



## Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru

Rahmatul Ulfa<sup>1\*</sup>, Rodatul Jannah<sup>2</sup>, Jeni Fadhila<sup>3</sup>, Muzhdhalifatul Azizah<sup>4</sup>, Gita Syawla Indah Fitri<sup>5</sup>, Gustina Rahmawati<sup>6</sup>, Adifa Khoiron<sup>7</sup>

<sup>1-7</sup>Departemen Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Alamat: Jln. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar, Padang, Sumatra Barat, Indonesia

\*Korespondensi penulis: [rahmatulfa02@email.com](mailto:rahmatulfa02@email.com)

**Abstract.** *Emotional regulation is an individual's ability to regulate their emotions and be able to express the emotions they experience. One factor that can influence emotion regulation is peer support. The aim of this research is to examine the influence of peer social support on emotion regulation in new students. The method used in this research is quantitative with simple linear regression data analysis. The sample used in this research was 143 new students majoring in psychology using random sampling technique. The results obtained from this research are that there is an influence of peer social support on emotional regulation in new students of 19.9%.*

**Keywords:** *College Students, Emotional Regulation, Peer Support.*

**Abstrak.** Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam usahanya untuk mengatur emosi yang dimiliki dan mampu mengekspresikan emosi yang dialami. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi regulasi emosi adalah dukungan teman sebaya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi pada mahasiswa baru. Metode yang digunakan di dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan analisis data regresi linier sederhana. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini 143 mahasiswa/i baru jurusan psikologi dengan teknik *random sampling*. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi pada mahasiswa baru sebesar 19,9%.

**Kata Kunci:** Dukungan Teman Sebaya, Mahasiswa, Regulasi Emosi.

### 1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa adalah individu yang mengikuti program studi atau individu yang berkuliah di Universitas. Data PDDikti (2020) mengungkapkan bahwa terdapat 9.905.808 mahasiswa di Indonesia dan tersebar di 4.452 Universitas. Dilihat dari data Badan Pusat Statistik (2022), dipaparkan bahwa data mahasiswa yang tercatat di kementerian riset teknologi, universitas negeri maupun swasta di Sumatera Barat sebanyak 182.439 mahasiswa. Hampir sebagian besar mahasiswa yang berkuliah memilih perguruan tinggi di luar daerahnya dan tinggal secara terpisah dengan keluarga atau disebut juga sebagai mahasiswa perantau. Menurut Santrock (2016), tujuan mahasiswa perantau adalah mencari kualitas pendidikan yang lebih baik dan sebagai ranah untuk melatih kemandirian menuju fase dewasa yang penuh tanggung jawab.

Dikaji dari teori psikologi perkembangan, mahasiswa berada pada kategori tahapan perkembangan remaja akhir dan dewasa awal. Fase ini dipandang sebagai fase dengan berbagai masalah dan tekanan. Menurut Astrini (2011), fase mahasiswa baru adalah fase transisi yang

didalamnya terdapat berbagai masalah-masalah yang muncul dan menyebabkan timbulnya emosi-emosi negatif, sehingga keterampilan dalam regulasi emosi sangat penting agar emosi negatif yang muncul tidak menyebabkan kerugian bagi mereka. Individu yang kurang mampu dalam beradaptasi dan sulit untuk mengatasi masalah emosional akan membuatnya terjerumus pada permasalahan yang tergolong rumit (Siswandi & Caninsti, 2020). Menurut Santrock (2003), remaja yang kurang mampu dalam mengatur emosinya dengan baik akan cenderung gampang marah, depresi, mengalami tingkat regulasi emosi yang rendah dan sebagainya.

