

“Dinamika emosional Remaja yang Tinggal Terpisah dari Orang Tua”

Salwa Novita Azahra¹, Delita Wulan Cahyani², Latifah³, Suci Nabillah⁴, Rahma Aulia⁵,
Hunainah⁶

231270005.salwa@uinbanten.ac.id¹, 231270025.delita@uinbanten.ac.id²,
231270026.latifah@uinbanten.ac.id³, 231270027.suci@uinbanten.ac.id⁴,
231270034.rahma@uinbanten.ac.id⁵, hunainah@uinbanten.ac.id⁶

ABSTRACT

Adolescence is a developmental stage characterized by significant changes in physical, cognitive, social, and emotional aspects. One condition that may influence adolescents' emotional development is living separately from their parents. Such separation can occur for various reasons, including educational demands, parental employment, or other family-related circumstances. This study aims to explore the emotional dynamics experienced by adolescents who live apart from their parents from the perspective of Attachment Theory. A qualitative descriptive approach was employed in this study. The participants consisted of nine adolescents who had experienced living separately from their parents for different periods of time. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis techniques.

The findings revealed that during the initial period of separation, most participants experienced various emotional responses, including sadness, longing, loneliness, and feelings of worry. Over time, however, they gradually adapted to their circumstances and demonstrated positive personal growth, such as increased independence, maturity, and improved emotional regulation. The study also found that the quality of communication between adolescents and their parents played a crucial role in maintaining emotional well-being. These findings indicate that emotional bonds that remain intact despite physical distance can help adolescents cope with developmental challenges more effectively. Therefore, continuous emotional support and meaningful communication from parents are essential in promoting adolescents' psychological well-being.

Keywords: *Emotional dynamics, adolescents, parental separation, attachment theory, emotion regulation*

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan pada aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Salah satu kondisi yang dapat memengaruhi perkembangan emosi remaja adalah kehidupan yang dijalani secara terpisah dari orang tua. Keterpisahan tersebut dapat terjadi karena berbagai alasan, seperti pendidikan, pekerjaan, maupun kondisi keluarga tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dinamika emosional yang dialami remaja yang tinggal terpisah dari orang tua berdasarkan perspektif *Attachment Theory*. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Subjek penelitian terdiri atas sembilan remaja yang telah menjalani kehidupan terpisah dari

orang tua dalam rentang waktu yang berbeda-beda. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada awal masa keterpisahan, sebagian besar remaja mengalami berbagai respons emosional berupa kesedihan, kerinduan, kesepian, serta kekhawatiran. Namun, seiring berjalannya waktu, para responden mampu beradaptasi dengan situasi yang dihadapi dan menunjukkan perkembangan positif berupa meningkatnya kemandirian, kedewasaan, serta kemampuan mengelola emosi. Penelitian ini juga menemukan bahwa kualitas komunikasi dengan orang tua menjadi faktor penting dalam menjaga kestabilan emosional remaja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan emosional yang tetap terpelihara meskipun terpisah secara fisik berperan dalam membantu remaja menghadapi berbagai tantangan perkembangan. Oleh karena itu, komunikasi yang hangat dan dukungan emosional yang berkelanjutan dari orang tua perlu dipertahankan untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

Kata Kunci Dinamika emosional, remaja, keterpisahan orang tua, attachment theory, regulasi emosi.

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang kompleks. Pada fase ini, remaja dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan sekaligus membentuk identitas dirinya. Dalam proses tersebut, keluarga, khususnya orang tua, memiliki peran penting sebagai sumber dukungan emosional dan tempat berkembangnya rasa aman bagi remaja. Kehadiran orang tua melalui interaksi yang hangat dan responsif dapat membantu remaja mengembangkan regulasi emosi yang baik serta kemampuan menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Santrock, 2019).

Namun, perkembangan sosial masyarakat modern menyebabkan semakin banyak remaja yang tinggal terpisah dari orang tua karena berbagai alasan, seperti pekerjaan, pendidikan, perceraian, maupun migrasi. Kondisi ini berpotensi memengaruhi perkembangan emosional remaja karena berkurangnya intensitas interaksi dan pengasuhan langsung dari orang tua. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa keterpisahan dengan orang tua dapat meningkatkan risiko munculnya kesepian, stres, kecemasan, serta penurunan kesejahteraan psikologis pada remaja (Rosita & Safitri, 2024; Zhao et al., 2018). Selain itu, lemahnya kelekatan dengan orang tua juga berkaitan dengan rendahnya

kemampuan regulasi emosi dan meningkatnya kerentanan psikologis pada remaja.

