakangnya, yang menjadi dasar bagi pengelolaan emosi lebih lanjut. Evaluasi emosi memungkinkan individu untuk menyeimbangkan dan mengelola emosi negatif seperti marah, sedih, atau kecewa agar tidak mengganggu kemampuan berpikir rasional. Sementara itu, modifikasi emosi berkaitan dengan kemampuan untuk mengubah atau mengarahkan emosi agar dapat memotivasi diri dan mempertahankan optimisme meskipun menghadapi tekanan atau kesulitan. Ketiga aspek ini membentuk dasar

strategi individu dalam mengatur emosinya secara adaptif untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Harahap et al., 2023). Selain aspek proses internal, regulasi emosi juga berkaitan langsung dengan dampak pada perilaku dan fungsi sosial individu. Kemampuan mengendalikan respons emosional memungkinkan seseorang untuk merespons situasi dengan cara yang dapat diterima secara sosial dan konstruktif, sekaligus meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosialnya. Disregulasi emosi, atau ketidakmampuan mengelola emosi dengan baik, dapat berkontribusi pada stres, konflik interpersonal, dan gangguan psikologis. Oleh karena itu, regulasi emosi dipandang sebagai keterampilan penting yang tidak hanya membantu individu menghadapi tekanan dan frustrasi, tetapi juga dalam menjaga hubungan yang sehat dengan lingkungan sosialnya (Pamungkas et al., 2024).

D. Teori Perkembangan Psikososial Erikson sebagai Grand Theory

Penelitian ini menggunakan Teori Perkembangan Psikososial yang dikemukakan oleh Erik Erikson (1963) sebagai grand theory yang menaungi hubungan antara kelekatan, regulasi emosi, dan kecemasan sosial pada siswa SMA. Erikson mengemukakan bahwa perkembangan manusia berlangsung melalui delapan tahap psikososial yang berurutan, di mana setiap tahap ditandai oleh krisis atau konflik psikologis yang harus diselesaikan secara positif agar individu dapat berkembang menuju tahap berikutnya (Orenstein & Lewis, 2021). Keberhasilan penyelesaian setiap krisis akan menghasilkan kekuatan atau kebajikan psikologis yang menjadi modal bagi individu dalam menghadapi tantangan di tahap berikutnya, sementara kegagalan menyelesaikan suatu krisis dapat menghambat kemampuan individu dalam menghadapi krisis-krisis selanjutnya di tahap kehidupan yang lebih tinggi (Maree, 2021). Tahap yang paling relevan dengan subjek penelitian ini adalah tahap kelima, yaitu *Identity vs. Role Confusion*, yang dialami oleh remaja usia 12–18 tahun, yaitu tepat berada pada rentang usia siswa SMA (Erikson, 1963). Pada tahap ini, remaja menghadapi tugas utama berupa pembentukan identitas diri melalui eksplorasi terhadap nilai-nilai, keyakinan, dan tujuan hidup yang mereka miliki (Orenstein & Lewis, 2021). Ketika remaja mendapat dukungan yang memadai dalam proses eksplorasi ini, mereka akan mengembangkan identitas yang kuat, stabil, dan kohesif yang disebut Erikson sebagai pencapaian *fidelity*, yaitu kemampuan untuk berkomitmen terhadap orang lain meskipun terdapat perbedaan ideologis (Erikson, 1963). Sebaliknya, ketika eksplorasi dibatasi, tidak mendapat dukungan, atau remaja ditekan untuk menyesuaikan diri dengan harapan orang tua tanpa ruang untuk bereksplorasi secara mandiri, mereka

cenderung mengalami *role confusion* yakni ketidakpastian tentang identitas dan masa depan yang dapat memicu berbagai masalah psikologis termasuk kecemasan sosial (Herdiansyah et al., 2024). Dalam konteks penelitian ini, kualitas kelekatan yang terbentuk sejak tahap-tahap awal perkembangan Erikson khususnya pada tahap pertama *Trust vs. Mistrust* di mana bayi belajar apakah lingkungan dapat dipercaya atau tidak melalui responsivitas figur pengasuh, secara langsung menentukan seberapa besar modal psikologis yang dimiliki remaja untuk menghadapi krisis identitas pada masa SMA (Bowlby, 1969; Erikson, 1963). Siswa yang tumbuh dengan kelekatan aman membawa bekal rasa percaya diri dan kepercayaan terhadap orang lain yang memadai untuk menavigasi kompleksitas sosial di lingkungan SMA (Ainsworth et al., 1978). Sementara itu, siswa dengan kelekatan tidak aman memasuki fase ini dengan fondasi psikologis yang rapuh sehingga lebih rentan mengalami *role confusion* yang termanifestasi dalam bentuk rasa tidak aman secara sosial, kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian orang lain, dan kecenderungan menghindari dari situasi sosial yang menuntut (Manning et al., 2017).

Keterkaitan teori Erikson dengan variabel regulasi emosi dan kecemasan sosial dalam penelitian ini dapat dipahami melalui perspektif bahwa setiap tahap perkembangan psikososial pada hakikatnya menuntut kapasitas regulasi emosi yang semakin matang sebagai prasyarat keberhasilan penyelesaian krisis (Gross & John, 2003). Pada tahap *Identity vs. Role Confusion*, remaja SMA secara bersamaan menghadapi tekanan untuk mendefinisikan siapa diri mereka, bagaimana mereka dinilai oleh teman sebaya, serta bagaimana mereka merespons berbagai situasi sosial yang menuntut, dan semua tuntutan ini membutuhkan kemampuan regulasi emosi yang adaptif sebagai kapasitas penopang (Santrock, 2011). Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik mampu menghadapi tekanan evaluasi sosial di lingkungan sekolah tanpa mengalami kecemasan yang intens, karena mereka dapat menginterpretasikan ulang situasi yang mengancam secara lebih adaptif melalui strategi *cognitive reappraisal* (Gross & John, 2003). Sebaliknya, remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung terjebak dalam siklus respons emosional yang maladaptif seperti ruminasi, penghindaran sosial, dan supresi emosi yang secara langsung memperburuk dan memelihara kecemasan sosial yang dialami (Scaini et al., 2019). Dalam perspektif Erikson, kegagalan mengembangkan kapasitas regulasi emosi yang memadai merupakan cerminan dari tidak terselesaikannya krisis-krisis psikososial pada tahap sebelumnya secara tuntas, yang kemudian muncul kembali

sebagai hambatan nyata pada tahap remaja dalam bentuk *role confusion* dan isolasi sosial (Maree, 2021). Remaja yang gagal mengembangkan rasa percaya diri yang kuat pada tahapan sebelumnya cenderung mengalami perasaan kesepian, isolasi emosional, dan kecemasan sosial yang menghambat partisipasi mereka dalam berbagai aktivitas sosial dan akademik di sekolah (Orenstein & Lewis, 2021). Dengan demikian, teori Erikson (1963) menjelaskan mengapa kelekatan, regulasi emosi, dan kecemasan sosial merupakan tiga variabel yang tidak dapat dipisahkan dalam konteks perkembangan remaja SMA: kelekatan yang terbentuk pada tahap-tahap awal menyediakan atau menghambat fondasi psikologis yang diperlukan (Bowlby, 1969), kemampuan regulasi emosi yang berkembang sepanjang tahap-tahap perkembangan berfungsi sebagai jembatan adaptasi yang menentukan kualitas respons individu terhadap tekanan sosial (Gross & John, 2003), dan kecemasan sosial merupakan manifestasi dari kegagalan menyelesaikan krisis-krisis psikososial sebelumnya yang kini muncul kembali sebagai hambatan nyata pada tahap perkembangan remaja yang paling kritis (La Greca & Lopez, 1998; Erikson, 1963).

E. Hubungan Antar Variabel

Attachment style merupakan pola keterikatan emosional yang terbentuk sejak masa kanak-kanak melalui interaksi dengan pengasuh utama, mencakup tipe secure, anxious, avoidant, dan disorganized. Pada siswa SMA di Kota Malang, attachment style yang kurang aman sering kali menghambat pengembangan model kerja internal positif, sehingga remaja cenderung mengalami ketakutan ditolak, kesulitan mempercayai orang lain, dan penghindaran kedekatan emosional dalam interaksi sosial. Hal ini meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan sosial, di mana remaja merasa khawatir berlebihan terhadap penilaian negatif, yang berdampak pada penarikan diri, rendahnya kepercayaan diri, serta gangguan hubungan sosial dan prestasi akademik.

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi negatif seperti takut, cemas, serta marah melalui strategi adaptif seperti cognitive reappraisal atau ekspresi emosional tepat. Dalam konteks siswa SMA se-Kota Malang, regulasi emosi berfungsi sebagai mediator kunci yang menjelaskan bagaimana attachment style memengaruhi kecemasan sosial; attachment insecure melemahkan regulasi emosi, sehingga emosi negatif sulit dikendalikan dan memperburuk kecemasan saat menghadapi situasi sosial. Sebaliknya, regulasi emosi

yang baik memungkinkan remaja mengubah perspektif terhadap ancaman sosial, mengurangi intensitas kecemasan.

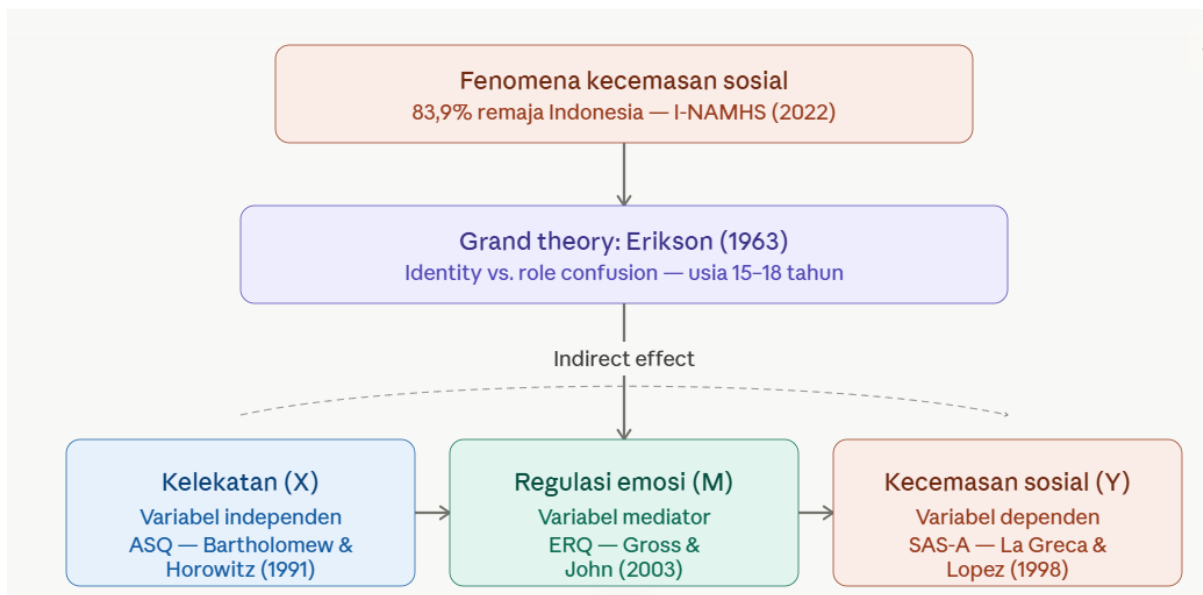
Mekanisme mediasi ini terjadi melalui jalur tidak langsung: attachment style memengaruhi regulasi emosi (β positif untuk insecure attachment), yang selanjutnya memprediksi kecemasan sosial (β negatif untuk regulasi emosi efektif). Penelitian menunjukkan kontribusi signifikan, misalnya regulasi emosi menjelaskan 17-27% varians dalam outcome emosional terkait attachment, dengan analisis jalur mengonfirmasi mediasi parsial pada remaja. Di Malang, faktor lokal seperti tekanan akademik SMA memperkuat hubungan ini, di mana regulasi emosi adaptif bertindak sebagai pelindung terhadap efek negatif attachment (Harahap et al., 2023).

Secara empiris, model ini didukung bukti bahwa pengaruh attachment terhadap kecemasan sosial tidak langsung sepenuhnya, melainkan sebagian besar melalui regulasi emosi, memungkinkan intervensi seperti pelatihan regulasi emosi untuk siswa SMA Malang guna meningkatkan kesejahteraan psikologis. Temuan ini relevan untuk tesis, dengan implikasi praktis pada konseling sekolah untuk mengukur dan tingkatan attachment serta regulasi emosi.

F. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian adalah hubungan atau keterkaitan antara satu konsep dengan konsep lain yang relevan dengan masalah yang akan dieksplorasi. Tujuan dari kerangka konsep ini yaitu untuk menjelaskan secara mendalam mengenai suatu isu yang akan dibahas. Kerangka ini diperoleh dari prinsip-prinsip ilmu atau teori yang digunakan sebagai dasar penelitian, yang dikumpulkan melalui kajian pustaka atau bisa dikatakan oleh peneliti sebagai ringkasan dari kajian pustaka yang dihubungkan dengan garis yang sesuai dengan variabel yang sedang diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi Pengaruh antara insecure attachment terhadap kecemasan sosial siswa, serta bagaimana regulasi emosi siswa bertindak sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Sesuai dengan hal itu, kerangka konseptual untuk penelitian ini bisa dijelaskan sebagai berikut:

Gambar 2.3. Kerangka Konseptual



G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan sebuah jawaban sementara yang ingin diuji validitasnya melalui penelitian. Disebut jawaban sementara karena hipotesis pada dasarnya adalah solusi dari isu yang telah disusun dalam perumusan masalah (Abdullah, 2015). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H1 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara *attachment style* terhadap regulasi emosi pada siswa SMA se-Kota Malang (X berpengaruh terhadap M).

H2 : Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan sosial pada siswa SMA se- Kota Malang (M berpengaruh terhadap Y).

H3 : Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *attachment* dan kecemasan sosial pada siswa SMA se-Kota Malang (X berpengaruh terhadap Y).

H4 : Regulasi emosi memediasi hubungan antara *attachment* dan kecemasan sosial pada siswa SMA se-Kota Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Pendekatan yang diterapkan dalam riset ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih dengan tujuan untuk menilai dan menganalisis variabel-variabel yang terlibat secara terstruktur dan tidak berpihak dengan memanfaatkan data angka.

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan jenis metode penelitian kuantitatif yang berfokus pada pertanyaan penelitian untuk menyelidiki atau mendeskripsikan kondisi sosial yang akan dianalisis secara komprehensif, luas, dan terperinci. Berbagai jenis metode penelitian kuantitatif, termasuk deskriptif, bertujuan untuk mendeskripsikan fakta atau karakteristik populasi atau bidang tertentu secara akurat dan sistematis.

b. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2017), variabel dalam penelitian ini merupakan entitas dengan variasi spesifik, dan pemilihannya dilakukan setelah peneliti melakukan analisis awal untuk mendapatkan informasi yang akurat dan menarik kesimpulan yang valid. Variabel yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi regulasi emosi, insecure attachment, dan kecemasan sosial.

c. Definisi Oprasional Variabel

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengelola respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi (Gross & John, 2003). Variabel ini diukur menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang mencakup dua dimensi: (1) Cognitive Reappraisal, yaitu kemampuan mengubah cara pandang terhadap situasi emosional sehingga dampak negatifnya berkurang; dan (2) Expressive Suppression, yaitu kecenderungan menahan ekspresi emosi yang dirasakan di hadapan orang lain.

2. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah rasa takut dan cemas yang berlebihan dalam situasi sosial, ditandai oleh ketakutan terhadap penilaian negatif orang lain dan kecenderungan menghindari interaksi sosial yang dianggap mengancam. Dalam penelitian ini, diukur menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A). Instrumen ini mencakup tiga aspek: (1) Fear of Negative Evaluation (FNE), (2) Social Avoidance and Distress-New (SAD-N), dan (3) Social Avoidance and Distress-General (SAD-G).