Regulasi emosi menurut Gross (2002) diartikan sebagai keterampilan individu untuk mengelola emosi yang dirasakan dan menunjukkan emosi yang dialami. Aspek-aspek regulasi emosi meliputi pertama memonitor emosi atau disebut juga *emotions monitoring* yang diartikan sebagai suatu kecakapan dalam mengetahui dan memahami proses terjadinya emosi secara keseluruhan. Kedua mengevaluasi emosi atau *emotions evaluating* diartikan sebagai suatu kecakapan individu dalam mengatur dan menstabilkan emosi-emosi yang hadir. Terakhir memodifikasi emosi atau *emotions modification* yaitu kecakapan individu dalam mengubah emosi sehingga dapat memunculkan motivasi pada diri individu. Menurut Grazt dan Roemer (2004), regulasi emosi adalah konsep dari berbagai sudut pandang yang mencakup kesadaran, pemahaman dan penerimaan emosi, keterampilan dalam melibatkan diri pada tindakan yang terarah dan mengurangi tindakan impulsif saat merasakan emosi yang tidak menyenangkan, serta fleksibilitas untuk menggunakan rencana agar dapat mengelola waktu dari respon emosional daripada menghilangkan sepenuhnya emosi tersebut.

Mengingat pentingnya regulasi emosi di kalangan mahasiswa, peneliti melakukan wawancara awal pada 20 mahasiswa baru Psikologi 2023 Universitas Negeri Padang untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi mereka. Dari hasil wawancara awal yang telah dilakukan, subjek dapat dikatakan belum memenuhi aspek regulasi emosi. Hal ini dibuktikan pada aspek memonitor emosi, 65% subjek belum memahami proses terjadinya emosi secara keseluruhan, dimana mereka terkadang merasakan emosi namun tidak tahu penyebab dan akibatnya. Pada aspek evaluasi emosi, 70% subjek mengalami kesulitan dalam mengatur dan menyeimbangkan berbagai emosi yang dialami. Hal ini juga disebabkan oleh tidak terpenuhinya aspek pertama, selanjutnya dari aspek modifikasi emosi, sebanyak 55% subjek menjelaskan bahwa subjek cenderung bingung dalam menyalurkan emosi yang dirasakan sehingga tidak memunculkan motivasi dalam menjalankan kehidupan. Dari hasil wawancara awal diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa belum mempunyai regulasi emosi yang baik, karena tingginya persentase mahasiswa yang belum memenuhi ketiga aspek regulasi emosi.

Dari wawancara yang telah dilakukan, lingkungan sekitar termasuk ke dalam faktor regulasi emosi. Faktor ini juga diperkuat oleh pendapat Gross dan Thompson (2007), bahwa keluarga dan teman sebaya merupakan faktor yang dapat memengaruhi regulasi emosi. Hasil wawancara menunjukkan, 54% subjek menyatakan bahwa mereka akan menemui teman dekat saat sedang merasakan perasaan cemas dengan tujuan yang berbeda, ada yang dibarengi dengan solusi dan ada juga yang hanya ingin melampiaskan perasaan cemasnya dengan bercerita. Hasil wawancara juga menunjukkan sebesar 55% subjek tidak memiliki hubungan pertemanan yang baik di lingkungan kampus. Sarafino dan Smith (2011) berpendapat bahwa dukungan sosial ialah keadaan dimana individu memperoleh kenyamanan, perhatian, *self concept*, atau pertolongan yang diberikan oleh individu kepada individu yang lain. Menurut Reber dan Reber (2010), dukungan sosial merupakan dukungan yang diberikan seseorang dan kelompok lain yang mendukung seorang individu dalam mengatasi masalah kehidupannya. Menurut Sarason (1990), Lingkungan keluarga dan teman sebaya merupakan sumber dari dukungan sosial.

Gross dan Thompson (2007), menyatakan bahwa regulasi emosi juga dapat disebabkan oleh faktor lingkungan sosial yaitu keluarga dan teman sebaya. Menurut Rubin dkk (1995), regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri sendiri (intrinsik) dan faktor dari luar diri (ekstrinsik). Faktor intrinsik terdiri dari temperamen dan perhatian, sementara itu faktor ekstrinsik meliputi pengasuh, saudara, teman sebaya dan lingkungan. Siswandi dan Caninsti (2020), dalam risetnya menyatakan dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi sebesar 9.3%. Menurut hasil penelitian dari Mahardika (2018), ditemukan hasil bahwa dukungan sosial juga memengaruhi regulasi emosi sebesar 22,1%. Penelitian lain dari Putri dan Coralia (2019), menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan regulasi emosi. Mahasiswa baru yang memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya akan mampu menghadapi permasalahan di fase transisi dengan baik. Hal ini ditunjukkan dengan individu yang memiliki dukungan sosial baik dapat menyebabkan tingkat stres dan gejala depresi yang lebih rendah daripada individu yang tidak memperoleh dukungan sosial secara penuh (Cohen & Wills, 1985; Thoits, 1995).