Dalam perspektif Attachment Theory, Bowlby menjelaskan bahwa hubungan emosional yang aman (secure attachment) antara anak dan orang tua menjadi dasar pembentukan rasa aman, kepercayaan diri, serta kemampuan mengelola emosi. Sebaliknya, keterbatasan hubungan emosional dengan orang tua dapat memunculkan insecure attachment yang berdampak pada penyesuaian diri dan kesehatan psikologis individu. Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kelekatan orang tua memiliki hubungan dengan regulasi emosi, kemandirian emosional, dan kesejahteraan psikologis remaja (Ikrima & Khoirunnisa, 2021; Hanifaturohmah, 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas hubungan dengan orang tua tetap berpengaruh meskipun remaja memasuki fase perkembangan yang lebih mandiri.

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang berperan dalam perkembangan emosional seorang anak. Melalui interaksi

sehari-hari dengan orang tua, anak belajar mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya. Hubungan yang hangat dan penuh dukungan dari orang tua dapat membantu remaja memiliki rasa aman serta kemampuan menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Sebaliknya, keterbatasan interaksi dengan orang tua dapat memengaruhi kondisi emosional remaja, terutama ketika mereka sedang berada pada masa perkembangan yang penuh perubahan (Yusuf, 2017).

Saat ini, fenomena remaja yang tinggal terpisah dari orang tua semakin sering ditemukan. Beberapa remaja tinggal di pesantren, asrama, atau rumah kerabat karena alasan pendidikan. Selain itu, terdapat pula remaja yang harus berpisah dengan orang tua akibat tuntutan pekerjaan, perceraian, maupun kondisi ekonomi keluarga. Meskipun kebutuhan fisik mereka tetap terpenuhi, keterpisahan tersebut dapat menimbulkan berbagai pengalaman emosional yang berbeda pada setiap individu. Ada remaja yang mampu beradaptasi dengan baik, namun ada pula yang mengalami perasaan sedih, kesepian, kehilangan dukungan emosional, bahkan

kesulitan dalam mengelola emosinya (Desmita, 2019).

Melalui bimbingan dan konseling keluarga, pemahaman mengenai dinamika emosional remaja yang tinggal terpisah dari orang tua menjadi penting karena dapat membantu konselor memahami kebutuhan psikologis remaja secara lebih mendalam. Dengan memahami pengalaman emosional yang mereka alami, layanan bimbingan dan konseling dapat dirancang secara lebih tepat untuk membantu remaja mengembangkan kemampuan penyesuaian diri, regulasi emosi, serta mempertahankan hubungan yang positif dengan orang tua meskipun berada pada tempat yang berbeda (Lubis 2018).

Meskipun demikian, penelitian mengenai remaja yang tinggal terpisah dari orang tua masih lebih banyak menyoroti aspek kesejahteraan psikologis atau dampak perceraian orang tua. Kajian yang secara khusus menggambarkan dinamika emosional remaja yang hidup terpisah dari orang tua dalam konteks kehidupan sehari-hari masih relatif terbatas, terutama melalui pendekatan kualitatif yang menggali

pengalaman subjektif remaja secara mendalam. Padahal, setiap remaja dapat menunjukkan respons emosional yang berbeda, mulai dari perasaan rindu, kesepian, marah, hingga berkembangnya kemandirian dan strategi adaptasi tertentu. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dinamika emosional remaja yang tinggal terpisah dari orang tua ditinjau dari perspektif Attachment Theory. Melalui pendekatan kualitatif dengan wawancara terhadap sembilan responden, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman emosional remaja serta menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling keluarga.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode ini dipilih karena peneliti ingin mengetahui dan memahami secara lebih mendalam pengalaman emosional remaja yang tinggal terpisah dari orang tua. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai perasaan,

pengalaman, serta cara remaja menghadapi kondisi tersebut. Subjek dalam penelitian ini berjumlah sembilan orang remaja yang tinggal terpisah dari orang tua karena berbagai alasan, seperti pendidikan, pekerjaan orang tua, maupun kondisi keluarga lainnya. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih responden yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, peneliti menyiapkan beberapa pertanyaan sebagai pedoman wawancara, namun responden tetap diberikan kebebasan untuk menceritakan pengalaman dan perasaannya secara lebih luas. Dengan cara ini, data yang diperoleh menjadi lebih mendalam dan sesuai dengan pengalaman yang dialami responden. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan membaca seluruh hasil wawancara secara teliti. Setelah itu, jawaban-jawaban yang memiliki makna yang sama dikelompokkan menjadi satu. Dari hasil pengelompokan tersebut, peneliti mengidentifikasi berbagai hal yang berkaitan dengan dinamika emosional