3. Kelekatan

Kelekatan adalah pola hubungan emosional yang terbentuk sejak dini antara individu dan pengasuh utamanya, yang kemudian memengaruhi cara individu membangun dan mengelola hubungan interpersonal sepanjang hidupnya (Bowlby, 1969). Variabel ini diukur melalui empat dimensi berikut: (1) Secure Attachment, (2) Fearfull Attachment, (3) Preoccupied Attachment, dan (4) Dismissing Attachment.

d. Partisipan Penelitian

Populasi dan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan insidental sampling (*incidental sampling*). Teknik ini dipilih karena pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan *Google Form*, sehingga responden yang berpartisipasi adalah siswa-siswi SMA se-Kota Malang yang secara kebetulan menerima tautan kuesioner dan bersedia mengisinya pada periode pengumpulan data, yaitu pada tanggal 1 Februari hingga 31 Maret 2026. Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa *sampling insidental* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, apabila orang tersebut dipandang cocok sebagai sumber data yang dibutuhkan. Penggunaan teknik ini relevan dengan metode pengumpulan data berbasis daring, di mana peneliti tidak memiliki kendali penuh untuk menarik responden secara acak dari keseluruhan populasi yang berjumlah 33.967 siswa, melainkan bergantung pada ketersediaan dan kesediaan siswa untuk mengisi kuesioner yang telah disebarkan melalui pihak sekolah.

Menurut Newman dalam Sofar Sialen dan Widiyono (2013: 90) salah satu alternatif pemilihan sampel adalah dengan menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan: e (error) = persentase tingkat kesalahan yang dapat ditoleransi (0,05)

n = jumlah sampel

N= jumlah populasi

Dengan ini sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

$$n = \frac{33.967}{1 + 33.967(0,05)^2}$$

$$n = \frac{33.967}{1 + 84,9175}$$

$$n = \frac{33.967}{85,9175}$$

$$n = 395.344 \text{ (395) siswa}$$

Jadi, besarnya sampel dalam penelitian ini sejumlah 395 siswa dari jumlah populasi 33.967 siswa.

e. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen berfungsi sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan. Bentuk instrumen berkaitan dengan metode pengumpulan data. Menyusun instrumen pada dasarnya adalah menyusun alat evaluasi, karena mengevaluasi adalah memperoleh data tentang sesuatu yang diteliti, dan hasil yang diperoleh dapat diukur dengan menggunakan standar yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti (Siyoto & Sodik, 2015). Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan menggunakan metode *multiple choice*, tipe Likert. Kuisisioner ini ditujukan kepada siswa SMA di Kota Malang dengan jumlah responden yang telah ditentukan (jumlah tertentu). Alternatif jawaban untuk setiap pertanyaan dalam lembar kuisisioner, peneliti menggunakan skala likert. Metode ini menggunakan skala yang bergerak dari 1 sampai 5 untuk setiap alternatif jawaban mempunyai nilai atau skor masing-masing.

Teknik penilaian dalam skala Likert menggunakan pilihan jawaban seperti Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), yang digunakan untuk menilai item-item yang mendukung atau tidak mendukung objek sikap. Teknik penilaian dalam skala Likert tetap mempertahankan prinsip penilaian yang sama dengan menggambarkan respons subjek terhadap pernyataan-pernyataan yang disajikan.

f. Instrumen Penelitian

1. Skala Regulasi Emosi

Dimensi	Jumlah Item	Cronbach's Alpha	Test-retest Reliability
Cognitive Reappraisal	6	0,79	0,69
Expressive Suppression	4	0,73	0,69

Penelitian Instrumen regulasi emosi dalam penelitian ini menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003) melalui penelitian berjudul "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being". Hasil uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa rata-rata reliabilitas untuk skala Reappraisal sebesar 0,79 dan untuk skala Suppression sebesar 0,73, dengan reliabilitas test-retest selama periode tiga bulan sebesar 0,69 untuk kedua skala. Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, instrumen ERQ dinyatakan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik untuk mengukur strategi regulasi emosi, sehingga layak digunakan dalam penelitian ini tanpa memerlukan pengujian ulang, mengingat instrumen ini telah divalidasi secara luas dalam literatur internasional dan telah diadaptasi serta digunakan secara konsisten dalam berbagai penelitian psikologi di Indonesia, termasuk oleh Hasniar Radde dkk. (2021).

Tabel 3.1 Aspek Regulasi Emosi

Aspek	Item	Jumlah
Cognitive Reappraisal	1,2,3,4,5,6	6
Expressive Suppression	7,8,9,10	4
Total		10

2. Skala Kecemasan Sosial

Dimensi	Jumlah Item	Cronbach's Alpha
FNE	5	0,567-0,749
SAD-G NEW	4	0,438-0,679
SAD-G	2	0,690-0,821

Instrumen kecemasan sosial dalam penelitian ini menggunakan Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) yang dikembangkan oleh La Greca dan Lopez (1998) melalui penelitian berjudul "Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships", kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Apriliana dan Suranta (2019) melalui penelitian berjudul "A Confirmatory Factor Analysis of Social Anxiety Scale for Adolescence (SAS-A) in Indonesian Form". Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa SAS-A versi Indonesia merupakan instrumen yang sesuai secara perkembangan dan dapat digunakan untuk mengkaji perkembangan kecemasan sosial remaja di Indonesia

Tabel 3.2. Aspek Kecemasan Sosial

Aspek	Item	Jumlah
Ketakutan akan dievaluasi negatif (<i>Fear of Negative Evaluation</i>)	1,2,3,4,5	5
Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing (<i>Social Avoidance and Distress-New</i>)	6,7,8,9	4
Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal (<i>Social Avoidance and Distress-General</i>)	10,11	2
Jumlah	11	11

Dimensi	Jumlah Item Final	Cronbach's Alpha	Total Correlation
Secure	7	0,580	0,242-0,430
Fearfull	5	0,695	0,471-0,560
Preoccupied	7	0,658	0,381-0,473
Dismissing	5	0,586	0,257-0,452

3. Skala Kelekatan

Instrumen kelekatan dalam penelitian ini menggunakan *Attachment Style Questionnaire* (ASQ) yang dikembangkan oleh Hofstra dan Van Oudenhoven (2004), kemudian diadaptasi ke dalam konteks bahasa dan budaya Indonesia oleh Fitriana dan Fitria (2016) melalui penelitian berjudul "*Validation of Attachment Styles Questionnaire in Indonesian Culture*". Hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa keempat dimensi ASQ versi Indonesia memiliki tingkat konsistensi internal yang dapat diterima, dengan nilai alpha berkisar antara 0,580 hingga 0,695. Secara spesifik, dimensi *secure attachment* memiliki Cronbach's Alpha sebesar 0,580; dimensi *fearful attachment* sebesar 0,695; dimensi *preoccupied attachment* sebesar 0,658; dan dimensi *dismissing attachment* sebesar 0,586. Meskipun nilai-nilai tersebut berada pada kategori "dapat diterima" dan bukan "sangat baik", nilai ini wajar mengingat sifat konstruk kelekatan yang kompleks dan keempat dimensi yang diukur secara independen dengan jumlah item yang relatif sedikit per dimensi. Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, instrumen ASQ versi Indonesia dinyatakan memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai untuk mengukur gaya kelekatan pada populasi Indonesia, sehingga layak digunakan dalam penelitian ini tanpa memerlukan pengujian ulang mengingat tidak terdapat modifikasi item pada instrumen yang digunakan.

Skala ini berjumlah 24 item dengan rentang penilaian dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Adapun blueprint skala attachment style disajikan sebagai berikut

Tabel 3.3. Dimensi Kelekatan

Dimensi	Item	Jumlah
<i>Secure Attachment</i>	7, 16, 19, 20, 24, 15	7
<i>Fearful Attachment</i>	2,8,9,14,23	5

<i>Preoccupied Attachment</i>	3, 10, 12, 17, 21, 6, 22	7
<i>Dismissing Attachment</i>	4, 5, 11, 13, 18	5
Jumlah		24

g. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

Model yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan regresi linear berganda dan hipotesis dengan menggunakan uji t parsial dan uji f simultan. Sebelum membahas tentang analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yang digunakan untuk mengetahui gangguan-gangguan atau persoalan yang ada pada regresi linear berganda. Uji asumsi dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji multikolinieritas, uji heteroskedastisitas dan uji autokorelasi.

a. Normalitas

Menurut (Ghozali, 2016) uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Uji normalitas juga melihat apakah model regresi yang digunakan sudah baik. Model regresi yang baik yaitu memiliki distribusi normal atau mendekati normal. Penelitian ini menggunakan analisis statistik Shapiro-Wilk pada residual persamaan dengan kriteria pengujian adalah jika probabilitas value $> 0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika probability value $< 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal. Hayes dalam bukunya *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (edisi pertama 2013, dan edisi kedua 2018) secara eksplisit menyatakan bahwa bootstrapping lebih unggul karena bersifat non-parametrik, tidak bergantung pada asumsi normalitas, dan memberikan interval kepercayaan (confidence interval) yang lebih akurat untuk efek mediasi.

b. Multikolinearitas

Uji Multikolinearitas adalah uji yang dilakukan untuk memastikan apakah di dalam sebuah model regresi ada interkorelasi atau kolinearitas antar variabel bebas. Uji ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah pada suatu model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel independent (Ghozali, 2016). Uji multikolinearitas menyatakan bahwa variabel independen

harus terbebas dari gejala multikolinearitas. Gejala multikolinearitas adalah gejala korelasi antar variabel independen. Gejala ini ditunjukkan dengan korelasi yang signifikan antar variabel independen. Jika terjadi gejala multikolinearitas, salah satu langkah untuk memperbaiki model adalah dengan menghilangkan variabel dari model regresi (Nugraha, 2022).

1. Apabila nilai $VIF > 10$ atau jika tolerance value < 0.1 maka terjadi multikolinearitas.
2. Apabila nilai $VIF < 10$ atau jika tolerance value > 0.1 maka tidak terjadi multikolinearitas.

Pada model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi diantara variabel bebas atau tidak terjadi multikolinearitas (Yasmine, 2020) (antara nol dan satu) menunjukkan presentase pengaruh dari variabel independen terhadap variabel dependen.

2. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain (Ghozali, 2018:120). Dalam pengamatan ini untuk mendeteksi keberadaan heteroskedastisitas dapat dilakukan dengan cara uji Harvey. Uji Harvey adalah meregresikan nilai absolute residual terhadap variabel independen (Ghozali, 2018). Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut: 1) Jika nilai p value $\geq 0,05$ maka H_0 ditolak, yang artinya tidak terdapat masalah heteroskedastisitas. 2) Jika nilai p value $\leq 0,05$ maka H_0 ditolak, yang artinya terdapat masalah heteroskedastisitas

3. Uji Hipotesis

Mediation Regression Analysis

Model 4 pada PROCESS Macro by Hayes (2018) adalah model sederhana untuk menguji mediasi langsung (simple mediation). Mediasi di sini berarti bagaimana efek variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) dialirkan atau diteruskan melalui variabel mediator (M). Model 4 menggunakan pendekatan regresi berganda dan biasanya diuji dengan metode bootstrap untuk mengestimasi interval kepercayaan efek tidak langsung (indirect effect), sehingga inferensi statistik menjadi lebih kuat tanpa asumsi normalitas distribusi efek mediasi (Hayes, 2018).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Kota Malang dikenal sebagai kota pendidikan terbesar kedua di Jawa Timur setelah Surabaya, dengan populasi sekitar 850.000 jiwa dan luas wilayah 110 km². Kota ini memiliki iklim sejuk (rata-rata 24°C) yang menciptakan lingkungan belajar kondusif bagi siswa SMA. Sebagai kota pelajar, Kota Malang menaungi UB, UMM, dan puluhan SMA unggulan yang menjadi sumber sampel ideal untuk penelitian ini. Kota Malang memiliki 45 SMA negeri/swasta dengan total ±25.000 siswa, didominasi usia 15-18 tahun dari kelas X-XII. Siswa SMA di sini umumnya memiliki prestasi akademik tinggi (indeks standar nasional di atas rata-rata provinsi), dengan 65% melanjutkan ke perguruan tinggi lokal. Demografi mencakup 52% perempuan, 48% laki-laki; sebagian besar dari keluarga menengah dengan akses internet 95%.

Kota Malang memiliki 24 SMA negeri/swasta, 21 SMK, dan 3 MAN (1 negeri, 2 swasta) dengan total ±28.000 siswa aktif. Wilayah penelitian terbatas pada 5 kecamatan utama: Klojen, Lowokwaru, Kedungkandang, Sukun, dan Blimbing. Semuanya dalam radius 10 km dari pusat kota. Iklim tropis sejuk (rata-rata 23-26°C, curah hujan 1500 mm/tahun) dan ketinggian 500 mdpl menciptakan kondisi optimal untuk pengumpulan data lapangan.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 5 bulan yakni pada tanggal 20 November 2025 – 15 April 2026. Pengambilan data berlangsung selama 60 Hari hari yakni mulai tanggal 1 Februari – 31 Maret 2026 dengan memberikan skala berupa Google Form sebanyak jumlah responden yakni 395 responden.

Tabel 3.4. Daftar Responden

No.	Nama Sekolah	Jumlah Responden
1.	SMA Negeri 1 Malang	25
2.	SMA Negeri 2 Malang	22
3.	SMA Negeri 3 Malang	24

4.	SMA Negeri 4 Malang	20
5.	SMA Negeri 6 Malang	18
6.	SMA Negeri 7 Malang	17
7.	SMA Negeri 8 Malang	19
8.	SMA Negeri 9 Malang	18
9.	SMA Negeri 10 Malang	16
10.	MAN 1 Kota Malang	20
11.	MAN 2 Kota Malang	19
12.	SMK Nasional Malang	15
13.	SMKN 8 Malang	14
14.	SMK Telkom Malang	14
15.	SMKS El-Hayat Malang	12
16.	SMA Islam Kota Malang	15
17.	SMA Islam Sabilillah Malang	14
18.	SMA Katolik Frateran Malang	13
19.	SMA Katholik St. Albertus	13
20.	SMA Salahuddin Malang	12
21.	SMA Plus Al-Kautsar Malang	11
22.	SMA Thursina IIBS	11
23.	SMA Surya Buana Malang	12
TOTAL		395

3. Jumlah Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Sederajat yang telah dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan dalam pengambilan sampel dengan Teknik *random sampling*. Berdasarkan kriteria responden yang telah dipaparkan, responden yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini sebanyak 33.967 siswa. Secara metodologis, jumlah sampel minimal yang didapatkan 395 responden.

4. Prosedur dan administrasi pengambilan data

Prosedur penelitian yang dilakukan meliputi tiga tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap analisis data. Tahap persiapan peneliti lakukan dengan mulai mencari permasalahan di lapangan melalui teknik wawancara dan observasi

yang dilakukan di sekolah tempat penelitian. Setelah mengetahui permasalahan yang terjadi kemudian peneliti mulai merumuskan masalah dengan menentukan variabel penelitian melalui metaanalisis dan menulis latar belakang, lalu mencari teori yang relevan, kemudian menentukan metode penelitian dan instrumen penelitian yang akan digunakan. Pembuatan instrument penelitian dilakukan dengan mengadaptasi skala penelitian dari Gross and Jhon (2003) untuk mengukur Regulasi Emosi, *Social Anxiety Scale for Adolesence (SAS-A)* dari Greca dan Lopez 1998 untuk mengukur Kecemasan Sosial, dan *Attachment Style Questionnaire* dari Fitriana dan Fitria (2016) untuk mengukur kelekatan. Alat ukur ini kemudian diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia dan disesuaikan dengan kondisi responden.

Tahap pelaksanaan penelitian dilakukan dengan membagikan tiga skala penelitian yaitu skala Regulasi Emosi, Kecemasan Sosial, dan Kelekatan yang diberikan kepada 395 siswa yang menjadi sampel penelitian. Tahap selanjutnya yaitu analisis data yang dilakukan menggunakan Exel 2010 dan aplikasi JASP versi 0.19.2.0 for Windows. Setelah data diuji peneliti mulai menulis laporan hasil penelitian beserta pembahasan dengan kaitannya dengan teori yang diambil.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Tabel 3.5. Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics			
	totalx	totalm	totaly
Valid	387	387	387
Missing	0	0	0
Median	66	40	29
Mean (arithmetic)	66.81	40.6	28.36
Std. Deviation	7.957	4.17	7.895
Variance	63.31	17.38	62.32
Range	52	24	33
Minimum	44	27	11
Maximum	96	51	44

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel diatas variabel Kelekatan memiliki skor minimum sebesar 44,00 dan skor maksimum sebesar 96,00. Nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh adalah 66,81 dengan standar deviasi sebesar 7,957. Nilai *mean* yang hampir setara dengan nilai median (66,00) menunjukkan bahwa sebaran data pada variabel kelekatan cenderung simetris atau terdistribusi secara normal. Standar deviasi yang relatif besar mencerminkan adanya variasi tingkat kelekatan yang cukup beragam di kalangan siswa SMA se-Malang Raya.

