



**PENGARUH KELEKATAN TEMAN SEBAYA DAN REGULASI EMOSI TERHADAP  
KECENDERUNGAN KECEMASAN SOSIAL SISWA KELAS XI DI SMAN 3  
CIKAMPEK**

**Isma Nurul Aulya<sup>1</sup>, Puspa Rahayu Utami Rahman<sup>2</sup>, M. Choirul Ibad<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang

e-mail: [ps22.ismaulya@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:ps22.ismaulya@mhs.ubpkarawang.ac.id), [puspa.rahman@ubpkarawang.ac.id](mailto:puspa.rahman@ubpkarawang.ac.id),  
[choirul.ibad@ubpkarawang.ac.id](mailto:choirul.ibad@ubpkarawang.ac.id)

Diterima: *Tgl/Bulan/Tahun*; Direvisi: *Tgl/ Bulan/Tahun*; Diterbitkan: *Tgl/Bulan/Tahun*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi prediktif kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi terhadap kecenderungan kecemasan sosial pada siswa kelas XI di SMAN 3 Cikampek. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional-prediktif. Sampel penelitian berjumlah 167 siswa yang ditentukan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% serta teknik nonprobability sampling. Instrumen yang digunakan yaitu Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA), Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), dan Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A). Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji linearitas, regresi linear berganda, dan uji koefisien determinasi dengan bantuan SPSS 25.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi secara simultan berkontribusi signifikan terhadap kecemasan sosial siswa. Secara parsial, kelekatan teman sebaya berkontribusi signifikan terhadap kecemasan sosial, sedangkan regulasi emosi tidak menunjukkan kontribusi yang signifikan terhadap kecemasan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa kelekatan teman sebaya memiliki peran yang lebih menonjol dibandingkan regulasi emosi dalam menjelaskan kecenderungan kecemasan sosial siswa. Secara praktis, hasil penelitian ini mengimplikasikan pentingnya penguatan relasi teman sebaya melalui program peer support, konseling kelompok, dan kegiatan sekolah yang mendorong penerimaan sosial sebagai upaya untuk membantu menurunkan kecenderungan kecemasan sosial pada siswa.

**Kata Kunci:** *Kelekatan Teman Sebaya, Regulasi Emosi, Kecemasan Sosial, Siswa SMA*

**ABSTRACT**

This study aims to examine the predictive contribution of peer attachment and emotion regulation to social anxiety tendencies among 11th-grade students at SMAN 3 Cikampek. This study employed a quantitative method with a correlational-predictive design. The sample consisted of 167 students, determined using the Isaac and Michael table with a 5% margin of error and a nonprobability sampling technique. The instruments used were the Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA), the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), and the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A). Data were analyzed using normality tests, linearity tests, multiple linear regression, and coefficient of determination tests with SPSS 25.0. The results showed that peer attachment and emotion regulation simultaneously made a significant contribution to students' social anxiety. Partially, peer attachment made a significant contribution to social anxiety, whereas emotion regulation did not show a significant contribution to social anxiety. These findings indicate that peer attachment played a more prominent role than emotion regulation in explaining students' social anxiety tendencies. Practically, this study implies the importance of strengthening peer relationships through peer





support programs, group counseling, and school activities that promote social acceptance as an effort to help reduce students' social anxiety tendencies.

**Keywords:** *Peer Attachment, Emotional Regulation, Social Anxiety, High School Students.*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Mahardika et al., 2024). Pada fase ini, remaja mulai mengalihkan ketergantungan emosional dari orang tua menuju teman sebaya sebagai sumber dukungan utama dalam proses pembentukan identitas diri (Ari & Soetjningsih., 2024). Berdasarkan uraian tersebut, siswa SMA merupakan individu yang sedang berada pada masa remaja, yaitu fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan akan penerimaan sosial, dukungan dari lingkungan sekitar, serta pembentukan identitas diri. Pada fase ini, teman sebaya menjadi salah satu sumber dukungan emosional yang paling penting bagi remaja dalam menjalani aktivitas sekolah dan kehidupan sosialnya. Sebagaimana dijelaskan oleh Santrock (2021), remaja mulai lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebaya dan menjadikan hubungan *peer* sebagai tempat berbagi pengalaman, mencari validasi, serta membangun rasa aman secara emosional. Dengan demikian, kualitas hubungan dengan teman sebaya menjadi aspek penting dalam perkembangan sosial remaja karena dapat memengaruhi cara siswa menilai dirinya, menghadapi penilaian orang lain, dan menyesuaikan diri dalam lingkungan sekolah. Interaksi sosial yang semakin luas membuat siswa rentan untuk mengalami permasalahan psikologis, salah satunya adalah kecemasan sosial.