Berdasarkan fenomena lapangan dan teori-teori yang ditemukan, maka peneliti terdorong untuk meneliti pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi mahasiswa baru. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi pada mahasiswa baru.

## 2. METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif digunakan di dalam penelitian ini. Populasi yang terlibat adalah Mahasiswa/i Psikologi angkatan 2023 Universitas Negeri Padang sebanyak 208 orang. Teknik *probability sampling* diandalkan untuk memilih sampel penelitian dengan jenis *simple random sampling*, yaitu 143 orang Mahasiswa/i, yang dipilih dengan menggunakan rumus Slovin. Sampel dalam penelitian terdiri atas 81,8 % perempuan dan 18,2 % laki-laki yang berusia 17-20 tahun.

Instrumen untuk memperoleh data adalah kuesioner yang dirancang dengan *google-form*. Terdapat empat alternatif jawaban pada skala *likert* di dalam penelitian ini. Alat ukur yang diandalkan dalam mengumpulkan data dukungan sosial teman sebaya adalah kuesioner yang dikembangkan oleh Karneva (2019) berdasarkan teori dari Sarafino dan Smith (2011). Alat ukur ini sudah pernah dilakukan uji coba pada mahasiswa yang terdiri dari 32 item, dengan hasil uji reliabilitas sebesar 0,947. Alat ukur yang digunakan dalam mengumpulkan data regulasi emosi adalah kuesioner yang dikembangkan oleh Oktavia (2015) berdasarkan teori dari Gross. Alat ukur tersebut terdiri dari 49 item dengan hasil uji reliabilitas sebesar 0,943.

Teknik analisis data yang diandalkan adalah uji analisis regresi linear sederhana dengan memanfaatkan program SPSS versi 25.0. Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk melihat pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 143 orang mahasiswa baru dari jurusan psikologi ikut berpartisipasi di dalam penelitian ini. Representasi partisipan dalam penelitian ini dipaparkan pada tabel berikut :

**Tabel 1. Gambaran Deskriptif Partisipan (N=143)**

Variabel	<i>f</i>	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	26	18,2 %
Perempuan	117	81,8 %
<b>Usia</b>		
17	2	1,4%
18	60	42%
19	74	52%
20	6	4,6%

Berdasarkan tabel 1, partisipan yang terlibat di dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 117 orang (81,8%) dan 26 (18,2%) orang lainnya berjenis kelamin laki-laki. Partisipan di dalam penelitian ini memiliki rentang usia 17-20 tahun, dengan rincian sebagai berikut, 2 orang (1,4%) berusia 17 tahun, 60 orang (42%) berusia 18 tahun, 74

orang (52%) berusia 19 tahun, dan 6 orang (4,6%) berusia 20 tahun. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini berdasarkan data demografis di atas adalah yang berusia 19 tahun.