Pada variabel Regulasi Emosi yang berperan sebagai mediator, diperoleh nilai rata-rata sebesar 40,60 dengan standar deviasi sebesar 4,170. Rentang skor berada pada nilai minimum 27,00 hingga maksimum 51,00. Dibandingkan dengan variabel lainnya, Regulasi Emosi memiliki standar deviasi terkecil, yang mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi pada responden dalam penelitian ini cenderung lebih homogen atau memiliki tingkat perbedaan yang tidak terlalu kontras antar individu.

Variabel Kecemasan Sosial menunjukkan skor rata-rata sebesar 28,36 dengan median sebesar 29,00. Skor terendah yang tercatat adalah 11,00 dan skor tertinggi mencapai 44,00, dengan standar deviasi sebesar 7,895. Besarnya nilai standar deviasi ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial siswa SMA di Malang Raya memiliki fluktuasi yang cukup tinggi, di mana terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang memiliki kecemasan sosial rendah dengan siswa yang memiliki kecemasan sosial tinggi.

2. Kategorisasi Variabel

a. Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

Tabel 3.6. Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

			Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Jenis Kelamin	LAKI-LAKI	Count	20	113	26	159
		% of Total	5.20%	29.20%	6.70%	41.10%
	PEREMPUAN	Count	41	159	28	228
		% of Total	10.60%	41.10%	7.20%	58.90%
Total		Count	61	272	54	387
		% of Total	15.80%	70.30%	14.00%	100.00%

Tingkat regulasi emosi pada siswa SMA di Malang Raya berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan oleh sebanyak 272 siswa (70,3%) yang berada pada kategori sedang. Sementara itu, siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi tinggi berjumlah 54 siswa (14,0%), dan siswa dengan regulasi emosi rendah berjumlah 61 siswa (15,8%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa SMA di Malang Kota telah memiliki kemampuan yang cukup untuk mengelola emosi mereka, namun penguatan kemampuan pengelolaan emosi menjadi urgensi tersendiri agar siswa mampu mencapai level regulasi yang lebih optimal sebagai upaya preventif terhadap timbulnya kecemasan sosial.

b. Kategorisasi Variabel Kecemasan Sosial

Tabel 3.7. Kategorisasi Variabel Kecemasan Sosial

			Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Jenis Kelamin	LAKI-LAKI	Count	41	92	26	159
		% of Total	10.60%	23.80%	6.70%	41.10%
	PEREMPUAN	Count	48	126	54	228
		% of Total	12.40%	32.60%	14.00%	58.90%
Total		Count	89	218	80	387
		% of Total	23.00%	56.30%	20.70%	100.00%

Secara keseluruhan, mayoritas siswa SMA di Malang Raya berada pada kategori Sedang dalam hal kecemasan sosial, yaitu sebanyak 218 siswa (56,3%). Selebihnya, sebanyak 89 siswa (23,0%) berada pada kategori rendah, dan 80 siswa (20,7%) menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang tinggi. Hal ini

mengindikasikan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat kecemasan sosial yang wajar dalam interaksi sehari-hari, namun tetap terdapat kelompok minoritas yang cukup signifikan (20,7%) yang memerlukan perhatian khusus terkait gejala kecemasan sosial mereka.

Terdapat perbedaan distribusi yang menarik jika dilihat dari aspek gender. Pada siswa laki-laki Dari total 159 responden laki-laki, persentase terbesar berada pada kategori sedang (23,8% dari total sampel). Hanya 6,7% laki-laki yang masuk dalam kategori kecemasan sosial tinggi. Sedangkan Dari total 228 responden perempuan, terdapat 14,0% yang masuk dalam kategori kecemasan sosial tinggi. Angka ini dua kali lipat lebih banyak dibandingkan jumlah laki-laki pada kategori yang sama.

c. Kategorisasi Variabel Kelekatan

Tabel 3.8 Kategorisasi Variabel Kelekatan

			Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Jenis Kelamin	LAKI-LAKI	Count	34	111	14	159
		% of Total	8.80%	28.70%	3.60%	41.10%
	PEREMPUAN	Count	26	179	23	228
		% of Total	6.70%	46.30%	5.90%	58.90%
Total		Count	60	290	37	387
		% of Total	15.50%	74.90%	9.60%	100.00%

Berdasarkan hasil analisis pada variabel kelekatan, ditemukan bahwa mayoritas siswa SMA di Malang Raya berada pada kategori sedang dengan jumlah 290 siswa (74,9%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki keterikatan emosional yang cukup stabil dengan figur lekatnya. Namun terdapat 15,5% siswa yang berada pada kategori rendah, di mana proporsi siswa laki-laki (21,4% dari total laki-laki) lebih besar dibandingkan siswa perempuan (11,4% dari total perempuan).

d. Kategorisasi Dimensi Kelekatan

Tabel 3.9. Kategorisasi Dimensi Kelekatan

			fearful	preoccupied	Secure	Total
Jenis Kelamin	LAKI-LAKI	Count	5	95	59	159
		% of Total	1.30%	24.50%	15.20%	41.10%
	PEREMPUAN	Count	4	134	90	228
		% of Total	1.00%	34.60%	23.30%	58.90%
Total		Count	9	229	149	387
		% of Total	2.30%	59.20%	38.50%	100.00%

Berdasarkan hasil analisis profil kelekatan pada Tabel diatas, ditemukan bahwa mayoritas responden (59,2%) memiliki gaya kelekatan *preoccupied*. Tingginya prevalensi gaya kelekatan ini pada siswa SMA di Kota Malang memberikan gambaran bahwa sebagian besar remaja memiliki kebutuhan yang tinggi akan kelekatan emosional, namun disertai dengan kecemasan akan penolakan. Dominasi profil *preoccupied* ini, terutama pada siswa perempuan (34,6%), sejalan dengan tingginya tingkat kecemasan sosial yang ditemukan pada subjek penelitian.

e. Kategorisasi Aspek Regulasi Emosi

Tabel 3.10. Analisis aspek cognitive reappraisal

Aspek Cognitive Reappraisal			Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Jenis Kelamin	LAKI-LAKI	Count	23	120	16	159
		% within Kategori Cognitive	39.00%	40.30%	53.30%	41.10%
	PEREMPUAN	Count	36	178	14	228
		% within Kategori Cognitive	61.00%	59.70%	46.70%	58.90%
Total		Count	59	298	30	387
		% within Kategori Cognitive	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%

Hasil analisis pada aspek cognitive reappraisal menunjukkan bahwa dari total 395 siswa SMA se-Kota Malang yang menjadi subjek penelitian, mayoritas berada pada kategori sedang yakni sebanyak 298 siswa (77,0%), diikuti kategori rendah sebanyak 59 siswa (15,2%), dan kategori tinggi sebanyak 30 siswa (7,7%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan dasar dalam menginterpretasikan ulang situasi emosional secara

lebih adaptif, namun kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal dan konsisten dalam menghadapi berbagai situasi sosial yang menuntut di lingkungan sekolah.

Tabel 3.11. Analisis Aspek Expressive Suppression

Aspek Expressive Suppression			Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Jenis Kelamin	LAKI-LAKI	Count	38	106	15	159
		% within Kategori Expressive	44.20%	40.30%	39.50%	41.10%
	PEREMPUAN	Count	48	157	23	228
		% within Kategori Expressive	55.80%	59.70%	60.50%	58.90%
Total		Count	86	263	38	387
		% within Kategori Expressive	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%

Hasil analisis pada aspek *expressive suppression* menunjukkan bahwa dari total 395 siswa SMA di Kota Malang yang menjadi subjek penelitian, mayoritas berada pada kategori sedang yakni sebanyak 263 siswa (67,9%), diikuti kategori rendah sebanyak 86 siswa (22,2%), dan kategori tinggi sebanyak 38 siswa (9,8%). Distribusi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa menggunakan strategi *expressive suppression*. Mereka cenderung menekan ekspresi emosi dalam situasi sosial yang dianggap mengancam atau menuntut evaluasi dari orang lain, namun masih mampu mengekspresikan emosi secara lebih bebas dalam situasi yang dianggap aman. Hal ini mencerminkan bahwa kapasitas regulasi emosi pada populasi ini masih dalam tahap perkembangan dan belum sepenuhnya matang di seluruh konteks sosial yang mereka hadapi sehari-hari di lingkungan sekolah.

f. Kategorisasi Aspek Kecemasan Sosial

Tabel 3.12. Analisis Aspek Fear of Negative Evaluation (FNE)

			Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Jenis Kelamin	LAKI-LAKI	Count	45	94	20	159
		% within Kateg Fear Cemas	45.90%	41.80%	31.30%	41.10%
	PEREMPUAN	Count	53	131	44	228
		% within Kateg Fear Cemas	54.10%	58.20%	68.80%	58.90%
Total		Count	98	225	64	387
		% within Kateg Fear Cemas	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%

Hasil analisis deskriptif pada aspek *Fear of Negative Evaluation* (FNE) yaitu ketakutan individu terhadap penilaian negatif dari orang lain menunjukkan bahwa mayoritas berada pada kategori sedang yakni sebanyak 225 siswa (58,1%), diikuti kategori rendah sebanyak 98 siswa (25,3%), dan kategori tinggi sebanyak 64 siswa (16,5%). Distribusi ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh siswa mengalami kekhawatiran yang cukup signifikan terhadap cara orang lain menilai diri mereka, meskipun kekhawatiran tersebut belum mencapai taraf yang mengganggu fungsi sosial secara menyeluruh.

Tabel 3.13. Analisis aspek Social Avoidance and Distress-New (SAD-N)

			Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Jenis Kelamin	LAKI-LAKI	Count	43	86	30	159
		% within Kategori Avoidance Baru	48.90%	42.00%	31.90%	41.10%
	PEREMPUAN	Count	45	119	64	228
		% within Kategori Avoidance Baru	51.10%	58.00%	68.10%	58.90%
Total		Count	88	205	94	387
		% within Kategori Avoidance Baru	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%

Hasil analisis pada aspek Social Avoidance and Distress-New (SAD-N) yaitu penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami dalam situasi sosial yang baru atau ketika berhadapan dengan orang yang belum dikenal menunjukkan bahwa dari total 395 siswa SMA di Kota Malang yang menjadi subjek penelitian, mayoritas berada pada kategori sedang yakni sebanyak 205 siswa (52,9%), diikuti kategori tinggi sebanyak 94 siswa (24,3%), dan kategori rendah sebanyak 88 siswa (22,7%). Distribusi ini mengindikasikan bahwa hampir seperempat siswa (24,3%) mengalami kecemasan yang cukup signifikan ketika berhadapan dengan situasi atau individu yang baru dikenal. Sebuah proporsi yang cukup besar dan perlu mendapat perhatian mengingat lingkungan SMA merupakan konteks sosial yang secara rutin menghadapkan siswa pada situasi baru, seperti pergantian guru, penerimaan siswa baru, atau penugasan kelompok yang melibatkan teman yang belum dikenal.

Tabel 3.14. Analisis aspek Social Avoidance and Distress-General

			Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Jenis Kelamin	LAKI-LAKI	Count	47	105	7	159
		% within Kategori Avoidance Old	46.10%	40.20%	29.20%	41.10%
PEREMPUAN		Count	55	156	17	228
		% within Kategori Avoidance Old	53.90%	59.80%	70.80%	58.90%
Total		Count	102	261	24	387
		% within Kategori Avoidance Old	100.00 %	100.00 %	100.00 %	100.00 %

Berdasarkan hasil pada aspek *Social Avoidance and Distress-General*, terlihat bahwa kategori sedang merupakan yang paling dominan pada responden, yaitu 261 siswa dari total 395 siswa. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecenderungan menghindari dan ketegangan sosial dalam situasi sosial umum, tetapi tetap cukup nyata dalam kehidupan sehari-hari. Secara kategori, kelompok ini mencerminkan kondisi psikologis di mana siswa masih dapat berinteraksi dan menjalankan fungsi sosial dasar, namun mereka cenderung merasa kurang nyaman, waspada, atau tegang ketika menghadapi situasi sosial yang menuntut keterlibatan langsung di lingkungan sekolah.

3. Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Tabel 3.15. Analisis Uji Normalitas

<i>Shapiro-Wilk Test for Multivariate Normality</i>	
Shapiro-Wilk	p
0.977	< .001

Tabel 3.16. Analisis Bootstrap

Bootstrap Coefficients ▼

						95% CI*	
Model		Unstandardized	Bias	Standard Error	p*	Lower	Upper
M ₀	(Intercept)	66.868	0.004	0.409	< .001	66.058	67.691
M ₁	(Intercept)	22.875	0.023	3.769	< .001	15.148	29.996
	totalm	0.691	-7.575×10 ⁻⁴	0.085	< .001	0.530	0.861
	totally	0.565	1.770×10 ⁻⁴	0.048	< .001	0.468	0.657

Note. Bootstrapping based on 5000 replicates.

Note. Coefficient estimate is based on the median of the bootstrap distribution.

* Bias corrected accelerated.

Berdasarkan hasil analisis *bootstrap coefficients*, diperoleh bahwa model yang menguji peran regulasi emosi sebagai mediator antara kelekatan dan kecemasan sosial menunjukkan hasil yang signifikan. Variabel kelekatan yang ditunjukkan oleh totalm memiliki koefisien sebesar 0.691 dengan nilai signifikansi $p < .001$ dan interval kepercayaan 95% sebesar 0.530 hingga 0.861. Sementara itu, variabel regulasi emosi yang ditunjukkan oleh *totally* juga memiliki koefisien sebesar 0.565 dengan nilai signifikansi $p < .001$ dan interval kepercayaan 95% sebesar 0.468 hingga 0.657.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua jalur dalam model memiliki pengaruh yang signifikan. Dengan demikian, kelekatan berkontribusi secara positif terhadap regulasi emosi, dan regulasi emosi selanjutnya berhubungan secara signifikan dengan kecemasan sosial. Karena seluruh nilai interval kepercayaan tidak melintasi angka nol, maka pengaruh yang dihasilkan dapat dinyatakan signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam menjelaskan hubungan antara kelekatan dan kecemasan sosial pada siswa SMA se-Kota Malang. Dengan kata lain, kualitas kelekatan yang dimiliki siswa berkaitan dengan kemampuan mereka dalam mengelola emosi, dan kemampuan regulasi emosi tersebut turut berhubungan dengan tingkat kecemasan sosial yang dialami.

b. Multikolenieritas

Tabel 3.17 Analisis Multikoleniaritas

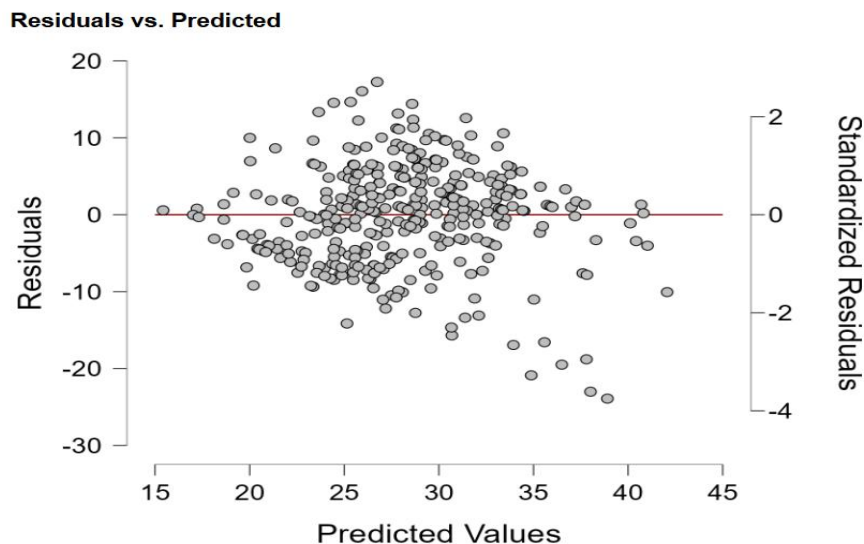
Coefficients							Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Tolerance	VIF
M₀	(Intercept)	-6.872	2.882		-2.385	0.018		
	totalx	0.527	0.043	0.532	12.31	< .001	1	1
M₁	(Intercept)	8.648	3.713		2.329	0.02		
	totalx	0.603	0.043	0.607	14.14	< .001	0.92	1.088
	totalm	-0.506	0.081	-0.267	-6.22	< .001	0.92	1.088

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa variabel Kelekatan (totalx) memiliki nilai Tolerance sebesar 0,920 ($> 0,10$) dan nilai VIF sebesar 1,088 ($< 10,00$). Demikian pula pada variabel Regulasi Emosi (totalm) yang menunjukkan nilai Tolerance sebesar 0,920 ($> 0,10$) dan nilai VIF sebesar 1,088 ($< 10,00$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam

penelitian ini tidak memiliki gejala multikolinieritas, sehingga asumsi dasar regresi terpenuhi dan variabel-variabel tersebut dapat digunakan secara bersamaan dalam analisis selanjutnya.

c. Uji Heterokadisitas

Tabel 3.18. Analisis Heterokadisitas



Berdasarkan hasil grafik di atas, *Scatterplot residual* menunjukkan bahwa sebagian besar titik berada di sekitar garis horizontal nol pada berbagai nilai prediksi. Hal ini menandakan bahwa selisih antara nilai aktual dan nilai prediksi tidak menunjukkan kecenderungan meningkat atau menurun secara sistematis pada rentang tertentu. Dengan kata lain, model regresi tidak memperlihatkan pola *error* yang konsisten, sehingga hubungan yang diuji masih layak digunakan untuk analisis lanjutan.