Kecemasan sosial dijelaskan dalam DSM-V sebagai ketakutan yang sering ditemui pada remaja, ditandai dengan rasa malu dan ketakutan terus-menerus terhadap satu atau lebih situasi sosial (Sigarlaki & Nurvinkania, 2022). Menurut La Greca dan Lopez (dalam Elfariani & Anastasya, 2022), kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa dan evaluasi dari orang lain, seperti takut diamati, dipermalukan, dan dihina. Menurut La Greca dan Lopez (dalam Elfariani & Anastasya, 2022), aspek-aspek kecemasan sosial meliputi *fear of negative evaluation*, yaitu ketakutan terhadap evaluasi negatif dari orang lain; *social avoidance and distress in new situations*, yaitu penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru atau ketika berhubungan dengan orang asing; serta *social avoidance and distress general*, yaitu penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi sosial secara umum. Pada konteks siswa SMA, kecemasan sosial dapat muncul dalam bentuk kekhawatiran ketika berbicara di depan kelas, takut dinilai negatif oleh teman, malu ketika bertemu orang baru, serta menghindari interaksi sosial yang menuntut performa atau keterlibatan dengan orang lain.

Fenomena kecemasan sosial juga ditemukan pada siswa SMAN 3 Cikampek. Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner pra-penelitian pada 8 Januari 2025 di SMAN 3 Cikampek yang dilakukan kepada 30 siswa kelas XI, diperoleh hasil sebanyak 24 siswa dengan persentase 80% merasa khawatir terhadap perkataan teman tentang dirinya dan sebanyak 22 siswa dengan persentase 73,3% takut orang lain tidak menyukai dirinya. Hal tersebut mencakup aspek *fear of negative evaluation* pada kecemasan sosial. Selain itu, sebanyak 20 siswa dengan persentase 66,7% merasa gugup ketika bertemu orang baru dan sebanyak 18 siswa dengan persentase 60% merasa malu pada orang yang tidak dikenal. Hal tersebut mencakup aspek



*social avoidance and distress in new situations*. Selanjutnya, sebanyak 17 siswa dengan persentase 56,7% merasa takut meminta bantuan kepada orang lain karena khawatir dinilai negatif oleh lingkungan sekitarnya. Data pra-penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan kecemasan sosial pada siswa kelas XI SMAN 3 Cikampek perlu mendapat perhatian karena berkaitan dengan rasa takut terhadap evaluasi negatif, penghindaran sosial, serta hambatan dalam membangun interaksi sosial di lingkungan sekolah.

Penelitian mengenai kecemasan sosial pada siswa penting dilakukan karena kondisi tersebut dapat memengaruhi kehidupan akademik maupun sosial remaja. Kecemasan sosial dapat menyebabkan siswa mengalami hambatan dalam komunikasi *interpersonal*, menurunkan rasa percaya diri, serta membuat siswa cenderung menghindari situasi sosial maupun kegiatan akademik yang melibatkan performa di depan umum. Penelitian oleh Mota et al. (2024) menunjukkan bahwa hubungan sosial yang tidak aman berkaitan dengan peningkatan kecemasan sosial dan perilaku penghindaran dalam situasi sosial. Selain itu, penelitian Pickering et al. (2020) juga menjelaskan bahwa kualitas hubungan dengan teman sebaya dapat memengaruhi tinggi rendahnya kecemasan sosial pada remaja. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa relasi teman sebaya bukan hanya menjadi bagian dari kehidupannya teman sebaya bukan hanya menjadi bagian dari kehidupan sosial remaja, tetapi juga dapat menjadi faktor protektif atau faktor risiko terhadap munculnya kecemasan sosial. Oleh karena itu, kajian mengenai kecemasan sosial pada siswa SMA penting dilakukan untuk memahami faktor-faktor psikologis dan sosial yang berhubungan dengan kondisi tersebut dalam konteks pendidikan.