remaja yang tinggal terpisah dari orang tua. Selanjutnya, peneliti membuat kesimpulan berdasarkan hasil yang diperoleh dari seluruh responden.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

a) Dinamika Emosional Remaja pada Awal Masa Keterpisahan dengan Orang Tua

Berdasarkan hasil wawancara terhadap sembilan responden, ditemukan bahwa masa awal ketika remaja mulai hidup terpisah dari orang tua merupakan periode yang cukup menantang secara emosional. Sebagian besar responden mengungkapkan munculnya perasaan sedih, rindu, kesepian, hingga kekhawatiran ketika harus menjalani kehidupan tanpa kehadiran orang tua secara langsung. Beberapa responden bahkan menceritakan bahwa mereka mengalami kesulitan beradaptasi pada awal masa perpisahan karena terbiasa memperoleh perhatian, dukungan, dan pendampingan dari keluarga.

Salah satu responden mengungkapkan bahwa dirinya sering menangis pada masa awal

ditinggalkan orang tua, sementara responden lainnya mengaku merasa kehilangan tempat untuk berbagi cerita dan mencari dukungan ketika menghadapi masalah. Temuan ini menunjukkan bahwa keterpisahan fisik dengan orang tua dapat memunculkan tekanan emosional yang cukup kuat, terutama pada masa-masa awal penyesuaian diri.

Dalam perspektif *Attachment Theory*, kondisi tersebut dapat dipahami karena orang tua merupakan figur kelekatan utama yang memberikan rasa aman dan kenyamanan emosional bagi anak. Menurut Bowlby (1988), hubungan kelekatan yang terjalin antara anak dan orang tua berfungsi sebagai fondasi psikologis yang membantu individu menghadapi berbagai situasi kehidupan. Ketika hubungan tersebut dibatasi oleh jarak, remaja berpotensi mengalami perasaan kehilangan, kesepian, dan kerinduan terhadap figur yang selama ini menjadi sumber dukungan emosional.

Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian Hanifaturrohmah (2025) yang menyatakan bahwa kualitas hubungan kelekatan dengan orang tua memiliki keterkaitan dengan

kemampuan remaja dalam mengelola emosi. Remaja yang memiliki hubungan emosional yang baik dengan orang tua cenderung lebih mampu menghadapi tekanan psikologis dibandingkan mereka yang memiliki hubungan kurang dekat.

b) Kemandirian sebagai Hasil Proses Penyesuaian Diri

Meskipun sebagian besar responden mengalami berbagai emosi negatif pada tahap awal keterpisahan, hasil wawancara menunjukkan adanya perubahan positif yang berkembang seiring berjalannya waktu. Hampir seluruh responden mengungkapkan bahwa mereka menjadi lebih mandiri setelah tinggal jauh dari orang tua. Bentuk kemandirian yang muncul meliputi kemampuan mengatur kebutuhan pribadi, mengambil keputusan sendiri, mengelola waktu, serta bertanggung jawab terhadap berbagai aktivitas sehari-hari.

Beberapa responden menyatakan bahwa mereka menjadi lebih dewasa dalam menyikapi masalah dan mampu berpikir lebih matang dibandingkan sebelumnya. Selain itu, terdapat responden yang mengaku lebih mampu mengendalikan emosi

serta menyelesaikan permasalahan tanpa harus selalu bergantung kepada orang tua.

Temuan ini menunjukkan bahwa keterpisahan dari orang tua tidak selalu menghasilkan dampak yang merugikan. Dalam kondisi tertentu, pengalaman tersebut justru dapat menjadi sarana pembelajaran yang mendorong perkembangan kemandirian dan kemampuan adaptasi remaja. Santrock (2019) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan akan otonomi dan kemampuan mengelola kehidupan secara mandiri. Oleh karena itu, pengalaman hidup terpisah dari orang tua dapat menjadi salah satu faktor yang mempercepat proses pendewasaan individu.

Namun demikian, kemandirian yang berkembang pada responden tidak menghilangkan kebutuhan mereka terhadap dukungan emosional dari keluarga. Meskipun telah mampu menjalankan berbagai aktivitas secara mandiri, para remaja tetap membutuhkan perhatian, dukungan, dan komunikasi yang baik dari orang tua.

c) Pentingnya Komunikasi dalam Mempertahankan Kedekatan Emosional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi menjadi faktor yang sangat penting dalam menjaga hubungan emosional antara remaja dan orang tua yang tinggal berjauhan. Intensitas komunikasi yang dilakukan responden cukup beragam, mulai dari komunikasi yang dilakukan hampir setiap hari hingga komunikasi yang hanya terjadi pada waktu-waktu tertentu.