Dari bentuk sebaran titik, tidak terlihat pola melengkung yang jelas, sehingga asumsi linearitas secara visual dapat dianggap cukup baik. Selain itu, karena sebaran residual tidak tampak membesar atau mengecil secara teratur saat nilai prediksi meningkat, maka tidak ada indikasi kuat terjadinya heteroskedastisitas. Dalam analisis regresi, pola residual yang acak dan menyerupai sebaran awan biasanya dianggap sebagai tanda bahwa model memenuhi asumsi dasar regresi.

4. Uji Hipotesis

a. Analisis Pengaruh Kelekatan Terhadap Regulasi Emosi

Tabel 3.19. Analisis Pengaruh Kelekatan Terhadap Regulasi Emosi

Path coefficients							95% Confidence Interval	
			Estimate	Std. error	z-value	p	Lower	Upper
totalm	→	totaly	-0.506	0.092	-5.481	< .001	-0.688	-0.321
totalx	→	totaly	0.603	0.047	12.76	< .001	0.506	0.692
totalx	→	totalm	0.149	0.022	6.681	< .001	0.104	0.191

Hasil analisis path coefficients menunjukkan bahwa koefisien jalur kelekatan terhadap regulasi emosi diperoleh sebesar 0,149 dengan standard error sebesar 0,022 dan nilai z sebesar 6,681. Nilai probabilitas yang diperoleh adalah $p < 0,001$, yang berada jauh di bawah taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga hasil ini dinyatakan signifikan secara statistik. Hasil estimasi 95% Confidence Interval (CI) menunjukkan rentang batas bawah sebesar 0,104 dan batas atas sebesar 0,191. Rentang interval kepercayaan tersebut tidak mencakup angka nol (0), yang semakin memperkuat kesimpulan bahwa pengaruh kelekatan terhadap regulasi emosi adalah nyata dan konsisten, bukan merupakan hasil kebetulan (chance).

b. Analisis Pengaruh Regulasi Emosi dan Kecemasan Sosial

Tabel 3.20. Analisis Pengaruh Regulasi Emosi dan Kecemasan Sosial

							95% Confidence Interval	
			Estimate	Std. error	z-value	p	Lower	Upper
totalm	→	totaly	-0.506	0.092	-5.481	< .001	-0.688	-0.321

Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien jalur (koefisien jalur) regulasi emosi terhadap kecemasan sosial diperoleh sebesar -0,506 dengan standard error sebesar 0,092. Nilai z yang dihasilkan adalah sebesar -5,481, menunjukkan bahwa koefisien tersebut berada jauh dari nilai nol dan memiliki kekuatan statistik yang tinggi. Nilai probabilitas (p) yang diperoleh adalah $p < 0,001$, lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan yaitu $\alpha = 0,05$, sehingga hasil ini dinyatakan signifikan secara statistik. Arah koefisien yang negatif (-0,506) menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan sosial bersifat berlawanan arah . Artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi

emosi yang dimiliki oleh siswa, maka semakin rendah pula tingkat kecemasan sosial yang dialaminya. Sebaliknya, siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung mengalami kecemasan sosial yang lebih tinggi.

c. Analisis Pengaruh Antara Kelekatan dan Kecemasan Sosial

Tabel 3.21. Analisis Pengaruh Antara Kelekatan dan Kecemasan Sosial

Direct effects

				95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
totalx	→	totaly	0.603	0.047	12.76
			< .001	0.506	0.692

Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien jalur (path coefisien) kelekatan terhadap kecemasan sosial diperoleh sebesar 0,603 dengan standard error sebesar 0,047. Nilai z yang dihasilkan adalah sebesar 12,76, menunjukkan bahwa koefisien tersebut berada sangat jauh dari nilai nol dan memiliki kekuatan statistik yang sangat tinggi. Nilai probabilitas (p) yang diperoleh adalah $p < 0,001$, lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan yaitu $\alpha = 0,05$, sehingga hasil ini dinyatakan signifikan secara statistik. Arah koefisien yang positif (0,603) menunjukkan bahwa hubungan antara kelekatan dan kecemasan sosial bersifat searah. Artinya, semakin tinggi skor kelekatan yang dimiliki oleh siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dialaminya.

d. Analisis Regulasi Emosi Memediasi Hubungan Kelekatan dan Kecemasan Sosial

Tabel 3.22. Analisis Regulasi Emosi Memediasi Hubungan Kelekatan dan Kecemasan Sosial

Indirect effects

				95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
totalx	→	totalm	→	totaly	-0.075
					0.018
					-4.258
					< .001
				-0.116	-0.045

Berdasarkan hasil analisis uji efek tidak langsung yang tertera pada Tabel diatas, peneliti menemukan bahwa variabel regulasi emosi terbukti secara signifikan memediasi hubungan antara kelekatan dan kecemasan sosial pada siswa SMA di Malang Raya. Nilai estimasi efek tidak langsung diperoleh sebesar -0,075 dengan nilai signifikansi $p < ,001$ \$. Selain itu, hasil pengujian menunjukkan rentang *Confidence Interval* 95% berada pada nilai -0,116 hingga -

0,045, di mana rentang tersebut tidak melewati angka nol. Dengan demikian, hipotesis 4 diterima, yang menyatakan bahwa regulasi emosi memediasi hubungan antara kelekatan dan kecemasan sosial. Hasil ini menunjukkan bahwa kelekatan yang dimiliki siswa tidak langsung menurunkan kecemasan sosial secara instan, melainkan bekerja dengan cara membentuk kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif terlebih dahulu, yang pada akhirnya berperan dalam meminimalisir munculnya gejala kecemasan sosial di lingkungan sekolah.

C. Pembahasan

1. Tingkat Kelekatan, Regulasi Emosi, dan Kecemasan Sosial

a. Tingkat Kelekatan Siswa SMA di Kota Malang

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kelekatan sedang, yang berarti hubungan emosional dengan figur lekat sudah terbentuk, tetapi belum sepenuhnya kuat dan stabil. Dalam konteks remaja SMA, kondisi ini cukup wajar karena masa remaja merupakan periode transisi dari ketergantungan pada orang tua menuju kemandirian yang lebih besar (Beyers et al., 2025). Pada fase ini, remaja mulai lebih banyak berorientasi pada teman sebaya dan lingkungan sosial di luar keluarga, namun kebutuhan akan dukungan emosional dari figur lekat tetap penting (Steinberg & Silverberg, 1986). Dengan demikian, kategori sedang dapat mencerminkan proses penyesuaian perkembangan yang sedang berlangsung, di mana keterikatan dengan figur lekat masih ada tetapi tidak selalu diekspresikan secara intens.

Secara teoritis, kelekatan yang memadai merupakan salah satu fondasi penting dalam perkembangan psikologis individu karena berfungsi sebagai sumber rasa aman emosional (Sroufe, 2005). Kelekatan yang terbentuk dengan baik memungkinkan individu merasa bahwa dirinya diterima, dilindungi, dan memiliki tempat untuk kembali ketika menghadapi situasi yang menekan (Klippel et al., 2018). Pada masa remaja, keberadaan figur lekat yang responsif menjadi semakin penting karena remaja sedang berada pada fase transisi perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan sosial, kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sebaya, serta dorongan untuk membangun identitas diri (Delgado et al., 2022). Dalam situasi ini, kelekatan yang stabil dapat

membantu remaja merasa lebih tenang dan yakin dalam menjalin hubungan sosial, karena mereka memiliki dasar keamanan emosional yang relatif kuat.

Siswa yang memiliki kelekatan cukup stabil umumnya lebih mampu memandang hubungan dengan orang lain secara positif. Mereka cenderung percaya bahwa orang di sekitarnya dapat memberikan dukungan ketika dibutuhkan, sehingga lebih berani mengekspresikan diri dan terlibat dalam interaksi sosial (Fitrizia, 2019). Rasa aman ini penting karena interaksi sosial pada remaja, terutama di lingkungan sekolah, sering kali menuntut kemampuan untuk berkomunikasi, bekerja sama, berpendapat, dan menerima penilaian dari orang lain. Ketika seorang siswa merasa memiliki dukungan emosional yang kuat dari figur lekat, ia cenderung tidak terlalu takut menghadapi penilaian sosial. Kondisi tersebut membuat siswa lebih percaya diri saat berbicara di depan kelas, berinteraksi dengan teman sebaya, maupun menghadapi situasi baru yang menuntut penyesuaian sosial (Pertiwi, 2018). Sebaliknya, siswa dengan kelekatan yang rendah cenderung memiliki rasa aman internal yang kurang kuat. Mereka mungkin lebih sering meragukan ketersediaan dukungan dari orang lain, merasa kurang nyaman dalam hubungan dekat, atau mengalami kesulitan mempercayai orang lain secara emosional.

Pada siswa SMA, kondisi ini semakin relevan karena lingkungan sekolah merupakan ruang sosial yang intens dan penuh evaluasi. Mereka dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan teman sebaya, guru, aturan sekolah, dan berbagai situasi akademik maupun nonakademik. Bagi siswa yang memiliki kelekatan baik, tuntutan ini cenderung dapat dihadapi secara lebih adaptif karena mereka merasa memiliki dasar emosional yang aman (A. F. Nabilah & Widyastuti, 2024). Sebaliknya, bagi siswa yang kelekatan emosionalnya rendah, situasi sosial di sekolah dapat dirasakan sebagai beban psikologis. Mereka mungkin menjadi lebih pendiam, menghindari interaksi, enggan mengemukakan pendapat, atau merasa tegang ketika berada di hadapan kelompok sosial. Gejala-gejala tersebut merupakan karakteristik yang sering berkaitan dengan kecemasan sosial (Hakim, 2018).

Berdasarkan analisis profil kelekatan, ditemukan bahwa mayoritas responden memiliki gaya kelekatan *preoccupied*. Siswa dalam kategori *preoccupied* ini dicirikan oleh adanya preokupasi yang tinggi terhadap hubungan mereka, mereka merasa bahwa identitas dan kebahagiaan mereka sangat

bergantung pada bagaimana orang lain memandang dan memperlakukan mereka. Kondisi ini membuat para siswa berada dalam keadaan waspada secara konstan terhadap isyarat-isyarat sosial yang mengarah pada penolakan. Secara teoritis, individu dengan kelekatan *preoccupied* sering kali mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi negatifnya secara mandiri, yang kemudian bermanifestasi menjadi kecemasan dalam situasi sosial. Temuan ini memberikan dasar yang kuat untuk menguji peran regulasi emosi sebagai mediator, karena kualitas kelekatan yang tidak aman (*insecure attachment*) seperti tipe *preoccupied* memerlukan mekanisme regulasi emosi yang efektif untuk menekan level kecemasan sosial.

Selain itu, terlihat bahwa 38,5% siswa SMA di Kota Malang teridentifikasi memiliki profil kelekatan *secure*. Kondisi ini mencerminkan kelompok siswa yang memiliki kesehatan mental dan kemandirian interpersonal yang optimal. Siswa dalam kategori ini memiliki model mental yang positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sosialnya, yang memungkinkan mereka untuk berinteraksi dengan rasa percaya diri yang tinggi. Mereka mampu menyeimbangkan kebutuhan akan kedekatan emosional dengan otonomi pribadi, sehingga tidak menunjukkan ketergantungan berlebih pada persetujuan teman sebaya.

Kemudian memperlihatkan bahwa terdapat sebagian kecil siswa (2,3%) yang teridentifikasi memiliki gaya kelekatan *fearful*. Kondisi ini merefleksikan profil psikologis yang ditandai dengan adanya distres interpersonal yang tinggi. Siswa dalam kategori ini mengalami konflik internal antara keinginan untuk menjalin kedekatan emosional dengan ketakutan yang mendalam akan penolakan atau penilaian buruk dari orang lain. Ketidakpercayaan ganda, baik terhadap keberhargaan diri sendiri maupun terhadap ketulusan orang lain, menyebabkan siswa *fearful* cenderung berada dalam kondisi ambivalensi sosial. Mereka sering kali memilih untuk membatasi interaksi sosial sebagai bentuk pertahanan diri guna menghindari potensi luka emosional. Temuan ini mengindikasikan adanya kelompok siswa yang memerlukan perhatian khusus karena kerentanan mereka terhadap isolasi sosial dan kesulitan dalam membangun basis dukungan emosional yang stabil di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Manning et al. (2017) yang melakukan *systematic review* terhadap 30 penelitian tentang kelekatan dan kecemasan sosial. Sebanyak 28 dari 30 penelitian yang dikaji menunjukkan

adanya hubungan positif antara kelekatan tidak aman dan kecemasan sosial, dengan asosiasi yang sangat kuat terutama pada dimensi kecemasan kelekatan. Penelitian ini juga konsisten dengan studi Maia et al. (2022) pada 146 remaja akhir di Portugal. Temuan ini mempertegas bahwa rendahnya kualitas kelekatan dengan figur lekat manapun baik orang tua maupun teman berkontribusi pada munculnya kecemasan sosial pada remaja. Hasil penelitian ini turut diperkuat oleh temuan yang dikutip dalam Health Nexus (2024), yang menyatakan bahwa gaya kelekatan aman secara langsung dan tidak langsung berkontribusi pada berkurangnya kecemasan sosial, sedangkan gaya kelekatan menghindar dan cemas-ambivalen secara langsung maupun tidak langsung meningkatkan kecemasan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas kelekatan memiliki jalur pengaruh yang nyata terhadap kecemasan sosial pada remaja.

b. Tingkat Regulasi Emosi Siswa SMA di Kota Malang

Siswa dengan regulasi emosi rendah menunjukkan kelemahan sistemik dalam pengelolaan emosi yang terlihat dari ketidakmampuan mereka mengenali, memahami, dan mengarahkan perasaan secara efektif dalam situasi sehari-hari di sekolah. Mereka sering kali terjebak dalam pusaran emosi negatif seperti cemas, marah, atau malu yang muncul tiba-tiba, terutama saat menghadapi tekanan sosial seperti diminta berbicara di depan kelas atau bergabung dalam kelompok diskusi (Pamungkas et al., 2024). Kelemahan ini biasanya berakar dari kelekatan rendah atau sedang yang tidak memadai, di mana hubungan dengan orang tua atau figur lekat tidak memberikan rasa aman yang konsisten. Akibatnya, siswa tidak terbiasa mendapatkan co-regulation yaitu bantuan dari orang dewasa untuk menenangkan emosi sehingga mereka kekurangan pola dasar untuk mengelola diri sendiri Ketika sedang emosi.

Dalam penelitian ini, mayoritas Siswa memiliki regulasi emosi sedang (mayoritas 70,3%). Dalam hal ini siswa memiliki hubungan dengan orang tua yang cukup stabil, sehingga mereka memperoleh dukungan emosi dari orang tua secara situasional dan tidak konsisten, di mana hubungan dengan figur lekat seperti orang tua memberikan dukungan emosional secara terbatas dan situasional. Mereka biasanya berbagi masalah besar seperti kegagalan ujian atau konflik serius dengan teman kepada orang tua untuk mendapatkan pandangan atau pelipur lara, namun untuk masalah kecil sehari-hari seperti cemburu dengan

teman sebaya atau gugup menghadapi tugas kelompok, siswa lebih memilih memprosesnya sendiri tanpa melibatkan figur lekat (Ratliff et al., 2023).