Kecemasan sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi. Menurut Armsden dan Greenberg (dalam Demma "musu" & Alwi, 2023) mengungkapkan bahwa kelekatan dengan teman sebaya merupakan suatu ikatan yang terbentuk karena terjalannya komunikasi dan kepercayaan yang baik antar teman sebaya. Armsden dan Greenberg juga mengungkapkan bahwa kualitas aman atau tidak aman kelekatan teman sebaya dapat dilihat berdasarkan aspek komunikasi (*communication*), kepercayaan (*trust*) dan keterasingan (*alienation*). Kelekatan teman sebaya yang aman menunjukkan pertemanan terjalin dengan kepercayaan dan komunikasi yang lebih tinggi daripada rasa keterasingan atau kemarahan kepada teman. Sebaliknya, kelekatan teman sebaya yang tidak aman menunjukkan hubungan pertemanan yang ditandai dengan rasa keterasingan, rendahnya kepercayaan, atau komunikasi yang kurang efektif. Secara teoritis, kelekatan teman sebaya diprediksi berkaitan dengan kecemasan sosial karena hubungan pertemanan yang aman dapat memberikan rasa diterima, dihargai, dan didukung. Rasa aman tersebut membantu siswa menghadapi situasi sosial dengan lebih percaya diri. Sebaliknya, hubungan teman sebaya yang tidak aman dapat meningkatkan perasaan ditolak, tidak diterima, dan takut dinilai negatif, sehingga memperbesar kemungkinan munculnya kecemasan sosial.

Selain kelekatan teman sebaya, faktor lain yang mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja adalah regulasi emosi. Menurut Gross dan John (Gullone & Taffe, 2011) mendefinisikan regulasi emosi merupakan proses sadar atau tidak sadar, otomatis atau penuh usaha, memiliki keterampilan dan strategi untuk memantau, menilai, dan memodifikasi reaksi emosional. Aspek regulasi emosi dari Gross dan John (2003), yaitu penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) dan penekanan ekspresi emosi (*expressive suppression*). Secara teoritis, regulasi emosi diprediksi berkaitan dengan kecemasan sosial karena individu yang mampu menilai ulang situasi sosial secara lebih adaptif cenderung lebih mampu mengurangi pikiran negatif, rasa takut, dan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Sebaliknya, individu yang kurang





mampu mengelola emosi atau terlalu menekan ekspresi emosinya dapat mengalami ketegangan psikologis yang lebih tinggi ketika berada dalam situasi sosial. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi salah satu faktor internal yang dapat memengaruhi cara siswa merespons tekanan sosial di lingkungan sekolah.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi memiliki hubungan dengan kecemasan sosial pada remaja. Penelitian oleh Mota dkk. (2024) yang dilakukan pada remaja dan dewasa muda menunjukkan bahwa *peer attachment* berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial, di mana hubungan pertemanan yang tidak aman berkaitan dengan meningkatnya perilaku penghindaran sosial. Penelitian Pickering dkk. (2020) melalui *systematic review* pada remaja perempuan menjelaskan bahwa kualitas hubungan dengan teman sebaya memiliki hubungan terhadap peningkatan maupun penurunan kecemasan sosial, terutama ketika remaja mengalami penolakan sosial atau interaksi peer yang negatif. Selain itu, penelitian Elfariyani dan Anastasya (2023) pada remaja di SMAN 1 Lhokseumawe menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan sosial, di mana individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Selain itu, penelitian Sahi et al. (2023) menjelaskan bahwa regulasi emosi yang didukung lingkungan sosial berkontribusi dalam menurunkan intensitas kecemasan sosial melalui kemampuan individu dalam mengelola tekanan dan penilaian sosial.