**Tabel 2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin**

Variabel	Frekuensi				
	Sangat rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat tinggi
<b>Regulasi emosi</b>	<b>13(9%)</b>	<b>28(20%)</b>	<b>52(36%)</b>	<b>41(29%)</b>	<b>9(6%)</b>
Laki-laki	2(8%)	3(11%)	10(38%)	8(31%)	3(12%)
Perempuan	11(10%)	25(21%)	42(36%)	33(28%)	6(5%)
<b>Dukungan sosial teman sebaya</b>	<b>10(7%)</b>	<b>33(23%)</b>	<b>54(38%)</b>	<b>37(26%)</b>	<b>9(6%)</b>
Laki-laki	3(12%)	6(23%)	11(42%)	5(19%)	1(4%)
Perempuan	7(6%)	27(23%)	43(37%)	32(27%)	8(7%)

Berdasarkan kategorisasi data di tabel 2, diperoleh bahwa mayoritas regulasi emosi berada dikategori sedang dengan persentase sebesar 36% dan mayoritas dukungan sosial teman sebaya juga berada dikategori sedang dengan persentase 38%. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas regulasi emosi berada pada tingkatan sedang, dengan persentase 38% laki-laki dan 36% perempuan. Dukungan sosial berdasarkan jenis kelamin juga berada pada kategori sedang dengan persentase 42% laki-laki dan 37% perempuan.

Berdasarkan uji normalitas kolmogorov-smirnov didapatkan hasil signifikansi 0,200 yang lebih besar dari 0,05, sehingga data berdistribusi normal. Selanjutnya, hubungan linear antara dua variabel diketahui melalui uji linearitas, dengan hasil signifikansi sebesar 0,343, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linear.

**Tabel 3. Uji Regresi Linear Sederhana**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Regression</i>	13626.181	1	13626.181	35.019	.000 <sup>b</sup>
<i>Residual</i>	54864.630	141	389.111		
Total	68490.811	142			

Hasil dari dilakukannya uji regresi linear sederhana adalah ditemukannya pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi. Didapati nilai signifikansi pada tabel 3 sebesar 0,000. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi.

**Tabel 4. Besaran Sumbangan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The Estimate
1	.446	.199	.193	19.726

Berdasarkan tabel 4, diperoleh nilai R Square sebesar 0,199 yang dapat diinterpretasikan bahwa terdapat 19,9 % dari regulasi emosi dipengaruhi oleh dukungan sosial teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi juga disebabkan oleh faktor lain selain yang dibahas di dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana diperoleh nilai sig.(p) = 0,000; (p < 0,05) yang berarti terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi mahasiswa baru. Penelitian ini menjelaskan bahwa individu yang menerima dukungan sosial teman sebaya akan mempunyai regulasi emosi yang lebih baik. Dukungan sosial teman sebaya pada penelitian ini memiliki pengaruh sebesar 19,9% terhadap regulasi emosi pada mahasiswa baru, sehingga 80,1% regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor lain. Menurut Rubin dkk (1995), regulasi emosi memiliki dua faktor pengaruh yaitu faktor dalam diri (intrinsik) dan faktor luar diri (ekstrinsik). Faktor intrinsik meliputi temperamen dan perhatian, sementara itu faktor ekstrinsik meliputi pengasuh, saudara, teman sebaya dan lingkungan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Siswandi dan Caninsti (2020), yang menyatakan dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap regulasi emosi sebesar 9.3%. Penelitian lain dari Mahardika (2018), ditemukan hasil bahwa dukungan sosial juga memengaruhi regulasi emosi sebesar 22,1%. Putri dan Coralia (2019) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa dukungan sosial dan regulasi emosi memiliki hubungan positif. Apabila individu memperoleh dukungan sosial yang lebih tinggi, maka kemampuan regulasi emosi pada individu tersebut akan lebih baik. Sebaliknya, apabila individu memperoleh dukungan sosial yang rendah, maka kemampuan regulasi emosi pada individu tersebut juga akan lebih rendah.

Hasil penelitian yang menjelaskan adanya pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi sejalan dengan pendapat Gross dan Thompson (2007), faktor lingkungan sosial yaitu keluarga dan teman sebaya merupakan faktor yang memengaruhi regulasi yang emosi. Regulasi emosi menurut Gross (2002), merupakan keterampilan individu dalam mengelola emosi yang dimiliki dan menunjukkan emosi yang dialami. Gottman (1997), memaparkan bahwa penerapan regulasi emosi dapat menimbulkan dampak positif terhadap fisik yang sehat, kesuksesan akademik, interaksi dengan individu lain dan mengoptimalkan resiliensi. Regulasi emosi mencakup keterampilan dalam mengenali emosi yang dirasakan,