Dalam pengelolaan emosi *cognitive reappraisal* ini terlihat ketika siswa kadang-kadang berhasil mengubah pikiran negatif, misalnya berpikir "*teman mengejek karena iri, bukan karena saya bodoh.*" sebelum presentasi kelas, tetapi strategi ini tidak konsisten dan sering gagal di bawah tekanan tinggi. Sebaliknya, *expressive suppression* lebih sering digunakan sebagai coping cepat, seperti siswa menahan rasa gugup dengan diam, menunduk, atau tersenyum paksa saat diminta berbicara di depan kelompok, meskipun jantung berdegup kencang (Fulfia et al., 2024). Kondisi ini menciptakan dinamika cemas yang berkelanjutan namun terkendali, di mana siswa terus-menerus berada dalam kewaspadaan ringan terhadap penilaian sosial tanpa mencapai titik kritis. Dalam jangka panjang, kecemasan sedang dapat melemahkan rasa percaya diri secara perlahan, membuat siswa enggan mengambil risiko sosial seperti memimpin kelompok atau mencoba pertemanan baru, meskipun tidak mengganggu prestasi akademik secara drastis. Hal ini menjadikan kelompok regulasi sedang sebagai populasi berisiko sedang yang paling potensial untuk intervensi pencegahan, karena peningkatan sedikit saja pada kemampuan regulasi dapat menurunkan kecemasan sosial secara signifikan (Ballespí et al., 2021).

Selain itu, terdapat siswa dengan kategori tinggi. Kelompok ini mampu mengenali emosi secara cepat, memahami pemicunya, dan menerapkan strategi yang tepat sesuai konteks sosial sekolah dengan fleksibilitas tinggi. Berbeda dengan mayoritas kategori sedang, siswa regulasi tinggi tidak hanya bertahan dalam situasi tekanan sosial, tetapi justru berkembang melalui interaksi tersebut. Siswa ini menonjol dalam *cognitive reappraisal* adaptif yang efektif, di mana mereka secara otomatis mengubah interpretasi negatif menjadi perspektif konstruktif (Gross & John, 2003). Saat menghadapi situasi sosial menantang seperti presentasi kelas atau konflik kelompok, mereka berpikir: "*Teman yang mengejek sebenarnya membantu saya sadar area perbaikan.*" atau "*Ketegangan ini sinyal tubuh bahwa saya peduli dengan tugas ini.*" Strategi ini mengurangi arousal fisiologis cemas secara signifikan sebelum ekspresi emosi muncul. *Expressive suppression* mereka bersifat strategis dan sementara, hanya digunakan untuk menjaga norma sosial (misalnya tersenyum sopan saat berbeda pendapat), bukan menekan emosi sepenuhnya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Garini yang berjudul Pengaruh Kelekatan Orang Tua terhadap Regulasi Emosi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 11 Kota Jambi menemukan bahwa kelekatan orang tua berkorelasi positif dan signifikan dengan regulasi emosi, dengan mayoritas siswa berada pada kategori tinggi untuk kelekatan orang tua dan regulasi emosi, sehingga mendukung gagasan bahwa dukungan emosional dari figur lekat membantu remaja mengelola emosi secara lebih baik (Garini et al., 2025). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Amalia yang berjudul Strategi Regulasi Emosi Pada Remaja Yang Memiliki Orangtua Bekerja menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi sangat dipengaruhi oleh kondisi pengasuhan dan pengalaman relasional di rumah (Amalia et al., 2021). Sementara itu, meta-analisis yang berjudul Parent-child attachment and children's experience and regulation of emotion menemukan bahwa anak yang lebih aman dalam kelekatan cenderung memiliki afek positif lebih tinggi, afek negatif lebih rendah, kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, serta lebih sering menggunakan coping kognitif dan dukungan social (Cooke et al., 2018).

Temuan bahwa mayoritas siswa SMA di Kota Malang berada pada kategori *cognitive reappraisal* sedang (77,0%) mencerminkan kondisi perkembangan regulasi emosi yang masih dalam proses pembentukan dan belum mencapai tahap yang optimal. Kondisi ini secara teoritis dapat dipahami melalui perspektif perkembangan regulasi emosi remaja, di mana penggunaan *cognitive reappraisal* sebagai strategi regulasi emosi diperkirakan meningkat secara bertahap sepanjang masa remaja. Siswa pada kategori ini kemungkinan mampu mereframing situasi sosial yang menekan ketika diberikan waktu dan ruang untuk berpikir, namun masih kesulitan melakukannya secara spontan ketika menghadapi tekanan sosial yang mendadak, seperti dipanggil maju ke depan kelas tanpa persiapan, dikritik oleh teman di depan umum, atau menghadapi konflik interpersonal yang tidak terduga. Sementara itu, kelompok 15,2% siswa yang berada pada kategori rendah merupakan populasi yang paling rentan, karena defisit *cognitive reappraisal* pada kelompok ini berpotensi menjadi jalur utama yang menghubungkan kualitas kelekatan yang rendah dengan meningkatnya kecemasan sosial, sebagaimana terbukti dalam temuan penelitian ini.

Selain kemampuan *cognitive reappraisal*, dimensi kedua yang diukur adalah *expressive suppression*, distribusi data menunjukkan bahwa mayoritas

siswa SMA di Kota Malang berada pada kategori sedang (67,9%), mengindikasikan bahwa perilaku menahan ekspresi emosi dalam situasi sosial merupakan pola yang dominan namun bersifat tidak konsisten pada populasi ini. Kondisi mayoritas siswa pada kategori sedang mengindikasikan bahwa mereka telah memiliki kesadaran sosial yang cukup, misalnya menahan ekspresi kecemasan saat berinteraksi dengan teman sebaya di kelas. Namun kapasitas regulasi ini belum sepenuhnya adaptif karena masih bergantung pada situasi dan belum disertai kemampuan *cognitive reappraisal* yang memadai sebagai strategi pengganti yang lebih sehat. Yang menjadi perhatian khusus adalah kelompok 9,8% siswa yang berada pada kategori *expressive suppression* tinggi. Mereka cenderung menahan dan menyembunyikan ekspresi emosi yang sesungguhnya mereka rasakan baik emosi negatif maupun positif dalam situasi sosial di sekolah. Sementara itu, kelompok 22,2% siswa dengan *expressive suppression* rendah mencerminkan kemampuan yang lebih baik dalam mengekspresikan emosi, yang berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis yang lebih optimal dan kecemasan sosial yang lebih rendah.

c. Tingkat Kecemasan Sosial Siswa SMA di Kota Malang

Hasil pengukuran kecemasan sosial menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) yang diadaptasi oleh Apriliana dan Suranta (2019) menunjukkan bahwa dari total 395 siswa SMA se-Kota Malang yang menjadi subjek penelitian, sebagian besar berada pada kategori sedang, yakni sebanyak 218 siswa (56,3%). Selebihnya, sebanyak 89 siswa (23,0%) berada pada kategori rendah, dan 80 siswa (20,7%) menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang tinggi. Data ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa SMA di Kota Malang memiliki tingkat kecemasan sosial yang masih dalam batas kewajaran perkembangan remaja, namun terdapat kelompok minoritas yang cukup signifikan (20,7%) yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut.

Kategori sedang merupakan kategori yang paling banyak ditemukan dalam penelitian ini, dengan 218 siswa (56,3%) berada pada level ini. Siswa dalam kategori sedang menunjukkan pola kecemasan sosial yang bersifat situasional, mereka masih mampu beradaptasi dan berfungsi secara sosial dalam keseharian, namun terkadang mengalami ketegangan atau kekhawatiran tertentu dalam situasi-situasi sosial yang dianggap menuntut, seperti berbicara di depan kelas, menghadapi guru baru, atau berinteraksi dengan kelompok teman yang

belum dikenal (Poetry et al., 2024). Kondisi ini mencerminkan dinamika perkembangan psikososial yang umum terjadi pada masa remaja, di mana siswa secara bertahap belajar menavigasi tuntutan lingkungan sosial sekolah yang semakin kompleks.

Siswa kategori kecemasan sosial sedang (56,3%) mengalami kecemasan fungsional yang tidak menghambat aktivitas akademik utama, namun menciptakan ketidaknyamanan konsisten dalam berbagai situasi sosial khas SMA (Archbell & Coplan, 2022). Pada dimensi *Fear of Negative Evaluation* (FNE), mereka memiliki kekhawatiran sedang akan penilaian teman sebaya seperti berpikir "*Kalau saya jawab salah, pasti teman sekelas nganggep saya bodoh*" atau "*Pasti ada yang bisik-bisik kalau penampilan saya jelek*" tetapi masih mampu berpartisipasi dalam diskusi kelas dengan hati-hati, biasanya menunggu orang lain berbicara dulu sebelum mengacungkan tangan. Kekhawatiran ini terlihat saat mereka memilih kata-kata dengan sangat hati-hati atau mempersiapkan jawaban berulang kali dalam pikiran sebelum angkat bicara (Mar'atussolihah et al., 2024). Dimensi *Social Avoidance and Distress-New* (SAD-N) muncul saat berhadapan dengan situasi atau orang baru, seperti bertemu guru pengganti, siswa pindahan, atau staf TU untuk pertama kali. Siswa merasa gugup sedang jantung berdebar lebih cepat, suara sedikit gemetar saat perkenalan, tetapi masih bisa memulai obrolan pendek seperti "*Maaf Bu, boleh tanya soal tugas?*" atau tersenyum sopan saat disapa (Zuhro & Oktaviana, 2025). *Social Avoidance and Distress-General* (SAD-G) terasa dalam rutinitas harian seperti apel pagi, di mana mereka berdiri agak membungkuk, menghindari kontak mata panjang dengan MC siswa, atau merasa tegang saat nama dipanggil untuk pengumuman. Meski tidak menolak berpartisipasi, mereka lebih memilih posisi "aman" di pinggir barisan atau belakang kelompok (Evans et al., 2021).

Sebanyak 89 siswa (23,0%) berada pada kategori kecemasan sosial rendah. Siswa dalam kategori ini cenderung merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam berbagai situasi sosial, baik di lingkungan yang sudah dikenal maupun dalam konteks sosial yang baru. Mereka umumnya tidak mengalami hambatan berarti dalam menjalin relasi dengan teman sebaya, berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas, atau menyampaikan pendapat di hadapan orang lain (Poetry et al., 2024). Siswa dengan kecemasan sosial rendah juga cenderung memiliki kualitas hubungan pertemanan yang lebih baik serta tingkat keterlibatan akademik yang

lebih tinggi (Haryati et al., 2025). Ini berarti, semakin rendah kecemasan sosial yang dialami siswa, semakin besar peluang mereka untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran dan menjalin hubungan interpersonal yang berkualitas.

Sebanyak 80 siswa (20,7%) berada pada kategori kecemasan sosial tinggi. Meskipun merupakan kelompok minoritas dalam sampel penelitian ini, proporsi ini tetap signifikan dan memerlukan perhatian khusus. Siswa dalam kategori ini kemungkinan besar mengalami ketakutan yang intens terhadap evaluasi negatif dari orang lain (FNE), kecenderungan menghindari situasi sosial yang baru maupun yang sudah familiar (SAD-N dan SAD-G), serta merasakan tekanan psikologis yang nyata ketika harus berinteraksi di lingkungan sekolah. Kondisi ini dapat berdampak serius tidak hanya pada kualitas kehidupan sosial mereka, tetapi juga pada performa akademik dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Hamid et al., 2025).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wardhana et al., 2024) yang menunjukkan bahwa ketakutan akan evaluasi negatif dan penghindaran sosial pada situasi baru menjadi aspek yang paling besar kontribusinya terhadap kecemasan sosial siswa (Wardhana et al., 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa kecemasan sosial dapat mengganggu keterlibatan siswa dalam aktivitas akademik maupun sosial karena individu cenderung merasa cemas dalam interaksi sosial, kesulitan berkomunikasi, dan menurunnya partisipasi dalam situasi akademik seperti presentasi maupun diskusi kelas (Haryati et al., 2025). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Damayanti et al., 2023) tentang Perbedaan Tingkat Kecemasan Sosial pada Remaja menunjukkan bahwa kecemasan sosial cenderung lebih tinggi pada kelompok usia sekolah menengah dibandingkan tingkat pendidikan yang lebih rendah, yang mendukung temuan bahwa masa SMA merupakan periode yang rentan terhadap tekanan sosial dan kekhawatiran akan penilaian orang lain (Damayanti et al., 2023).

Dominasi kategori sedang pada dimensi Fear of Negative Evaluation (FNE) sebesar 58,1% dalam penelitian ini mencerminkan kondisi psikologis yang perlu dicermati, karena FNE merupakan komponen kognitif yang paling mendasar dalam keseluruhan konstruk kecemasan sosial. FNE ditandai oleh adanya distorsi kognitif berupa standar yang dirasakan terlalu tinggi, ekspektasi

untuk gagal dalam konteks kehidupan sehari-hari siswa SMA. Kondisi FNE sedang yang dialami mayoritas siswa termanifestasi dalam perilaku-perilaku konkret yang tampak wajar namun sesungguhnya merupakan respons defensif terhadap ancaman evaluasi sosial, seperti memilih kata-kata secara sangat hati-hati sebelum berbicara, menghindari menjawab pertanyaan guru meskipun mengetahui jawabannya, atau menunda mengajukan pertanyaan karena takut terlihat tidak kompeten di hadapan teman sekelas. FNE berdampak pada performa akademik dan sosial remaja melalui gangguan fungsi kognitif yang diakibatkan oleh kekhawatiran akan evaluasi negative.

Tingginya proporsi siswa yang berada pada kategori *Social Avoidance and Distress-New* (SAD-N) sedang hingga tinggi mencerminkan realitas psikologis yang relevan dengan karakteristik lingkungan SMA sebagai ruang sosial yang menghadapkan siswa pada situasi dan individu yang belum dikenal. Dalam konteks kehidupan nyata siswa SMA, kondisi SAD-N yang tinggi termanifestasi dalam berbagai hambatan yang secara langsung mengganggu keterlibatan sosial mereka, seperti kesulitan memulai percakapan dengan teman sekelas baru, ketegangan yang intens saat ditugaskan bergabung dalam kelompok diskusi yang belum dikenal, atau kecemasan yang memuncak ketika harus berinteraksi dengan guru baru yang belum dipahami pola komunikasinya. Kondisi ini bukan sekadar rasa malu yang wajar, melainkan mencerminkan respons ketidaknyamanan psikologis, yang dapat menimbulkan gejala fisik seperti jantung berdebar, telapak tangan berkeringat, suara gemetar, atau keinginan kuat untuk meninggalkan situasi tersebut. Apabila tidak ditangani, pola penghindaran situasi baru ini berpotensi mempersempit ruang eksplorasi sosial siswa.

Hasil pada aspek *Social Avoidance and Distress-General* menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan adanya kecenderungan menghindar dan rasa tidak nyaman dalam situasi sosial umum, namun belum sampai pada tingkat yang sangat mengganggu fungsi sosial mereka. Kondisi ini dapat dipahami sebagai bentuk penyesuaian sosial yang belum sepenuhnya optimal, di mana siswa masih mampu mengikuti aktivitas sekolah dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar, tetapi tetap menyimpan kewaspadaan, ketegangan, atau dorongan untuk menjaga jarak dalam situasi sosial yang dianggap menuntut. Dominasi kategori sedang juga menunjukkan bahwa bagi sebagian besar siswa, pengalaman sosial di sekolah belum

sepenuhnya menjadi sumber rasa aman, melainkan masih memunculkan tekanan psikologis tertentu yang mendorong mereka untuk memilih perilaku aman, pasif, atau kurang inisiatif dalam interaksi.