Meskipun penelitian sebelumnya telah menjelaskan hubungan antara kelekatan teman sebaya, regulasi emosi, dan kecemasan sosial pada remaja, masih terdapat celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Pertama, sebagian penelitian terdahulu lebih banyak menempatkan kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi sebagai variabel yang diuji secara terpisah, sehingga belum memberikan gambaran mengenai kontribusi keduanya ketika dianalisis secara simultan dalam satu model prediktif. Kedua, kajian mengenai kecemasan sosial pada siswa SMA di Indonesia masih perlu diperluas karena pengalaman sosial siswa dapat dipengaruhi oleh budaya sekolah, tuntutan akademik, pola interaksi teman sebaya, dan situasi performa sosial seperti berbicara di depan kelas. Ketiga, siswa kelas XI berada pada fase remaja tengah yang umumnya mulai memiliki kebutuhan lebih kuat untuk diterima oleh kelompok teman sebaya, sehingga konteks ini relevan untuk memahami kecenderungan kecemasan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menguji secara bersamaan kontribusi prediktif kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi terhadap kecemasan sosial pada siswa kelas XI di SMAN 3 Cikampek.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian model prediktif yang menggabungkan faktor sosial, yaitu kelekatan teman sebaya, dan faktor internal, yaitu regulasi emosi, dalam menjelaskan kecenderungan kecemasan sosial pada siswa kelas XI di SMAN 3 Cikampek. Dengan menguji kedua variabel tersebut secara simultan, penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan faktor mana yang lebih relevan dalam menjelaskan kecemasan sosial pada konteks siswa SMA Indonesia, khususnya pada lingkungan sekolah yang menjadi lokasi penelitian. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi terhadap kecenderungan kecemasan sosial pada siswa kelas XI di SMAN 3 Cikampek, baik secara parsial maupun simultan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah: H1, terdapat pengaruh kelekatan teman sebaya terhadap kecemasan sosial; H2, terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan sosial; dan H3, terdapat pengaruh simultan kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi terhadap kecemasan sosial pada siswa kelas XI di SMAN 3 Cikampek.





## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui penyebaran skala psikologi kepada responden, hal tersebut bertujuan untuk membuat variabel dapat diamati, diukur, dan diklasifikasikan dengan suatu instrumen yang tetap, baku, serta objektif (Sugiyono, 2021). Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengukuran hubungan prediktif antara variabel kelekatan teman sebaya, regulasi emosi, dan kecemasan sosial. Melalui pendekatan ini, data yang diperoleh dapat dianalisis secara statistik untuk mengetahui kontribusi masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional-prediktif. Desain ini digunakan untuk mengetahui kontribusi prediktif kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi terhadap kecenderungan kecemasan sosial siswa kelas XI di SMAN 3 Cikampek. Penelitian ini bersifat survei cross-sectional karena pengambilan data dilakukan satu kali pada waktu tertentu tanpa perlakuan atau manipulasi terhadap variabel penelitian. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak ditafsirkan sebagai hubungan sebab-akibat secara eksperimental, tetapi sebagai hubungan prediktif antarvariabel. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kelekatan teman sebaya sebagai variabel X1 dan regulasi emosi sebagai variabel X2, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan sosial sebagai variabel Y.

Partisipan berjumlah 313 siswa. Sampel penelitian ditentukan berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 167 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah nonprobability sampling dengan jenis purposive sampling. Nonprobability sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (dalam Mushofa dkk., 2024). Purposive sampling digunakan karena pemilihan partisipan didasarkan pada kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu siswa aktif kelas XI yang bersedia menjadi responden dan mengisi skala penelitian secara lengkap. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa aktif kelas XI di SMAN 3 Cikampek, bersedia menjadi responden penelitian, dan mengisi skala penelitian secara lengkap. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswa yang tidak hadir saat pengambilan data, siswa yang tidak bersedia menjadi responden, serta siswa yang mengisi skala secara tidak lengkap atau tidak sesuai dengan petunjuk pengisian. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, dan kelas atau jurusan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala psikologi, yaitu *Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA)*, *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*, dan *Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)*. Ketiga instrumen tersebut digunakan untuk mengukur masing-masing variabel penelitian, yaitu kelekatan teman sebaya, regulasi emosi, dan kecemasan sosial. Skala diberikan kepada responden dalam bentuk [cetak/daring] dengan menggunakan skala respons Likert. Prosedur pengisian dilakukan dengan meminta responden membaca setiap pernyataan secara cermat, kemudian memilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi dirinya. Kelekatan teman sebaya diukur menggunakan *Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA)* yang diadopsi oleh peneliti dengan mengacu pada tiga aspek menurut Armsden dan Greenberg (dalam Syavira dkk., 2025), yaitu komunikasi, kepercayaan, dan keterasingan. Skala IPPA yang digunakan dalam penelitian ini berfokus pada bagian peer attachment atau kelekatan teman sebaya. Jumlah aitem awal pada skala ini adalah 25 aitem. Contoh aitem favorable pada skala ini adalah “Saya percaya kepada teman-teman saya” dan



“Saya dapat bercerita kepada teman-teman saya mengenai permasalahan dan kesulitan saya”. Contoh aitem unfavorable adalah “Saya merasa teman-teman saya tidak memahami apa yang saya alami” atau “Saya merasa terasing dari teman-teman saya”. Dengan demikian, pernyataan “Saya percaya kepada teman-teman saya” dikategorikan sebagai aitem favorable, bukan unfavorable.