memahami emosi, menilai emosi dan memperbarui cara dalam mengatur emosi yang sedang dirasakan. Kemampuan mengenali dan menyadari emosi menurut Santrock (2002), merupakan faktor penting dalam regulasi emosi, dengan adanya kemampuan ini maka akan melibatkan kesadaran terhadap perubahan fisik, pikiran, maupun perasaan yang berhubungan dengan emosi serta kemampuan dalam mengenali emosi dapat membantu individu untuk memahami dan mengelompokkannya ke dalam kategori emosi secara tepat.

Regulasi emosi adalah salah satu aspek psikologis yang diperlukan oleh mahasiswa baru dalam menghadapi masa transisi. Pada masa transisi ini mahasiswa akan dihadapkan dengan emosi-emosi negatif seperti stres akademik, *culture shock*, kecemasan dan sebagainya. Mahasiswa yang mempunyai kecakapan untuk melakukan regulasi emosi yang baik, dapat mengekspresikan emosinya secara tepat. Menurut Shapiro (1998), adanya regulasi emosi yang baik pada individu, akan membuat individu tersebut terampil dalam menyelesaikan ketegangan emosi, karena kemampuan regulasi emosi dapat membantu seseorang dalam mengatasi masalah interpersonal dan kehidupannya menggunakan cara yang lebih efektif. Berdasarkan hasil penelitian Lestari (2018), saat seseorang merasakan ketegangan salah satu hal yang akan mereka lakukan adalah mendeskripsikan hal yang dipikirkan dan dirasakan kepada orang lain. Artinya dalam mengatasi permasalahan emosi salah satu hal yang dibutuhkan adalah dukungan sosial.

Sarafino dan Smith (2011) memaparkan bahwa dukungan sosial adalah keadaan dimana seseorang memperoleh kenyamanan, perhatian, *self concept*, atau pertolongan yang diberikan oleh individu kepada individu yang lain. Wortman dan Conway (1985), mengungkapkan dukungan sosial memiliki beberapa sumber diantaranya yaitu dukungan keluarga, teman, pasangan, rekan kerja dan atasan. Menurut Santrock (2011) pada tahap menjadi mahasiswa peran orang tua dan keluarga mulai berkurang, sehingga teman sebaya lebih berperan penting bagi kehidupan mereka. Story dan Stang (2005), menyatakan pada masa remaja, pengaruh teman sebaya lebih kuat dibandingkan pengaruh orang tua. Menurut Lestari (2018), seorang yang mempunyai hubungan kedekatan dengan teman sebaya, dapat lebih mudah terbuka dalam mengungkapkan pikiran, perasaan dan emosi yang sedang dialami, sehingga hal ini akan memunculkan perasaan lega, nyaman dan memiliki perasaan yang kurang terhadap emosi negatif yang sedang dialami. Dengan demikian, adanya dukungan sosial teman sebaya menjadi salah satu faktor penting dalam regulasi emosi pada mahasiswa baru.

Berdasarkan 143 partisipan yang terdiri dari 117 perempuan dan 26 laki-laki, ditemukan juga perbedaan regulasi emosi dan dukungan sosial antara laki-laki dan perempuan. Mayoritas regulasi emosi pada laki-laki dan perempuan diklasifikasikan ke dalam kategori sedang dengan