Responden yang masih rutin berkomunikasi dengan orang tua cenderung menunjukkan kondisi emosional yang lebih stabil dibandingkan responden yang jarang berinteraksi dengan keluarga. Komunikasi yang terjalin secara konsisten membuat remaja tetap merasa diperhatikan, dihargai, dan memperoleh dukungan meskipun berada di tempat yang berbeda.

Menurut Bowlby (1988), kualitas hubungan emosional memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan kedekatan fisik semata. Artinya, keterpisahan jarak tidak selalu menimbulkan dampak negatif apabila hubungan emosional tetap

dipelihara melalui komunikasi yang hangat dan penuh perhatian. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Ikrima dan Khoirunnisa (2021) yang menunjukkan bahwa kelekatan orang tua berhubungan dengan perkembangan kemandirian emosional pada remaja.

Dengan demikian, komunikasi yang efektif dapat menjadi faktor pelindung yang membantu remaja menghadapi berbagai tantangan emosional selama tinggal terpisah dari orang tua.

d) Strategi Remaja dalam Mengelola Emosi

Hasil wawancara menunjukkan bahwa setiap responden memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi perasaan sedih, rindu, maupun kesepian akibat keterpisahan dengan orang tua. Sebagian responden memilih untuk menyibukkan diri dengan aktivitas sekolah, organisasi, atau kegiatan sosial lainnya. Ada pula yang lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebaya sebagai bentuk dukungan sosial dalam menghadapi berbagai kesulitan.

Beberapa responden mengaku bahwa kegiatan sehari-hari membantu mereka mengurangi perasaan kesepian dan membuat mereka lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru. Di sisi lain, terdapat responden yang memilih untuk menghubungi orang tua ketika merasa membutuhkan dukungan emosional.

Temuan tersebut menunjukkan adanya proses regulasi emosi yang dilakukan oleh remaja. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam memahami, mengendalikan, dan menyesuaikan respons emosional terhadap situasi yang dihadapi (Gross, 2015). Kemampuan ini berperan penting dalam membantu remaja mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun berada dalam kondisi yang menuntut penyesuaian diri yang cukup besar.

Selain faktor individu, dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga besar, maupun lingkungan sekitar juga berkontribusi dalam membantu remaja menghadapi berbagai tekanan emosional yang muncul akibat keterpisahan dengan orang tua.

e) Harapan Remaja terhadap Hubungan dengan Orang Tua

Tema lain yang muncul dari hasil wawancara adalah harapan responden terhadap hubungan mereka dengan orang tua. Sebagian besar responden menginginkan hubungan yang tetap harmonis, komunikasi yang lebih intensif, serta kesempatan untuk lebih sering berkumpul bersama keluarga.

Beberapa responden berharap agar orang tua dapat lebih terbuka dalam berkomunikasi dan meluangkan waktu untuk mendengarkan cerita maupun keluhan mereka. Ada pula responden yang menginginkan hubungan yang lebih dekat secara emosional sehingga mereka tetap merasakan kasih sayang dan perhatian meskipun hidup berjauhan.

Harapan-harapan tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan akan kedekatan emosional dengan orang tua tetap menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja. Walaupun mereka telah menunjukkan kemampuan untuk hidup mandiri, keberadaan orang tua sebagai sumber dukungan psikologis masih

memiliki peran yang sangat besar dalam menjaga kesejahteraan emosional mereka.

f) Keterkaitan Temuan Penelitian dengan Attachment Theory

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika emosional remaja yang tinggal terpisah dari orang tua dapat dijelaskan melalui perspektif *Attachment Theory*. Teori ini menekankan bahwa hubungan emosional yang terjalin antara anak dan orang tua sejak masa awal kehidupan akan memengaruhi perkembangan psikologis individu pada tahap-tahap perkembangan berikutnya (Bowlby, 1988).

Perasaan sedih, rindu, kesepian, dan kehilangan yang muncul pada sebagian besar responden menunjukkan bahwa orang tua masih menjadi figur kelekatan yang memiliki arti penting dalam kehidupan mereka. Meskipun telah memasuki masa remaja dan mulai mengembangkan kemandirian, kebutuhan akan dukungan emosional dari orang tua tetap tidak dapat dipisahkan dari kehidupan mereka.