Prosedur adopsi atau adaptasi skala IPPA dilakukan dengan menyesuaikan bahasa aitem agar mudah dipahami oleh siswa SMA. Penyesuaian dilakukan tanpa mengubah makna konseptual dari aspek komunikasi, kepercayaan, dan keterasingan. Setelah proses penyesuaian bahasa, skala diperiksa melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan instrumen. Regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang diadopsi oleh peneliti dengan mengacu pada dua aspek menurut James J. Gross dan Oliver P. John (dalam Radde dkk., 2021). Kedua aspek tersebut adalah *cognitive reappraisal* atau penilaian ulang kognitif dan *expressive suppression* atau penekanan ekspresi emosi. Skala ERQ terdiri atas 10 aitem. Contoh aitem pada aspek *cognitive reappraisal* adalah “Saya mengendalikan emosi dengan mengubah cara berpikir saya terhadap situasi yang sedang saya hadapi”. Contoh aitem pada aspek *expressive suppression* adalah “Saya menyimpan emosi saya sendiri dan tidak menunjukkannya kepada orang lain”. Prosedur adopsi atau adaptasi skala ERQ dilakukan dengan menyesuaikan redaksi aitem agar sesuai dengan konteks siswa SMA. Penyesuaian bahasa dilakukan agar responden dapat memahami setiap pernyataan dengan jelas tanpa mengubah makna aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross dan John. Setelah proses adaptasi, skala diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa instrumen layak digunakan dalam penelitian.

Kecemasan sosial diukur menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) yang diadopsi oleh peneliti dengan mengacu pada aspek La Greca (dalam Apriliana & Suranta, 2019). Aspek kecemasan sosial tersebut meliputi ketakutan terhadap evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru atau dengan orang asing, serta penghindaran sosial dan rasa tertekan secara umum atau dengan orang yang dikenal. Skala SAS-A yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 11 aitem. Contoh aitem favorable pada skala ini adalah “Saya khawatir terhadap perkataan teman tentang saya”. Contoh aitem lain adalah “Saya merasa gugup ketika bertemu dengan orang baru”. Prosedur adopsi atau adaptasi skala SAS-A dilakukan dengan menyesuaikan bahasa aitem agar sesuai dengan karakteristik remaja dan lingkungan sekolah. Penyesuaian bahasa dilakukan tanpa mengubah makna aspek kecemasan sosial yang menjadi dasar penyusunan instrumen. Setelah proses adaptasi, skala diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa aitem yang digunakan mampu mengukur kecemasan sosial secara tepat.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25.0 for Windows 64-bit. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap agar hasil penelitian dapat ditafsirkan secara sistematis. Tahap pertama adalah uji statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran umum data penelitian, seperti jumlah responden, nilai minimum, nilai maksimum, mean, dan standar deviasi. Tahap kedua adalah uji normalitas untuk mengetahui apakah data residual berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan kriteria data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Field, 2018).

Tahap ketiga adalah uji linearitas untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear. Hubungan antarvariabel dinyatakan linear apabila nilai Deviation from Linearity lebih besar dari 0,05. Tahap keempat adalah uji asumsi regresi yang



meliputi uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, dan uji autokorelasi. Uji multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF). Model regresi dinyatakan bebas dari multikolinearitas apabila nilai tolerance lebih dari 0,10 dan nilai VIF kurang dari 10. Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan varians residual pada model regresi. Uji autokorelasi dilakukan dengan melihat nilai Durbin-Watson untuk memastikan tidak adanya korelasi antarresidual dalam model regresi.

Tahap kelima adalah analisis regresi linear berganda untuk mengetahui kontribusi prediktif kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi terhadap kecemasan sosial. Analisis regresi linear berganda digunakan karena penelitian ini memiliki dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Uji F digunakan untuk mengetahui kontribusi kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi secara simultan terhadap kecemasan sosial. Uji t digunakan untuk mengetahui kontribusi masing-masing variabel bebas secara parsial terhadap kecemasan sosial. Tahap keenam adalah uji koefisien determinasi untuk mengetahui besarnya kontribusi kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi dalam menjelaskan variasi kecemasan sosial pada siswa. Nilai koefisien determinasi ditunjukkan melalui nilai R Square dan Adjusted R Square.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *software SPSS versi 25.0 for windows 64-bit*. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini apabila nilai signifikansi (Sig.) > 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi (Sig.) < 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Field, 2018).