2. Pengaruh Kelekatan Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa SMA di Kota Malang

Hipotesis ini diterima dengan positif dan signifikan sebesar ($\beta = 0,149$; $z = 6,681$; $p < 0,001$), temuan ini mencerminkan realitas psikologis yang telah dibangun sejak dini melalui ribuan interaksi antara siswa dengan figur lekatnya. Pengaruh yang signifikan antara kelekatan terhadap regulasi emosi dalam penelitian ini dapat dipahami melalui mekanisme psikologis yang bekerja secara berlapis dan saling menguatkan (Garini et al., 2025). Secara mendasar, kelekatan bukan sekadar tentang kedekatan emosional dengan figur lekat, melainkan merupakan fondasi dari bagaimana individu belajar mengelola perasaan mereka. Dalam konteks itu Fonagy menyatakan bahwa teori kelekatan pada dasarnya adalah sebuah teori regulasi, di mana komunikasi yang berbasis kelekatan memainkan peran krusial dalam pemrosesan emosi, manajemen stres, dan regulasi secara keseluruhan (Fonagy & Target, 2002). Proses ini dimulai jauh sebelum siswa duduk di bangku SMA melainkan sejak masa kanak-kanak. Setiap kali figur lekat merespons tangisan, ketakutan, atau kemarahan anak dengan cara yang hangat, konsisten, dan penuh perhatian, anak secara perlahan belajar bahwa emosi negatif adalah sesuatu yang dapat dikelola dan tidak mengancam. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa kelekatan yang aman sejak dini membentuk dasar internal yang kuat bagi kemampuan siswa dalam meregulasi emosi secara adaptif

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Nabilah dan Hadiyati (2021) yang meneliti hubungan antara kelekatan pada ibu dengan regulasi emosi remaja yang mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel bersifat positif dan signifikan. Temuan ini mempertegas bahwa dalam konteks populasi remaja SMA di Indonesia, kualitas kelekatan yang dimiliki siswa terhadap figur lekat khususnya ibu secara konsisten berperan dalam membentuk kapasitas regulasi emosi mereka (Nabilah & Hadiyati, 2021). Penelitian ini juga sejalan dengan temuan Maureen dan Febrieta (2024) yang menyatakan bahwa kelekatan orang tua berperan penting dalam meningkatkan regulasi emosi, dan hubungan yang bersifat positif. Yang berarti semakin lekatnya orang tua dengan anak, maka hal tersebut dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja (Maureen et al., 2016). Berbeda dengan kedua penelitian di

atas, studi Amellia et al. (2025) yang meneliti hubungan kelekatan orang tua-anak dengan regulasi emosi pada 428 remaja usia 13–19 tahun di beberapa sekolah menengah di Jakarta menemukan pola yang menarik. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelekatan orang tua-anak dan regulasi emosi pada remaja, namun dengan arah korelasi yang negatif. Arah korelasi negatif ini tampaknya kontradiktif dengan temuan penelitian ini, namun perbedaan tersebut dapat dijelaskan melalui perbedaan instrumen pengukuran yang digunakan (Amellia, N & Putri, 2025).

Temuan penelitian ini dapat memberikan implikasi praktis yang sederhana bagi siswa dalam keseharian mereka. Siswa dapat mulai membiasakan diri untuk lebih terbuka kepada figur lekat yang dipercaya, misalnya dengan menceritakan hal-hal kecil yang dirasakan setiap hari, bukan hanya masalah besar saja. Kebiasaan ini melatih siswa untuk lebih terbiasa mengenali dan menyampaikan emosinya, sehingga kemampuan mengelola perasaan dapat terbentuk secara perlahan (Bicsar, 2020). Siswa juga dapat melatih diri untuk berhenti sejenak dan menyadari apa yang sedang dirasakan sebelum bereaksi dalam situasi sosial di sekolah, misalnya saat menghadapi tekanan dari teman maupun tugas sekolah. Kebiasaan sederhana ini dapat dilakukan secara mandiri sehari-hari tanpa memerlukan program khusus, namun cukup membantu melatih kepekaan emosi siswa secara bertahap. Selain itu, siswa dapat mencoba membangun kedekatan dengan satu orang dewasa di sekolah yang dipercaya, misalnya wali kelas atau Guru BK, sebagai tempat bercerita apabila merasa kurang nyaman membicarakan sesuatu dengan orang tua di rumah. Siswa juga dapat berlatih menyampaikan pendapat atau perasaannya secara terbuka kepada teman dekat, sehingga terbiasa membangun hubungan yang saling mendukung di lingkungan sekolah (Hannan, 2020).

3. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa SMA di Kota Malang

Hasil penelitian ini menemukan bahwa Regulasi emosi berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan sosial ($\beta = -0,506$; $z = -5,481$; $p < 0,001$). Signifikansi pengaruh ini dapat dipahami melalui perspektif bahwa regulasi emosi dan kecemasan sosial saling terhubung dalam satu sistem psikologis yang sama, yaitu sistem respons individu terhadap ancaman sosial. Ketika seseorang menghadapi situasi sosial yang berpotensi menimbulkan evaluasi dari orang lain seperti berbicara di depan kelas, berkenalan dengan orang baru, atau mengemukakan pendapat dalam diskusi, sistem kognitif dan emosional individu secara otomatis melakukan penilaian

(*appraisal*) terhadap situasi tersebut. Pada tahap *appraisal* inilah kapasitas regulasi emosi individu berperan sebagai faktor determinatif yang secara langsung membedakan antara respons adaptif dan maladaptif terhadap tekanan sosial (Amelia, 2021). Individu dengan regulasi emosi yang tinggi mampu mengolah respons emosional yang muncul secara adaptif, sedangkan individu dengan regulasi emosi yang rendah cenderung terjebak dalam siklus respons emosional yang maladaptif dan memperburuk kecemasan sosial yang dialaminya.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Syifa, 2014) yang menunjukkan bahwa kualitas kelekatan berhubungan dengan regulasi emosi pada remaja, serta menegaskan bahwa semakin baik kualitas kelekatan remaja, semakin baik pula kemampuan regulasi emosi yang dimilikinya. Penelitian (Elfariani & Anastasya, 2022) juga menemukan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif dengan kecemasan sosial pada remaja, yang menegaskan bahwa kemampuan pengelolaan emosi yang lebih baik cenderung berkaitan dengan penurunan kecemasan sosial. Selain itu, penelitian (Pratiwi, 2023) pada mahasiswa di Kota Padang menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan signifikan dengan kecemasan sosial, dengan arah hubungan negatif, sehingga semakin baik regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan sosial yang dialami individu. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pola temuan terdahulu bahwa kelekatan yang baik mendukung regulasi emosi yang lebih adaptif, dan regulasi emosi yang adaptif berperan penting dalam menekan kecemasan sosial pada remaja.

Upaya paling mendasar yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan sosial melalui jalur regulasi emosi adalah dengan meningkatkan kemampuan *cognitive reappraisal* siswa secara terstruktur dan sistematis (Gross & John, 2003). Kegagalan *cognitive reappraisal* merupakan jalur utama yang menghubungkan defisit regulasi emosi dengan meningkatnya kecemasan sosial. Secara operasional, peningkatan *cognitive reappraisal* pada siswa dapat dilakukan melalui latihan mengenali, menantang, dan mengubah pikiran negatif yang muncul dalam situasi sosial. Ketika siswa menghadapi situasi sosial yang memicu kecemasan, misalnya diminta mempresentasikan tugas di depan kelas. Langkah pertama yang perlu dilakukan adalah mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul secara spontan seperti "*saya pasti gagal dan semua orang akan menertawakan saya*". Langkah kedua adalah mengevaluasi validitas pikiran tersebut secara kritis "*Apakah ada bukti nyata bahwa semua orang akan menertawakan saya? Apakah pikiran ini fakta atau hanya asumsi?*". Langkah

ketiga adalah mengganti interpretasi tersebut dengan interpretasi yang lebih realistis dan adaptif, misalnya "*Semua orang di kelas ini juga pernah merasakan gugup. Saya sudah mempersiapkan diri, dan meskipun tidak sempurna, saya bisa menyampaikannya dengan baik.*"

Berkaitan dengan hal tersebut, siswa dapat mempraktikkan langkah-langkah sederhana di atas secara mandiri setiap kali menghadapi situasi sosial yang memicu kecemasan, misalnya dengan menuliskan pikiran negatif yang muncul di buku catatan kecil lalu mencoba menuliskan ulang pikiran tersebut dengan cara pandang yang lebih realistis. Siswa juga dapat mencoba teknik pernapasan sederhana, seperti menarik napas dalam-dalam beberapa kali sebelum berbicara di depan kelas atau bertemu orang baru, untuk membantu menenangkan diri secara cepat. Latihan-latihan kecil ini dapat dilakukan kapan saja tanpa memerlukan alat atau bimbingan khusus, namun jika dilakukan secara rutin dapat membantu siswa menjadi lebih terbiasa mengelola kecemasan sosialnya sehari-hari

4. Pengaruh Kelekatan Terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa SMA di Kota Malang

Signifikansi pengaruh langsung kelekatan terhadap kecemasan sosial dalam penelitian ini ($\beta = 0,603$; $z = 12,76$; $p < 0,001$) dapat dipahami melalui mekanisme psikologis yang berakar pada pembentukan *Internal Working Model* (IWM). Besarnya koefisien 0,603 mengindikasikan bahwa kelekatan merupakan prediktor yang sangat kuat bagi kecemasan sosial. Apabila figur lekat dinilai tidak responsif, menolak, dan memberikan respons yang tidak konsisten terhadap tekanan emosional anak, individu mengembangkan kelekatan tidak aman di mana mereka menginternalisasi persepsi bahwa orang lain tidak dapat diandalkan dan tidak dapat dipercaya, serta memandang diri sendiri sebagai tidak berharga dan tidak kompeten. *Internal Working Model* negatif inilah yang kemudian secara langsung menyulut kecemasan sosial, ketika siswa memasuki situasi sosial di sekolah, *Internal Working Model* yang telah terinternalisasi secara otomatis mengaktifkan ekspektasi bahwa dirinya akan dinilai buruk, ditolak, atau dihakimi oleh orang lain (Mar'atussolihah et al., 2024). Sehingga situasi sosial yang relatif netral pun dipersepsikan sebagai ancaman yang nyata.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Manning et al., 2017) yang melakukan *systematic review* terhadap 30 penelitian tentang hubungan kelekatan dan kecemasan sosial, di mana sebanyak 28 dari 30 penelitian yang dikaji menemukan

bahwa kelekatan tidak aman dan kecemasan sosial berkorelasi positif secara signifikan. Sejalan dengan hal tersebut, (Zhang et al., 2025) dalam meta analisis tiga tingkat yang menganalisis 117 ukuran efek dari 42 penelitian menemukan bahwa kelekatan tidak aman berkorelasi positif dan signifikan dengan kecemasan sosial, dengan jenis kelekatan cemas dan menghindar terbukti sebagai faktor moderator yang signifikan, sehingga menjelaskan bahwa hubungan positif antara kelekatan tidak aman dan kecemasan sosial merupakan pola yang konsisten lintas populasi dan lintas budaya. Berbeda dengan temuan penelitian oleh (Picon et al., 2023) yang diterbitkan dalam *ScienceDirect* menemukan bahwa kelekatan aman dan ambivalen memiliki efek tidak langsung yang positif terhadap kecemasan melalui rendahnya kesadaran tubuh, sementara kelekatan menghindar menunjukkan efek langsung yang positif terhadap kecemasan. Dengan kata lain, kelekatan tidak selalu berpengaruh secara langsung melainkan sebagian besar dimediasi oleh dimensi kesadaran emosional.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya siswa membangun dan menjaga kedekatan dengan figur lekat yang dapat dipercaya, baik di rumah maupun di sekolah, sebagai langkah sederhana untuk menurunkan kecemasan sosial. Siswa dapat memulai dengan hal-hal kecil, seperti rutin menyapa dan mengobrol singkat dengan orang tua sepulang sekolah, atau menghampiri Guru BK maupun wali kelas ketika merasa cemas menghadapi situasi sosial tertentu, misalnya sebelum presentasi atau saat ada konflik dengan teman. Siswa juga dapat melatih diri untuk tidak langsung menarik diri ketika menghadapi situasi sosial yang canggung, melainkan mencoba bertahan sebentar dan mengamati bahwa kecemasan yang dirasakan biasanya akan mereda dengan sendirinya. Kebiasaan-kebiasaan kecil ini, jika dilakukan secara konsisten, dapat membantu siswa membangun rasa percaya terhadap hubungan dengan orang lain, yang pada akhirnya membantu menurunkan kecemasan sosial secara bertahap.

5. Pengaruh Mediasi Regulasi Emosi Pada Kelekatan Terhadap Kecemasan Sosial

Terbuktinya regulasi emosi sebagai mediator bukan merupakan temuan yang berdiri sendiri melainkan mencerminkan mekanisme psikologis yang bekerja secara bertahap. Kelekatan tidak secara langsung menurunkan atau meningkatkan kecemasan sosial, melainkan terlebih dahulu membentuk kemampuan siswa dalam mengelola emosi mereka, dan kemampuan itulah yang kemudian menentukan seberapa besar kecemasan sosial yang dialami (Larasati et al., 2017). Dengan kata lain, regulasi emosi berfungsi sebagai jembatan psikologis yang menghubungkan kualitas kelekatan dengan

tingkat kecemasan sosial siswa. Mekanisme ini dapat dipahami melalui dua kondisi yang berlawanan. Pada siswa yang memiliki kelekatan aman, pengalaman berulang bersama figur lekat yang hangat dan responsif mengajarkan mereka bahwa emosi negatif adalah sesuatu yang wajar, dapat dikelola, dan tidak perlu ditakuti. Siswa mampu menenangkan diri ketika gugup, mengubah cara pandang terhadap situasi sosial yang mengancam, dan mencari dukungan ketika menghadapi tekanan sosial. Sebaliknya, siswa dengan kelekatan tidak aman cenderung bereaksi secara berlebihan terhadap situasi sosial dan terus-menerus memutar ulang kejadian yang dianggap memalukan, menekan ekspresi emosi dan menarik diri dari interaksi sosial sebagai cara menghindari perasaan tidak nyaman. Pola ini secara langsung memperburuk dan memelihara kecemasan sosial yang mereka alami.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan sebagai mediator parsial, bukan mediator penuh, antara kelekatan dan kecemasan sosial. Hal ini terlihat dari pengaruh langsung kelekatan terhadap kecemasan sosial yang tetap signifikan ($\beta = 0,603$; $p < 0,001$) meskipun regulasi emosi telah dimasukkan sebagai variabel mediator, di samping pengaruh tidak langsung yang juga signifikan (indirect effect = $-0,075$; CI 95% = $-0,116$ hingga $-0,045$). Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi hanya menjelaskan sebagian dari mekanisme bagaimana kelekatan memengaruhi kecemasan sosial, sementara sisanya dijelaskan oleh jalur lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Secara teoritis, hal ini wajar mengingat kelekatan merupakan konstruk yang kompleks dan memengaruhi kecemasan sosial melalui berbagai mekanisme psikologis, tidak hanya melalui regulasi emosi. Kelekatan juga dapat memengaruhi kecemasan sosial secara langsung melalui pembentukan model kerja internal (*internal working model*) tentang diri dan orang lain, yang membentuk ekspektasi dasar individu terhadap penerimaan atau penolakan sosial tanpa harus melalui proses regulasi emosi. (Bartholomew & Horowitz, 1991). Selain itu, faktor lain seperti pola pikir maladaptif, harga diri, atau dukungan sosial dari teman sebaya kemungkinan turut menjadi jalur tambahan yang menjelaskan hubungan langsung antara kelekatan dan kecemasan sosial, namun belum terungkap dalam model penelitian ini karena hanya menguji satu variabel mediator. Dengan demikian, meskipun regulasi emosi terbukti menjadi salah satu mekanisme penting, kelekatan tetap memiliki kontribusi langsung yang besar terhadap kecemasan sosial siswa, yang menegaskan bahwa intervensi untuk menurunkan kecemasan sosial idealnya tidak hanya berfokus pada peningkatan regulasi emosi, tetapi juga perlu menyasar kualitas kelekatan itu sendiri secara langsung.

Dinamika psikologis yang menyebabkan kelekatan tetap berpengaruh langsung terhadap kecemasan sosial, terlepas dari proses regulasi emosi, dapat dipahami melalui beberapa mekanisme yang tampak dalam keseharian siswa. Pertama, kelekatan tidak aman dapat memunculkan reaksi emosional yang bersifat otomatis dan terjadi sebelum proses regulasi emosi secara kognitif berlangsung (Farhan et al., 2024). Misalnya, ketika seorang siswa dengan riwayat kelekatan cemas secara tiba-tiba diminta maju ke depan kelas untuk presentasi, tubuhnya dapat langsung merespons dengan jantung berdebar, tangan berkeringat, dan suara bergetar dalam hitungan detik, jauh sebelum siswa tersebut memiliki kesempatan untuk menenangkan diri atau mengubah cara pandangannya terhadap situasi tersebut. Respons semacam ini berlangsung pada level fisiologis yang lebih cepat daripada proses regulasi emosi kognitif seperti *reappraisal* maupun *suppression*, sehingga kecemasan sosial sudah muncul terlebih dahulu sebelum sempat diatasi melalui strategi regulasi emosi yang diukur dalam penelitian ini (Akrobi Imana et al., 2024).