Di sisi lain, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden berhasil mengembangkan kemampuan adaptasi, kemandirian, dan kedewasaan selama menjalani kehidupan yang terpisah dari orang tua. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterpisahan fisik tidak selalu berdampak negatif apabila hubungan emosional tetap terjaga dengan baik. Allen (2008) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *secure attachment* cenderung lebih mampu mengembangkan otonomi, regulasi emosi, dan kemampuan penyesuaian diri yang sehat.

Dengan demikian, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa kualitas hubungan emosional antara orang tua dan remaja merupakan faktor yang lebih menentukan dibandingkan keberadaan fisik semata. Komunikasi yang baik, perhatian yang konsisten, serta dukungan emosional yang berkelanjutan dapat membantu remaja menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama hidup terpisah dari orang tua. Oleh karena itu, upaya mempertahankan hubungan yang hangat dan suportif antara orang tua dan anak perlu terus

dilakukan meskipun terdapat jarak yang memisahkan keduanya.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa remaja yang tinggal terpisah dari orang tua mengalami berbagai pengalaman emosional yang bersifat dinamis. Pada tahap awal keterpisahan, sebagian besar responden menunjukkan reaksi emosional berupa kesedihan, kerinduan, rasa kesepian, serta kekhawatiran akibat berkurangnya interaksi langsung dengan orang tua. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberadaan orang tua tetap memiliki makna penting sebagai sumber dukungan emosional dalam kehidupan remaja.

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa seiring berjalannya waktu para responden mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang mereka hadapi. Proses penyesuaian tersebut ditandai dengan berkembangnya sikap mandiri, meningkatnya kemampuan mengambil keputusan, tumbuhnya rasa tanggung jawab, serta kemampuan mengelola emosi secara lebih matang. Berbagai perubahan

positif tersebut menunjukkan bahwa keterpisahan dengan orang tua tidak selalu berdampak negatif, tetapi juga dapat menjadi pengalaman yang mendorong pertumbuhan dan perkembangan pribadi.

Penelitian ini juga menemukan bahwa komunikasi yang terjalin secara konsisten antara remaja dan orang tua menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan emosional. Remaja yang tetap memperoleh perhatian, dukungan, dan kesempatan berkomunikasi secara rutin cenderung mampu menghadapi keterpisahan dengan lebih baik dibandingkan mereka yang memiliki komunikasi terbatas dengan orang tua.

Ditinjau dari perspektif *Attachment Theory*, hasil penelitian memperlihatkan bahwa kualitas hubungan emosional antara orang tua dan anak memiliki peran yang sangat penting dalam proses adaptasi remaja. Oleh karena itu, meskipun terpisah oleh jarak, hubungan yang hangat, komunikasi yang terbuka, serta dukungan emosional yang berkelanjutan perlu terus dipertahankan agar perkembangan psikologis dan kesejahteraan

emosional remaja tetap terjaga dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic Books.
- Dewi, Z. L. (2022). Attachment style and emotional intelligence in individuals with adverse childhood experiences. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 1–11.
- Hanifaturrohmah. (2025). Hubungan parent attachment dengan regulasi emosi remaja akhir berlatar belakang orang tua bercerai.
- Ikrima, N., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara attachment orang tua dengan kemandirian emosional pada remaja jalanan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 37–47.
- Rosita, T., & Safitri, M. T. (2024). The effect of attachments on the psychological well-being of adolescents with divorced parents. *Proceedings of SAICGC*.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Zhao, C., Wang, F., Li, L., Zhou, X., & Hesketh, T. (2018). Impact of parental migration on

- psychosocial well-being of children left behind: A qualitative study in rural China. *International Journal for Equity in Health*, 17.
- Syamsu Yusuf, “Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja” (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 184.
- Desmita, “Psikologi Perkembangan Peserta Didik” (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2019), hlm. 221.
- Namora Lumongga Lubis, “Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik” (Jakarta: Kencana, 2018), hlm. 97.
- Allen, J. P. (2008). The Attachment System in Adolescence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hanifaturohmah. (2025). Hubungan Parent Attachment dengan Regulasi Emosi Remaja Akhir Berlatar Belakang Orang Tua Bercerai.
- Ikrima, N., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara Attachment Orang Tua dengan Kemandirian Emosional pada Remaja Jalanan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 37–47.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Info lebih lanjut Hubungi:
1. Acep Roni Hamdani, M.Pd.
(085223970654)