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas One Sample Kolmogorov-Smirnov**

➔ NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		167
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	6,47443271
Most Extreme Differences	Absolute	,066
	Positive	,062
	Negative	-,066
Test Statistic		,066
Asymp. Sig. (2-tailed)		,075 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel 1. Berdasarkan hasil uji normalitas One Sample Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai Asymp. Sig. Sebesar 0,075 yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal.

#### Uji Linearitas

Aturan yang digunakan untuk menentukan linearitas daya adalah *sig. deviation from linierity*. Jika nilai lebih besar atau sama dengan 0,05, maka data tersebut linier. Jika nilainya

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

<https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1>



lebih kecil atau kurang dari dari 0,05, maka data tersebut tidak linier. Peneliti dalam menguji linearitas menggunakan *software* SPSS versi 25.0 *for windows* 64-bit.

**Tabel 2. hasil uji linearitas pada tabel ANOVA**

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SAS * IPPA	Between Groups	(Combined)	3249,281	48	67,693	1,671	,013
		Linearity	1059,157	1	1059,157	26,151	,000
		Deviation from Linearity	2190,124	47	46,598	1,151	,270
Within Groups			4779,187	118	40,502		
Total			8028,467	166			

Berdasarkan tabel 2, hasil uji linearitas pada tabel ANOVA, diperoleh nilai signifikansi pada bagian Linearity sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar  $0,270 > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel Kecemasan Sosial (SAS) dan Kelekatan Teman Sebaya (IPPA) bersifat linear serta tidak terdapat penyimpangan dari linearitas.

**Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Pada Tabel ANOVA**

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SAS * ERQ	Between Groups	(Combined)	2403,212	42	57,219	1,261	,165
		Linearity	13,987	1	13,987	,308	,580
		Deviation from Linearity	2389,225	41	58,274	1,285	,149
Within Groups			5625,255	124	45,365		
Total			8028,467	166			

Berdasarkan tabel 3, hasil uji linearitas pada tabel ANOVA, diperoleh nilai signifikansi pada bagian Linearity sebesar  $0,580 > 0,05$  dan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar  $0,149 > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel Kecemasan Sosial (SAS) dan Regulasi Emosi (ERQ), namun juga tidak ditemukan penyimpangan dari linearitas.

### Uji Regresi Berganda

Analisis ini digunakan karena dalam penelitian menggunakan variabel bebas (*independen*) yaitu (X1) kelekatan teman sebaya dan (X2) regulasi emosi, serta satu variabel terikat (*dependen*) yaitu (Y) kecemasan sosial. Karena dalam penelitian ini menggunakan dua variabel bebas (*independen*). Oleh karena itu, dilakukan uji parsial (uji T) dan uji simultan (F).

**Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linear Berganda**

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1070,033	2	535,016	12,610	,000 <sup>b</sup>
	Residual	6958,434	164	42,429		
	Total	8028,467	166			

a. Dependent Variable: SAS

b. Predictors: (Constant), ERQ, IPPA

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	18,959	3,747		5,060	,000
	IPPA	,201	,040	,371	4,989	,000
	ERQ	-,026	,052	-,038	-,506	,613

a. Dependent Variable: SAS

Berdasarkan tabel 5, hasil uji regresi linear berganda, diperoleh nilai signifikansi pada uji F sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan nilai F hitung 12,610, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Kelekatan Teman Sebaya (IPPA) dan Regulasi emosi (ERQ) secara simultan berpengaruh signifikan terhadap SAS. Secara parsial, variabel Kelekatan Teman Sebaya (IPPA) memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Kecemasan Sosial (SAS) dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dan koefisien beta sebesar 0,371, sedangkan variabel Regulasi Emosi (ERQ) tidak berpengaruh signifikan terhadap Kecemasan Sosial (SAS) karena memiliki nilai signifikansi  $0,613 > 0,05$ .