Kedua, kelekatan membentuk ekspektasi sosial yang sudah tertanam sejak masa kanak-kanak melalui model kerja internal, sehingga siswa cenderung menafsirkan situasi sosial secara negatif tanpa melalui proses regulasi emosi yang aktif (Pertiwi, 2018). Sebagai contoh, siswa yang ingin bergabung dalam obrolan teman-temannya saat jam istirahat dapat langsung berasumsi “mereka pasti tidak ingin aku ikut” dan memutuskan untuk menjauh, bukan karena ia gagal mengelola emosinya, melainkan karena ekspektasi penolakan tersebut sudah menjadi pola pikir otomatis akibat pengalaman kelekatan yang tidak responsif di masa lalu.

Ketiga, perilaku menghindar pada siswa dengan kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) sering sudah menjadi kebiasaan yang berjalan otomatis, bukan hasil dari upaya regulasi emosi yang disadari (Kalamsari & Ginanjar, 2022). Misalnya, siswa yang terbiasa makan sendirian di kelas saat jam istirahat atau menghindari kerja kelompok bukan karena ia sedang berusaha mengatasi kecemasannya, melainkan karena menghindari interaksi sosial sudah menjadi respons baku yang ia lakukan tanpa perlu berpikir panjang. Keempat, faktor lingkungan seperti tekanan akademik dan budaya kompetitif di sekolah dapat memunculkan kecemasan sosial terlepas dari kualitas kelekatan maupun kemampuan regulasi emosi siswa. Sebagai ilustrasi, siswa dengan kelekatan aman sekalipun dapat tetap merasa cemas ketika dihadapkan pada tuntutan untuk selalu tampil unggul di depan teman-teman maupun guru, karena tekanan tersebut bersumber dari norma dan ekspektasi sosial di lingkungan sekolah,

bukan dari riwayat kelekatan. Keempat dinamika tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kelekatan dan kecemasan sosial pada siswa SMA tidak selalu berjalan melalui proses regulasi emosi yang disadari, sehingga secara empiris dapat menjelaskan mengapa regulasi emosi dalam penelitian ini hanya berperan sebagai mediator parsial.

Temuan ini memberikan implikasi praktis yang sederhana bagi siswa: karena regulasi emosi menjadi jembatan antara kelekatan dan kecemasan sosial, siswa dapat fokus melatih kemampuan mengelola emosinya sendiri sebagai langkah konkret yang dapat dilakukan sehari-hari, tanpa harus menunggu perubahan pada hubungan kelekatan terlebih dahulu. Misalnya, siswa dapat membiasakan diri untuk menuliskan atau menceritakan perasaannya setelah mengalami situasi sosial yang membuat cemas, lalu mencoba memahami apa yang sebenarnya memicu kecemasan tersebut. Siswa juga dapat melatih diri untuk tetap tenang dan tidak langsung bereaksi berlebihan saat menghadapi situasi yang tidak nyaman, misalnya dengan menghitung dalam hati atau menarik napas beberapa kali sebelum merespons. Latihan-latihan sederhana semacam ini dapat membantu siswa secara bertahap menjadi lebih mampu mengelola emosinya, yang pada gilirannya dapat menurunkan kecemasan sosial yang dirasakan.

6. Hasil Analisis Tambahan

a. Analisis Dimensi *Secure Attachment*

Hasil analisis menunjukkan bahwa dimensi *secure* berkorelasi negatif dan signifikan dengan kecemasan sosial ($r = -0,379$; $p < 0,001$), serta tetap menjadi prediktor negatif yang signifikan ketika seluruh dimensi dimasukkan bersama dalam analisis regresi berganda ($\beta = -0,914$; $p < 0,001$). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi skor *secure* yang dimiliki siswa, semakin rendah kecemasan sosial yang dialaminya. Secara dinamika psikologis, siswa dengan dimensi *secure* yang tinggi memiliki keyakinan dasar bahwa dirinya layak diterima dan orang lain dapat dipercaya, sehingga mereka tidak mudah merasa terancam oleh situasi sosial yang ambigu. Sebagai contoh, ketika seorang siswa dengan kelekatan aman tidak mendapatkan balasan pesan dari temannya dalam waktu cukup lama, ia cenderung berasumsi temannya sedang sibuk, bukan langsung berpikir bahwa dirinya diabaikan atau tidak disukai (Jansen et al., 2023). Dimensi *secure* juga tidak berkorelasi signifikan dengan *cognitive reappraisal* setelah dikontrol dimensi lain, namun secara signifikan berkorelasi negatif dengan *expressive suppression* ($\beta = -0,396$; $p < 0,001$), yang berarti siswa dengan kelekatan aman cenderung tidak perlu menahan atau menyembunyikan emosinya di depan orang lain.

Contohnya, siswa yang merasa nyaman bertanya kepada guru ketika tidak memahami materi pelajaran, tanpa merasa harus menyembunyikan rasa bingungnya karena takut dinilai bodoh oleh teman sekelas.

b. Dimensi Fearful Attachment

Dimensi *fearful* berkorelasi positif dan signifikan dengan kecemasan sosial ($r = 0,258$; $p < 0,001$), dan tetap menjadi prediktor positif yang signifikan dalam regresi berganda ($\beta = 0,855$; $p < 0,001$). Secara dinamika psikologis, siswa dengan dimensi *fearful* yang tinggi memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri sekaligus terhadap orang lain, sehingga mereka berada dalam kondisi konflik batin antara keinginan untuk dekat secara emosional dengan ketakutan akan disakiti atau ditolak (Bartholomew & Horowitz, 1991). Sebagai contoh, siswa dengan dimensi *fearful* tinggi mungkin sangat ingin memiliki sahabat dekat, namun pada saat yang sama menghindari dari kesempatan untuk berteman karena membayangkan dirinya akan dikecewakan atau dipermalukan jika mencoba mendekat. Sejalan dengan hal ini, hasil analisis juga menunjukkan bahwa dimensi *fearful* berkorelasi negatif dengan cognitive reappraisal ($\beta = -0,201$; $p = 0,018$) dan positif dengan expressive suppression ($\beta = 0,257$; $p = 0,002$), yang menunjukkan bahwa siswa dengan dimensi *fearful* tinggi lebih sering memilih untuk memendam emosinya daripada mengubah cara pandanganya terhadap situasi yang mengancam. Misalnya, siswa yang merasa cemas saat harus presentasi di depan kelas memilih untuk menahan ekspresi gugupnya dengan diam dan menghindari kontak mata, dibandingkan mencoba meyakinkan dirinya bahwa situasi tersebut tidak seburuk yang dibayangkan.

c. Dimensi Preoccupied Attachment

Dimensi *preoccupied* menunjukkan korelasi positif yang paling kuat di antara keempat dimensi terhadap kecemasan sosial ($r = 0,451$; $p < 0,001$), dan juga merupakan prediktor dengan koefisien regresi terbesar ($\beta = 1,289$; $p < 0,001$). Temuan ini relevan secara empiris karena sejalan dengan hasil kategorisasi yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA di Kota Malang (59,2%) berada pada gaya kelekatan *preoccupied*, sehingga dimensi ini dapat dikatakan sebagai kontributor paling dominan terhadap tingginya kecemasan sosial pada populasi penelitian. Secara dinamika psikologis, siswa dengan dimensi *preoccupied* tinggi memandang dirinya negatif namun memandang orang lain positif, sehingga identitas dan rasa berharga mereka sangat bergantung pada penerimaan dan validasi dari lingkungan sosial (Robin et al., 2023). Sebagai contoh, siswa dengan dimensi *preoccupied* tinggi dapat merasa sangat cemas dan terus memeriksa ponselnya berkali-kali setelah mengirim pesan kepada

teman dekat yang belum dibalas, serta menginterpretasikan keterlambatan balasan tersebut sebagai tanda bahwa dirinya mulai tidak disukai. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa dimensi *preoccupied* memiliki korelasi negatif paling kuat dengan cognitive reappraisal di antara keempat dimensi ($\beta = -0,794$; $p < 0,001$), yang mengindikasikan bahwa siswa dengan kelekatan preokupasi tinggi mengalami defisit paling besar dalam kemampuan menafsirkan ulang situasi sosial secara lebih adaptif. Sebagai ilustrasi, ketika seorang teman membatalkan rencana bertemu secara tiba-tiba, siswa dengan dimensi *preoccupied* tinggi sulit untuk berpikir “mungkin temannya memang berhalangan” dan lebih cenderung langsung menyimpulkan bahwa dirinya sengaja dihindari, sehingga kecemasan sosial yang muncul menjadi lebih intens dan bertahan lebih lama dibandingkan siswa dengan dimensi kelekatan lain (Najich et al., 2024).

d. Dimensi Dismissing Attachment

Dimensi *dismissing* berkorelasi positif dengan kecemasan sosial pada taraf yang lebih lemah ($r = 0,183$; $p < 0,001$), dan kontribusinya tidak lagi signifikan ketika ketiga dimensi lain dikontrol dalam regresi berganda ($\beta = 0,385$; $p = 0,069$). Pola ini secara teoritis dapat dipahami karena siswa dengan dimensi *dismissing* tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri namun negatif terhadap orang lain, sehingga mereka mengatasi potensi kecemasan sosial bukan dengan menghadapinya secara aktif, melainkan dengan menjaga jarak emosional dan meyakini bahwa kedekatan dengan orang lain tidak terlalu penting bagi kesejahteraan dirinya (Farhan et al., 2024). Sebagai contoh, siswa dengan dimensi *dismissing* tinggi lebih memilih menyibukkan diri dengan kegiatan individual seperti membaca atau bermain gawai saat berada di lingkungan sosial yang baru, dibandingkan berusaha membangun percakapan dengan orang yang belum dikenal, bukan karena merasa cemas secara intens, melainkan karena menilai interaksi tersebut tidak cukup penting untuk diupayakan. Dimensi ini juga tidak menunjukkan korelasi yang signifikan dengan *cognitive reappraisal* maupun *expressive suppression*, yang menguatkan kesan bahwa mekanisme yang digunakan siswa dengan dimensi *dismissing* tinggi lebih bersifat penghindaran sosial secara umum daripada regulasi emosi yang aktif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa SMA Ar-Rohmah international Islamic boarding school Malang dapat disimpulkan menjadi beberapa poin yakni:

1. Kategori dari ketiga variabel yakni rata-rata berada dalam kategori sedang. Dengan rincian sebagai berikut:
 - a. Tingkat kelekatan siswa berdasarkan analisis kategori hipotetik berada dalam kategori sedang, dengan rincian sebanyak 290 siswa (74,9%). Dengan aspek yang paling dominan adalah aspek *preoccupied*.
 - b. Tingkat regulasi emosi siswa berdasarkan analisis kategori hipotetik berada dalam kategori sedang, dengan rincian sebanyak 272 siswa (70,3%). Dengan kedua aspek berada dalam kategori sedang, dimana *cognitive reappraisal* sebanyak 298 siswa (77,0%) dan *expressive suppression* sebanyak 263 siswa (67,9%).
 - c. Tingkat kecemasan sosial siswa berdasarkan analisis kategori hipotetik berada dalam kategori sedang, dengan rincian sebanyak 218 siswa (56,3%). Dengan ketiga aspek berada dalam kategori sedang, dimana *fear of negative evaluation* sebanyak 225 siswa (58,1%), *social avoidance and distress-New* sebanyak 205 siswa (52,9%), dan *social avoidance and distress-General* sebanyak 261 siswa (67,4%).

Tingkat kategorisasi dari ketiga variabel menunjukkan bahwa siswa memiliki kelekatan, regulasi emosi, dan kecemasan sosial yang cukup baik, namun kurang optimal.

2. Terdapat pengaruh positif signifikan antara kelekatan terhadap kecemasan sosial pada siswa
 - a. Pengaruh langsung antara kelekatan terhadap regulasi emosi sebesar 0,149, 149 dengan standard error sebesar 0,022 dan nilai z sebesar 6,681. Rentang interval kepercayaan tersebut tidak mencakup angka nol (0), yang semakin memperkuat kesimpulan bahwa pengaruh kelekatan terhadap regulasi emosi adalah nyata dan konsisten, bukan merupakan hasil kebetulan.

- b. Pengaruh langsung antara kelekatan terhadap kecemasan sosial pada siswa dengan nilai sebesar 0,603. Hasil ini dinyatakan signifikan secara statistik. Yang menunjukkan bahwa hubungan antara kelekatan dan kecemasan sosial bersifat searah. Artinya, semakin tinggi skor kelekatan yang dimiliki oleh siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dialaminya.
3. Kemampuan regulasi emosi terbukti secara signifikan memediasi hubungan antara kelekatan dan kecemasan sosial pada siswa SMA di kota Malang. Temuan ini menegaskan bahwa pengaruh kelekatan terhadap penurunan kecemasan sosial remaja tidak bersifat langsung secara instan, melainkan beroperasi melalui mekanisme perantara dengan nilai estimasi efek tidak langsung sebesar -0,075 dan rentang Confidence Interval 95% yang stabil pada nilai -0,116 hingga -0,045. Kualitas kelekatan aman yang optimal berperan sebagai fondasi awal dalam membentuk kapasitas regulasi emosi yang adaptif pada diri siswa. Kemampuan mengelola emosi yang baik inilah yang pada akhirnya menjadi faktor penentu dalam meminimalisir dan mereduksi munculnya gejala-gejala kecemasan sosial siswa dalam interaksi mereka di lingkungan sekolah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peran regulasi emosi sebagai mediator antara kelekatan dan kecemasan sosial pada siswa SMA di Kota Malang, berikut beberapa rekomendasi yang dapat dilakukan oleh pihak-pihak terkait:

1. Untuk Siswa

- a. Siswa disarankan untuk lebih mengenali perasaannya sendiri, misalnya dengan mencoba menyadari dan menyebut emosi yang sedang dirasakan (senang, cemas, kesal, dan sebagainya) sebelum bereaksi terhadap suatu situasi.
- b. Siswa dapat membiasakan diri untuk berpikir ulang sebelum bereaksi saat muncul pikiran negatif di situasi sosial, misalnya dengan bertanya pada diri sendiri, “apakah ini benar-benar fakta, atau hanya pikiran saya saja?”
- c. Siswa disarankan untuk tidak memendam perasaan sendirian, melainkan terbiasa bercerita atau mengungkapkan apa yang dirasakan kepada orang yang dipercaya, seperti orang tua, teman dekat, atau Guru BK.
- d. Siswa juga disarankan untuk tidak selalu menghindari situasi sosial yang membuat cemas, misalnya berbicara di depan kelas, melainkan mencoba

menghadapinya sedikit demi sedikit agar rasa cemas tersebut perlahan berkurang.

2. Untuk Guru BK

- a. Guru BK disarankan untuk lebih peka terhadap siswa yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan sosial, misalnya siswa yang cenderung pendiam, jarang ikut berdiskusi, atau terlihat tegang saat diminta tampil di depan kelas, agar dapat segera didekati dan diberi perhatian.
- b. Guru BK dapat menyisipkan materi sederhana tentang cara mengenali dan mengelola emosi dalam layanan bimbingan klasikal, misalnya melalui diskusi ringan atau lembar kerja yang mudah dipahami siswa.
- c. Guru BK disarankan untuk menyediakan waktu konseling individu yang mudah diakses bagi siswa yang ingin bercerita tentang kecemasannya, sehingga siswa merasa ada tempat yang aman untuk berbicara di sekolah.