persentase 38% laki-laki dan 36% perempuan. Berarti laki-laki menempati regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Berdasarkan penelitian Ratnasari dan Suleeman (2017), tingginya regulasi emosi pada laki-laki disebabkan oleh perempuan yang lebih mudah merasa sensitif dan emosional dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan cenderung menunjukkan ekspresi emosi secara verbal sedangkan laki-laki menggunakan otot. Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat perbedaan dukungan sosial berdasarkan jenis kelamin. Menurut Gracia (2004), jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap dukungan sosial dan dukungan yang diterima oleh individu. Dukungan sosial berdasarkan jenis kelamin mayoritas berada pada kategori sedang dengan persentase 42% laki-laki dan 37% perempuan. Artinya laki-laki memiliki dukungan sosial yang lebih tinggi dibandingkan perempuan.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian menerangkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap regulasi emosi pada mahasiswa baru dengan persentase sebesar 19,9%. Pengaruh dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya pada fase menjadi mahasiswa baru di lingkungan kampus diartikan mampu meningkatkan regulasi emosi. Namun, faktor lain juga dapat memengaruhi regulasi emosi seperti faktor intrinsik berupa temperamen serta perhatian dan faktor ekstrinsik seperti lingkungan keluarga berupa pengasuhan orang tua dan hubungan dengan saudara.

Penelitian yang telah dilakukan ini memiliki keterbatasan pada sampel yang hanya terfokus dalam jurusan psikologi, sehingga peneliti ke depannya disarankan untuk melakukan penelitian dengan melibatkan partisipan yang lebih luas dan jurusan di luar psikologi. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengkaji secara luas mengenai faktor lain yang berpengaruh terhadap regulasi emosi pada mahasiswa baru.

## DAFTAR REFERENSI

- Astrini. (2011). Masa orientasi dan penyesuaian diri mahasiswa baru. *Humaniora*, 2(45), 452–458.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Perencanaan dan pembangunan sosial dan kesejahteraan rakyat*.  
[https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view\\_data\\_pub/1300/api\\_pub/cmdTdG5vU0IwKzBFR20rQnpuZEYzd09/da\\_04/1](https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/1300/api_pub/cmdTdG5vU0IwKzBFR20rQnpuZEYzd09/da_04/1)
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Estiane, U. (2015). Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29–40.
- Gottman, J. (1997). *Raising an emotionally intelligent child: The heart of parenting*. New York: Rockefeller Center.
- Gracia, E., & Herrero, J. (2004). Personal and situational determinants of relationship-specific perception. *Journal of Social Behavior and Personality*, 32(5), 459–476.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.
- Karneva, R. (2019). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri santri pondok pesantren di Kota Padang Panjang (Unpublished undergraduate thesis). Universitas Negeri Padang.
- Lestari, D. A., & Satwika, Y. W. (2018). Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi pada siswa kelas VIII di SMPN 28 Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 1–6.
- Mahardika, R., & Pratisti, W. D. (2019). Dukungan sosial dan regulasi emosi atlet bulutangkis PB. PMS (Doctoral dissertation). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Oktavia. (2015). Efektivitas menulis diary dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa tahun pertama (Unpublished undergraduate thesis). Universitas Negeri Padang.
- PDDikti. (2020). *PDDikti dalam angka*. <https://pddikti.kemdikbud.go.id/>

- Putri, S. D., & Coralia, F. (2019). Hubungan dukungan sosial dengan regulasi emosi pada siswa korban bullying di SMPN "X" Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 134–140.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46.
- Rubin, K. H., Coplan, R. J., Fox, N. A., & Calkins, S. D. (1995). Emotionality, emotion regulation, and preschoolers' social adaptation. *Development and Psychopathology*, 7(1), 49–62.
- Safiah, I. (2017). Hubungan antara perhatian orang tua dengan motivasi belajar siswa di Madrasah Tsanawiyah Miftahul Huda Tugu Agung Kecamatan Lempuing Kabupaten OKI (Published undergraduate thesis). Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah, Palembang.
- Santrock, J. W. (2002). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). USA: McGraw Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). United States.
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., & Sarason, I. G. (1990). *Social support: An interactional view*. New York: John Wiley.
- Shapiro, L. E. (1998). *Mengajarkan emotional intelligence pada anak*. Jakarta: Gramedia.
- Siswandi, W., & Caninsti, R. (2020). Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi mahasiswa perantau tahun pertama di Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2), 241–252.
- Story, M., & Stang, J. (2005). Nutrition needs of adolescents. In *Guidelines for adolescent nutrition services* (Vol. 3, No. 1, pp. 21–34).
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, 53–79.