### Uji Koefisien Determinasi

**Tabel 6. Uji Koefisien Determinasi**

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
SAS * IPPA	,363	,132	,636	,405

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
SAS * ERQ	,042	,002	,547	,299

Berdasarkan tabel 6, uji koefisien determinasi di atas, diperoleh dua hasil pengukuran yang berbeda. Pada analisis pertama (SAS\*IPPA), nilai *R Squared* yang dihasilkan adalah sebesar 0,132. Hal tersebut menandakan bahwa variabel independen berkontribusi sebesar 13,2% dalam menjelaskan varians pada variabel dependen, sementara 86,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian. Sebaliknya, pada analisis kedua (SAS\*ERQ), nilai *R Squared* yang diperoleh hanya sebesar 0,002. Nilai ini menunjukkan



bahwa kontribusi variabel tersebut sangat kecil, yaitu hanya sebesar 0,2%, sedangkan sebagian besar varians lainnya (99,8%) dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti.

**Tabel 7. Model Summary**

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,365 <sup>a</sup>	,133	,123	6,514

a. Predictors: (Constant), ERQ, IPPA

b. Dependent Variable: SAS

Berdasarkan tabel 7, model Summary diperoleh nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,133. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi memberikan pengaruh sebesar 13,3% terhadap kecemasan sosial pada siswa. Sementara itu, sebesar 86,7% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian yang tidak diteliti. Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,123 menunjukkan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah variabel independen dan jumlah sampel, pengaruh kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi terhadap kecemasan sosial sebesar 12,3%. Selain itu, diperoleh nilai *Std. Error of the Estimate* sebesar 6,514 yang menunjukkan tingkat kesalahan prediksi model regresi dalam penelitian ini.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi terhadap kecemasan sosial pada siswa SMAN 3 Cikampek, baik secara parsial maupun simultan. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, diketahui bahwa kelekatan teman sebaya memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan sosial pada siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin baik hubungan yang terjalin antara siswa dengan teman sebayanya, maka tingkat kecemasan sosial yang dimiliki siswa cenderung semakin rendah. Selain itu, regulasi emosi juga diketahui memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan sosial. Artinya, siswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan lebih mampu menghadapi situasi sosial tanpa rasa takut dan cemas yang berlebihan. Hasil uji simultan menunjukkan bahwa kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial pada siswa SMAN 3 Cikampek. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Kelekatan teman sebaya dapat memengaruhi kecemasan sosial karena pada masa remaja, teman sebaya menjadi salah satu sumber dukungan sosial dan emosional yang paling penting. Menurut Armsden dan Greenberg, kelekatan teman sebaya ditandai dengan adanya komunikasi yang baik, rasa percaya, serta rendahnya perasaan keterasingan dalam hubungan pertemanan. Hubungan yang positif dengan teman sebaya akan membuat remaja merasa diterima, dihargai, dan memiliki rasa aman ketika berinteraksi sosial. Kondisi tersebut membantu siswa untuk lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat, berbicara di depan umum, maupun menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, siswa yang memiliki hubungan kurang dekat dengan teman sebaya cenderung merasa takut terhadap penilaian negatif sehingga lebih mudah mengalami kecemasan sosial.

Selain faktor hubungan sosial, regulasi emosi juga memiliki peran penting terhadap kecemasan sosial. Gross dan John menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam memantau, mengevaluasi, dan mengendalikan emosi yang dimiliki. Individu



yang mampu melakukan cognitive reappraisal atau penilaian ulang terhadap situasi emosional cenderung lebih mampu berpikir positif dan mengurangi rasa takut ketika menghadapi situasi sosial. Sebaliknya, individu yang cenderung menekan emosinya secara berlebihan akan lebih mudah merasa tegang, malu, dan cemas ketika berinteraksi dengan orang lain. Secara simultan, kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 13,3% terhadap kecemasan sosial, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, semakin baik kualitas hubungan sosial siswa dengan teman sebaya dan semakin baik kemampuan regulasi emosinya, maka tingkat kecemasan sosial siswa akan semakin rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mota dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa *peer attachment* memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial pada remaja. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa hubungan pertemanan yang tidak aman berkaitan dengan meningkatnya perilaku penghindaran sosial dan rasa takut terhadap evaluasi negatif dari orang lain. Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Elfariani dan Anastasya (2023) yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri memiliki hubungan negatif dengan kecemasan sosial pada siswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu menjadi perhatian bagi peneliti selanjutnya. Pertama, penelitian ini hanya dilakukan pada siswa kelas XI di SMAN 3 Cikampek sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh remaja atau siswa SMA di daerah lain dengan karakteristik yang berbeda. Kedua, pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologis berbentuk *self-report* sehingga jawaban responden sangat bergantung pada kejujuran dan subjektivitas masing-masing individu. Ketiga, penelitian ini hanya memfokuskan pada dua variabel independen, yaitu kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi, sehingga masih terdapat faktor lain yang kemungkinan memengaruhi kecemasan sosial namun belum diteliti, seperti pola asuh orang tua, konsep diri, dukungan keluarga, pengalaman *bullying*, dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek penelitian, menggunakan metode penelitian yang lebih beragam, serta menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan kecemasan sosial pada remaja sehingga hasil penelitian yang diperoleh menjadi lebih komprehensif.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi terhadap kecenderungan kecemasan sosial pada siswa kelas XI di SMAN 3 Cikampek, dapat disimpulkan bahwa secara simultan kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial pada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut *secara* bersama-sama memiliki peran dalam memengaruhi tingkat kecemasan sosial siswa. Secara parsial, kelekatan teman sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial. Semakin baik hubungan yang terjalin antara siswa dengan teman sebayanya, maka tingkat kecemasan sosial yang dimiliki siswa cenderung semakin rendah. Sementara itu, regulasi emosi tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan sosial pada siswa kelas XI di SMAN 3 Cikampek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, I. P. A., & Suranta, K. (2019). Hubungan kecemasan sosial dengan interaksi sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 120–128. <https://doi.org/10.24036/0201983105819-0-00>



- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (2009). *Inventory of parent and peer attachment*. Prevention Research Center.
- Ari, N., & Soetjningsih, C. H. (2024). Hubungan dukungan teman sebaya dengan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(1), 45–56. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v8i1.1892>
- Demmamusu, & Alwi. (2023). Kelekatan teman sebaya pada remaja dan pengaruhnya terhadap perkembangan sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 87–96. <https://eprints.unm.ac.id/31928/>
- Elfariani, R., & Anastasya, A. (2023). Hubungan regulasi emosi dengan kecemasan sosial pada remaja di SMAN 1 Lhokseumawe. *Jurnal Psikologi Insight*, 7(1), 55–66. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421>
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). Sage Publications.
- Gullone, E., & Taffe, J. (2011). The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 23(2), 409–417. <https://doi.org/10.1037/a0025777>
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of abnormal child psychology*, 26(2), 83-94.
- Mahardika, R., dkk. (2024). Perkembangan psikologis remaja dalam lingkungan sosial sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 9(1), 14–25. <http://www.jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/9803>
- Mota, C., dkk. (2024). Peer attachment and social anxiety in adolescents and young adults. *Journal of Adolescence*, 96, 45–58. <https://doi.org/10.3390/socsci13090445>
- Mushofa, A., dkk. (2024). Metode nonprobability sampling dalam penelitian psikologi. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 5(1), 33–42. <https://www.jurnalsyntaxadmiration.com/index.php/jurnal/article/view/1992>
- Olivares, J., Ruiz, J., Hidalgo, M. D., García-López, L. J., Rosa, A. I., & Piqueras, J. A. (2005). Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A): Psychometric properties in a Spanish-speaking population. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(1), 85–97. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33701005.pdf>
- Pickering, L., dkk. (2020). Peer relationships and adolescent social anxiety: A systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 25(3), 145–154. <https://doi.org/10.1007/s40894-019-00120-5>
- Radde, H. A., dkk. (2021). Adaptasi Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) pada remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 12(1), 50–61. <https://journal.unibos.ac.id/jpk/article/view/1284>
- Sahi, R. S., Eisenberger, N. I., & Silvers, J. A. (2023). Peer facilitation of emotion regulation in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 62, 101262. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101262>
- Santrock, J. W. (2021). *Life-Span Development* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sigarlaki, H., & Nurvinkania, R. (2022). Kecemasan sosial pada remaja ditinjau dari interaksi sosial. *Jurnal Psikologi Humanistik*, 6(1), 66–75. <https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/5807>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.





**PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi**

Vol. 6, No. 2, April-Juni 2026

e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336

Online Journal System : <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>



**Jurnal P4I**

Syavira, T., Rahman, P. R. U., & Aisha, D. (2025). Perilaku Agresif Siswa Smk: Peran Kelekatan Orang Tua Dan Teman Sebaya. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(2). <https://dx.doi.org/10.33024/jpm.v7i2.20915>