3. Untuk Orang Tua

- a. Orang tua disarankan untuk lebih sering meluangkan waktu mengobrol santai dengan anak setiap hari, misalnya menanyakan kegiatan dan perasaan anak di sekolah, agar anak merasa dekat dan nyaman bercerita.
- b. Orang tua disarankan untuk merespons emosi negatif anak (seperti sedih, marah, atau takut) dengan sikap hangat dan tidak menghakimi, serta mendampingi dan mendorong anak secara perlahan untuk menghadapi situasi sosial yang membuatnya cemas, bukan membiarkannya terus menghindar.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan temuan ini secara lebih komprehensif. Pertama, penelitian ini menggunakan desain cross-sectional yang hanya mengukur variabel pada satu titik waktu, sehingga tidak dapat menggambarkan urutan kausal antarvariabel secara longitudinal. Peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk menggunakan desain longitudinal yang mengukur kelekatan, regulasi emosi, dan kecemasan sosial pada beberapa titik waktu yang berbeda, sehingga perubahan dan perkembangan ketiga variabel tersebut dapat dipetakan secara lebih akurat.
- b. penelitian selanjutnya dapat memperluas model penelitian ini dengan menambahkan variabel-variabel lain yang secara teoritis relevan sebagai

mediator atau moderator dalam hubungan antara kelekatan dan kecemasan sosial, seperti harga diri (self-esteem), regulasi diri (self-regulation), dukungan teman sebaya (peer support), atau kualitas lingkungan sekolah

- c. peneliti selanjutnya dianjurkan untuk menguji efektivitas program intervensi terpadu berbasis kelekatan dan regulasi emosi yang direkomendasikan dalam penelitian ini melalui desain eksperimental atau randomized controlled trial, sehingga dapat diketahui secara empiris seberapa besar efek intervensi tersebut dalam menurunkan kecemasan sosial siswa SMA.

DAFTAR PUSTAKA

- Akrobi Imana, Hilmi Dzaki, Lingga Maya Putri, Rima Terra, Syarah Oletha Nabilah, & Izzanil Hidayati. (2024). Hubungan Social Anxiety Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Baru Perantau Di Universitas Negeri Padang. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 248–256. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.952>
- Amalia, M., Daud, M., & Zainuddin, K. (2021). Strategi Regulasi Emosi Pada Remaja Yang Memiliki Orangtua Overprotective. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(2), 27–43.
- Amellia, N & Putri, Y. S. . (2025). Hubungan Kelekatan Orang Tua-Anak Dengan Regulasi. *Jppni*, 10(2)(March), 202–212.
- Amira, F. S., & Mastuti, E. (1851). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Parent Attachment dengan Regulasi Emosi pada Remaja*. 1(1), 837–843.
- Archbell, K. A., & Coplan, R. J. (2022). Too Anxious to Talk: Social Anxiety, Academic Communication, and Students' Experiences in Higher Education. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 30(4), 273–286. <https://doi.org/10.1177/10634266211060079>
- Baiduri, B. N., & Widyorini, E. (2023). Regulasi Emosi Sebagai Mediator Antara Insecure Attachment Dan Perilaku Agresif Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 57. <https://doi.org/10.24014/jp.v19i1.20065>
- Ballespí, S., Vives, J., Nonweiler, J., Perez-Domingo, A., & Barrantes-Vidal, N. (2021). Self-but Not Other-Dimensions of Mentalizing Moderate the Impairment Associated With Social Anxiety in Adolescents From the General Population. *Frontiers in Psychology*, 12(November), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.721584>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). *Attachment Styles Among \ bung Adults : A Test of a Four-Category Model*. (2), 226–244.
- Beyers, W., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2025). Autonomy in adolescence: a conceptual, developmental and cross-cultural perspective. *European Journal of Developmental Psychology*, 22(2), 121–141. <https://doi.org/10.1080/17405629.2024.2330734>
- Bicsar, A. (2020). Putting feelings into words. *Language Education and Emotions*, 151–170. <https://doi.org/10.4324/9781003019497-13>
- Chahya, I. (2020). Pengaruh Secure Attachment Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 5 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Univesrsitas Ahmad Dahlan*, 2, 12–22.
- Cooke, J. E., Kochendorfer, L. B., Stuart-parrigon, K. L., Koehn, A. J., Kathryn, A., Cooke, J. E., Kochendorfer, L. B., Stuart-parrigon, K. L., Koehn, A. J., & Kerns, K. A. (2018).

Parent – Child Attachment and Children ' s Experience and Regulation of Emotion : A Meta-Analytic Review Parent – Child Attachment and Children ' s Experience and Regulation of Emotion : A Meta-Analytic Review.

Damayanti, R., Hamid, H., & Ismail, I. (2023). Perbedaan Tingkat Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan di Kota Makassar Ditinjau dari Locus of Control. *Journal of Correctional Issues*, 6(2), 285–296.

Delgado, E., Serna, C., Martínez, I., & Cruise, E. (2022). Parental Attachment and Peer Relationships in Adolescence: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3).
<https://doi.org/10.3390/ijerph19031064>

Dianah, R., & Imaddudin. Aam, Arumsari, C. (2023). Anxiety in High School Students. *Psikoeduko: Jurnal Psikologi Edukasi Dan Konseling*, 1–15.

Eka Amelia, R. A. R. A. F. (2021).

Pengaruh regulasi emosi pada interaksi sosial selama pembelajaran home visit akibat covid-19. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 8(2), 2407–4454.

Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2022). *Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja*. 5(1), 57–67.

Evans, R., Chiu, K., Clark, D. M., Waite, P., & Leigh, E. (2021). Safety behaviours in social anxiety: An examination across adolescence. *Behaviour Research and Therapy*, 144(July), 103931. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103931>

Farhan, A. R., Viona, S. W., & Alamy, S. A. (2024). Profil Gaya Kelekatan pada Remaja di Indonesia: Kajian Literatur Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 22.
<https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2647>

Fauzia, E., & Israfil, I. (2025). Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir STIKES Yahya Bima. *DIKSI: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Sosial*, 6(2), 122–127. <https://doi.org/10.53299/diksi.v6i2.1626>

Fehm, L. (2003). *Epidemiology and natural course of social fears and social phobia*. 108, 4–18.

Fitrizia, S. (2019). Hubungan Antara Gaya Kelekatan dan Cinta Sempurna Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan yang Dijodohkan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 29–36. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i1.4703>

Fonagy, P., & Target, M. (2002). Early intervention and the development of self-regulation. *Psychoanalytic Inquiry*, 22(3), 307–335. <https://doi.org/10.1080/07351692209348990>

Fulfia, A., Relationship, T., Ekspresi, P., & Kognitif, P. (2024). *Strategi Expressive*

- Supressive Untuk Menghadapi Toxic Expressive Suppression Strategi for Facing the Toxic Relationship At One of the State Universities in Jakarta*. 13(2), 84–91.
- Garini, N. A., Rahman, K. ., & Zulfikar, M. (2025). PENGARUH KELEKATAN AMAN ORANG TUA TERHAD. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 11(1), 202–207.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- 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>
- Hakim, M. L. (2018). *Hubungan antara attachment dengan social anxiety pada remaja madrasah aliyah darul karomah singosari malang*.
- Hamid, S. A., Yuliane, & Halida. (2025). Kecemasan Sosial Siswa Kelas X Sman 1 Sungai Raya. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, Vol. 14(No. 1), hlm. 39-40. <https://doi.org/10.26418/jppk.v14i1.84961>
- Hannan, A. H. (2020). *Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Regulasi Emosi terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Tahun Pertama [The role of peer social support and emotion regulationon the self-adjustment of nomadic university students in the first year]*. 8(2).
- Harahap, T. M., Kendhawati, L., & Moeliono, M. F. (2023). Regulasi emosi sebagai mediator antara ketakutan dan kepatuhan pada protokol kesehatan selama pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10, 191–209. <https://doi.org/10.24854/jpu555>
- Haryati, A., Revandi, H., Afriyani, R., Purnama, T. V., & Sari, K. T. (2025). The Influence of Social Anxiety on the Learning Achievement of Students at UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. *JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 6(2), 305–314. <http://journal.al-matani.com/index.php/jkip/index>
- Hayes, A. (2018). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis A Regression-Based Approach. In *Datamation* (Vol. 31, Number 24, pp. 67–68). <https://doi.org/10.4324/9781315148878-9>
- Irfan, H., Munir, M., & Majeed, S. (2023). *Exploring the Relationship between Insecure Attachment Styles and Social Anxiety in Undergraduate Students*. 9(3), 315–324.
- Jansen, N., Kühl, J., Eller, N., Kingdon, P., & Firk, C. (2023). Mentalizing Capacity Partially Mediates the Relationship Between Attachment and Stress, Depression, and Anxiety in

- Social Work Students. *Clinical Social Work Journal*, 51(4), 339–353.
<https://doi.org/10.1007/s10615-023-00882-2>
- Kalamsari, N. S., & Ginanjar, A. S. (2022). Kelekatan, resolusi konflik, dan kepuasan hubungan berpacaran pada dewasa muda: Model analisis jalur. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10, 39–58. <https://doi.org/10.24854/jpu507>
- Klippel, A., Reininghaus, U., Viechtbauer, W., Decoster, J., & Delespaul, P. (2018). Sensitivity to Peer Evaluation and Its Genetic and Environmental Determinants : Findings from a Population-Based Twin Study. *Child Psychiatry & Human Development*, 0(0), 0. <https://doi.org/10.1007/s10578-018-0792-x>
- Larasati, N. I., Desiningrum, D. R., & Dll. (2017). Hubungan Antara Kelekatan Aman dengan Ibu dan Regulasi Emosi Siswa Kelas X SMA Negeri 3 Salatiga. *Jurnal Empati*, 7(3), 127–133.
- Mar'atussolihah, U., Fitriani, A., & Cahya Izzati, I. D. (2024). Fear of Negative Evaluation (FNE), Parent Attachment, dan Kecemasan Sosial: Menguraikan Keterkaitannya dalam Kehidupan Mahasiswa. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(2), 96–102. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.54954>
- Maureen, C. L., Febrieta, D., Emosi, R., Regulation, E., & Scholar, G. (2016). Regulasi Emosi Pada Remaja Akhir. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Mu, A., & Mohamad, Z. S. (2024). *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Pengaruh Attachment dan Harga Diri terhadap Regulasi Emosi Siswa Pengaruh Attachment dan Harga Diri Terhadap Regulasi Emosi Siswa*. 5(1).
<https://doi.org/10.17977/um001v5i12020p009>
- Muntamah, B. S., & Pratama, M. F. (2025). *Peer attachment with emotion regulation : The influence of affective and cognitive empathy as moderators*. 20(1), 18–27.
- Nabilah, A. F., & Widyastuti, W. (2024). Kelekatan dan Kecerdasan Emosional pada Siswa SMA Sebuah Studi. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 9.
<https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i2.84>
- Nabilah, S. M., Nuzulia, F., & Hadiyati, R. (2021). Emosi Remaja Pada Siswa Kelas X Dan Xi Sma Boarding. *Jurnal Empati*, 10(Nomor 5), 305–309.
- Najich, M. A., Rahman, D. H., & Atmoko, A. (2024). Analisis Faktor yang Berkontribusi terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa: A Systematic Literature Review. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(3), 1653–1662. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i3.1182>
- Nugraha, B. (2022). *Pengembangan Uji Statistik* (M. A. Susanto, Ed.; 1st ed.). PENERBIT PRADINA PUSTAKA.

- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Pertiwi, A. B. (2018). *Hubungan kelekatan orang tua dengan kemandirian remaja pada siswa di MTs Al-Amin Msalang* (Number 1).
- Poetry, T., Tjalla, A., & Rahmat Hidayat, D. (2024). Gambaran Kecemasan Sosial Remaja Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 34–40. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6270>
- Rachmawaty, F. (2015). *Peran Pola Asuh Orang Tua terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja*. 10(1), 31–42.
- Ratliff, E. L., Morris, A. S., Cui, L., Jespersen, J. E., Silk, J. S., & Criss, M. M. (2023). Supportive parent-adolescent relationships as a foundation for adolescent emotion regulation and adjustment. *Frontiers in Psychology*, 14(July). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1193449>
- Robin, M., Surjous, L., Belbèze, J., Bonnardel, L., Lamas, C., Silva, J., Peres, V., & Corcos, M. (2023). Four attachment-based categories of emotion regulation in adolescent psychic troubles. *Frontiers in Psychology*, 14(May). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133980>
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment and Human Development*, 7(4), 349–367. <https://doi.org/10.1080/14616730500365928>
- Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 57(4), 841–851. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1986.tb00250.x>
- Wardhana, N. R. S., Hudaniah, & Sakinah Nur Rokhmah. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 25–30. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30456>
- Zuhro, O. H., & Oktaviana, M. (2025). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 3(02), 274–287. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v3i02.2360>

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Item Skala Kelekatan

No.	Item
1.	Saya merasa nyaman menjalin hubungan dekat
2.	Saya menghindari hubungan dekat
3.	Saya mempercayai orang lain dan saya suka saat orang lain dapat mengandalkan saya
4.	Saya mudah untuk menjalin hubungan yang dekat dengan orang lain
5.	Saya merasa nyaman berada dalam hubungan yang dekat
6.	Saya piker penting bahwa orang-orang dapat mengandalkan satu sama lain
7.	Saya percaya bahwa orang lain akan ada untuk saya Ketika saya membutuhkan mereka
8.	Saya ingin terbuka pada orang lain, tapi saya merasa tidak dapat percaya pada orang lain
9.	Saya ingin mempunyai hubungan dekat dengan orang lain, tapi saya sulit untuk mempercayai orang lain sepenuhnya
10.	Saya takut harapan saya akan diperdaya Ketika saya berhubungan terlalu dekat dengan orang lain
11.	Saya berhati-hati untuk terlibat dalam hubungan yang dekt karena saya takut terluka
12.	Saya merasa tidak nyaman Ketika hubungan saya dengan orang lain menjadi dekat
13.	Saya seringkali bertanya-tanya apakah orang-orang menyukai saya
14.	Saya memiliki Kesan bahwasanya saya menyukai orang lain lebih dari rasa suka mereka terhadap saya
15.	Saya sering merasa takut bahwa orang lain tidak menyukai saya
16.	Saya takut ditinggalkan sendirian
17.	Saya tidak khawatir apakah orang lain menyukai saya atau tidak
18.	Saya piker penting bahwa orang-orang dapat mengandalkan satu sama lain
19.	Biasanya saya beranggapan orang lain lebih menarik dari saya
20.	Saya merasa nyaman tanpa memiliki hubungan dekat dengan orang lain
21.	Penting bagi saya untuk menjadi orang yang berdiri sendiri
22.	Saya lebih memilih orang lain tidak bergantung pada saya dan saya tidak perlu bergantung pada mereka
23.	Saya senang menjadi orang yang tidak bergantung pada orang lain
24.	Saya tidak khawatir hidup sendiri, saya tidak terlalu membutuhkan orang lain

2. Item Kecemasan Sosial

No.	Item
1.	Saya khawatir terhadap perkataan teman tentang saya
2.	Saya takut orang lain tidak akan menyukai saya

3.	Saya merasa bahwa teman-teman saya berbicara tentang saya di belakang saya
4.	Jika saya bertengkar, saya khawatir orang lain tidak akan menyukai saya
5.	Saya merasa orang lain mengolok-olok saya
6.	Saya merasa gugup Ketika bertemu orang baru
7.	Saya merasa malu pada orang yang tidak saya kenal
8.	Saya merasa gugup Ketika berbicara dengan teman sebaya yang tidak saya kenal dengan baik
9.	Saya khawatir melakukan sesuatu yang baru di depan orang lain
10.	Sulit bagi saya untuk meminta bantuan kepada orang lain
11.	Saya takut untuk meminta bantuan kepada orang lain karena mereka mungkin akan mengatakan tidak

3. Item Regulasi Emosi

No.	Item
1.	Saya mengendalikan emosi saya dengan mengubah cara berpikir saya tentang situasi yang saya hadapi
2.	Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif, saya mengubah cara berpikir saya tentang situasi tersebut
3.	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, saya mengubah cara berpikir saya tentang situasi tersebut
4.	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, (seperti perasaan senang) saya mengubah apa yang saya pikirkan
5.	Saat saya ingin mengurangi e osi negative (seperti sedih atau marah) saya mengubah apa yang saya pikirkan
6.	Ketika saya dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya membuat diri saya memikirkannya dengan cara yang membantu saya tetap tenang
7.	Saya mengendalikan emosi saya dengan tidak mengungkapkannya
8.	Ketika saya merasakan emosi negative, saya memastikan untuk tidak mengungkapkannya
9.	Saya menyimpan emosiku sendiri
10.	Ketika saya merasakan emosi positif saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya