

Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik SMP

Rofiqoh Rov'atul Baroinnisrina¹, Asieline Wahyu Tri Ardyanti²

^{1,2}Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

rofiqoh.22099@mhs.unesa.ac.id¹, asielineardyanti@unesa.ac.id²

ABSTRACT

Social support from parents plays an important role in the affective development and psychological condition of students. Parental social support plays a crucial role in the affective development and psychological well-being of students. This study aims to examine the extent to which parental social support influences emotional regulation and psychological well-being among junior high school students in Wonoayu District, Sidoarjo. Employing a quantitative correlational method, the research involved 104 students from private junior high schools in the district, selected through purposive sampling. Data were collected using social support, emotional regulation, and psychological well-being instruments and then analyzed using simple linear regression. The results showed that parental social support significantly and positively influenced students' emotional regulation and psychological well-being. A novel discovery in this study is the correlation between parents' educational levels and the quality of support provided to their children. This research underscores the importance of enhancing parental involvement to foster better emotional and psychological outcomes for adolescents.

Keywords: emotion regulation; psychological well-being; parents; social support; student

ABSTRAK

Dukungan sosial dari orang tua memberikan peranan penting untuk perkembangan afektif dan kondisi psikologis peserta didik. Tujuan penelitian adalah mengetahui sejauh mana dukungan sosial orang tua mempengaruhi regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis peserta didik SMP di Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional, dengan melibatkan 104 peserta didik SMP Swasta di Kecamatan Wonoayu melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui instrumen dukungan sosial, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis kemudian dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis peserta didik dipengaruhi oleh dukungan sosial orang tua secara signifikan dan positif. Temuan baru dalam penelitian ini adalah tingkat pendidikan orang tua berkorelasi dengan kualitas dukungan yang diberikan orang tua.

Kata kunci: dukungan sosial; kesejahteraan psikologis; orang tua; peserta didik; regulasi emosi

PENDAHULUAN

Dukungan sosial adalah wujud kepedulian dari orang lain yang menimbulkan perasaan dihargai, dicintai, dan diperhatikan. Bentuk- bentuk dukungan sosial seperti; bantuan, perhatian, dan hubungan emosional dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari (Zimet et al., 1988). Dukungan sosial dari orang terdekat merupakan hal yang dibutuhkan oleh individu, melalui dukungan sosial seseorang merasa dihargai, diterima serta dicintai. Terlebih lagi dukungan sosial orang tua

kepada anaknya untuk memiliki kondisi psikologis yang baik (Hamidah, 2022). Teori Taylor (2018) menjelaskan dukungan sosial orang tua merupakan mekanisme "*tend and befriend*" yang membantu remaja mengelola stres melalui respons sosial. Berdasarkan fakta Dinas Pendidikan Sidoarjo (2022) menjelaskan bahwa siswa SMP di wilayah Kecamatan Wonoayu memiliki tingkat sosial support orang tua yang bervariasi, karena padatnya aktivitas orang tua, perbedaan tempat tinggal dengan orang tua, dan peristiwa perceraian orang tua yang mengakibatkan perubahan struktur keluarga dan potensi berkurangnya interaksi dan kehadiran emosional.

Regulasi emosi atau mengelola emosi didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengevaluasi, mengatasi, mengelola, serta mengungkapkan emosi yang tepat untuk kestabilan emosi (Gross, 2007). Ketidakmampuan seseorang dalam mengelola emosi dengan baik mengakibatkan penilaian yang rasional dan kegagalan dalam mengambil keputusan hidup (Planalp, 1999). Menurut pendapat Gross & Thompsom (2007) bahwa segala bentuk emosi negatif manusia memerlukan respon yang baik melalui pengaturan emosi atau regulasi emosi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Timur (2021) melaporkan 18% siswa SMP mengalami gangguan emosi dengan dukungan sosial orang tua sebagai penyebab utama. Sedangkan laporan Dinas Kesehatan Sidoarjo (2022) menjelaskan 20% siswa SMP di Sidoarjo memiliki kemampuan regulasi emosi yang buruk, yaitu kesulitan mengontrol amarah dan kecemasan sosial. Menurut Bowen (1978) pemulihan melalui sistem keluarga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan dukungan sosial orang tua, karena dukungan tersebut termasuk pemicu terjadinya gangguan emosi.

Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan seseorang yang memiliki fungsi mental yang optimal, merasakan kebahagiaan, serta mampu mengembangkan potensi diri. Ryff dan Keyess (1995) mengatakan bahwa mana ada dua fungsi positif untuk meningkatkan kesejahteraannya, yaitu individu mampu memberikan pengaruh kebahagiaan dengan membedakan hal positif maupun negatif dan merasakan kepuasan dalam hidup. *Psychological well-being* dikatakan baik apabila seseorang memiliki pola pikir yang stabil, emosi positif, mampu mengelola stress, serta merasakan kepuasan dengan keadaan hidupnya (Nauradini, 2025). Berdasarkan data *Nasional Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022 melaporkan terdapat 15,5 juta atau 34,8% remaja Indonesia dengan rentan usia 10 sampai 17 tahun menghadapi permasalahan psikologis seperti; kecemasan, depresi, stres pasca trauma, gangguan perilaku, masalah perhatian, dan hiperaktivitas. Sedangkan penelitian Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi tahun 2021 menunjukkan kondisi psikologis remaja SMP tergolong rendah dibandingkan jenjang SD ataupun SMA (Rosma,2023).

Penelitian ini didasarkan pada kebutuhan untuk menangani permasalahan kesehatan mental remaja di Indonesia, khususnya di Kecamatan Wonoayu. Berdasarkan hasil observasi penelitian pendahuluan di Kecamatan Wonoayu, masih banyak dijumpai orang tua peserta didik SMP yang kurang memberikan dukungan sosial secara optimal seperti tidak mendatangi kegiatan penting di sekolah, tidak memberikan fasilitas untuk kegiatan sekolah, dan interaksi yang kurang dengan anak. Hal tersebut akibat dari kesibukkan bekerja, perbedaan tempat tinggal dengan anak,

dan akibat perceraian. Pomerantz & Moorman menjelaskan walaupun orang tua memiliki waktu yang lebih sedikit bersama anak-anaknya, namun orang tua tetap memberikan pengaruh yang kuat pada perkembangan anak (Santock, 2014). Oleh karena itu, dampak yang terjadi adalah remaja akan mengalami kesulitan regulasi emosi, penurunan kesejahteraan psikologis yang ditandai dengan rendahnya motivasi belajar dan penerimaan diri.

Meskipun teori dan fenomena global serta nasional mendukung adanya korelasi positif antara dukungan sosial dengan regulasi emosi maupun kesejahteraan psikologis, akan tetapi penelitian yang menguji secara simultan terhadap kedua variabel tersebut masih terbatas. Faralina (2024) menegaskan bahwa dukungan sosial orang tua memberikan dampak pada regulasi emosi populasi spesifik, yaitu remaja korban *cyberbullying*. Sementara Oktavia & Prastini (2021) menunjukkan adanya keterlibatan suportif orang tua terhadap kesejahteraan psikologis remaja selama pandemi COVID-19. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Putri, dkk (2023) masih terbatas pada lingkup wilayah dalam menggali *student well-being*. Oleh karena itu, masih terdapat celah penelitian untuk menguji secara simultan pengaruh dukungan sosial pada regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada peserta didik dalam wilayah yang lebih spesifik. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini yakni menelusuri apakah dukungan sosial orang tua berpengaruh terhadap regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis peserta didik SMP di Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif korelasional. Metode kuantitatif dijelaskan Sugiyono (2023) sebagai penelitian yang menggunakan instrumen dalam mencari data sampel dengan tujuan menguji hipotesis. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis peserta didik SMP. Populasi dalam penelitian ini meliputi seluruh peserta didik di SMP Swasta Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo dengan total 140. Waktu penelitian dimulai dari tanggal 15 November - 25 November 2025. Sampel ditentukan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan kriteria: peserta didik kelas 8 SMP Swasta di Kecamatan Wonoayu, tinggal bersama orang tua atau wali, dan guru BK dengan latar belakang non BK/Psikologi. Sampel penelitian berjumlah 104 peserta didik yang ditentukan melalui rumus Slovin dengan tingkat signifikansi sebesar 5%.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tiga instrumen. Instrumen dukungan sosial disusun berlandaskan teori Taylor (2018) yang terdiri dari 39 item valid, instrumen regulasi emosi berjumlah 16 item valid berdasarkan teori Gross (2014), dan instrumen kesejahteraan psikologis sesuai teori Ryff (1989) dengan 37 item valid. Instrumen tersebut disebarkan kepada sampel secara *online* dalam bentuk *google form* dan *offline* melalui lembaran. Data penelitian dianalisis menggunakan regresi linier untuk menguji pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Sedangkan analisis multivariat digunakan untuk menguji apakah dukungan sosial orang tua

berpengaruh secara simultan terhadap regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Batasan penelitian ini terletak pada wilayah dan subjek yang dilakukan pada peserta didik kelas 8 SMP Swasta di Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis angket dari 104 peserta didik SMP Swasta di Kecamatan Wonoayu, memperoleh hasil bahwa 49 peserta didik mengalami dukungan sosial orang tua dengan kategori tinggi (47%), 46 responden berada pada tingkat sedang (44%), dan sisanya 9 responden menunjukkan kategori rendah (8,6%). Untuk hasil pengujian regulasi emosi diperoleh nilai mean untuk kategori sedang sebanyak 78 responden (75%), 18 responden memiliki regulasi emosi dengan kategori tinggi (17%), dan 8 responden menunjukkan regulasi emosi yang rendah (7,6%). Sedangkan kondisi kesejahteraan psikologis peserta didik secara umum berada dalam kategori sedang (57%), 38 responden (37%) dengan kategori tinggi, dan 7 (6,7%) menunjukkan kategori rendah. Dalam hasil penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa peserta didik SMP Swasta di Kecamatan Wonoayu berada dalam kategori tinggi untuk dukungan sosial orang tua, kemampuan peserta didik untuk meregulasi emosi berada dalam kategori sedang, sedangkan tingkat kesejahteraan psikologis peserta didik adalah kategori sedang.

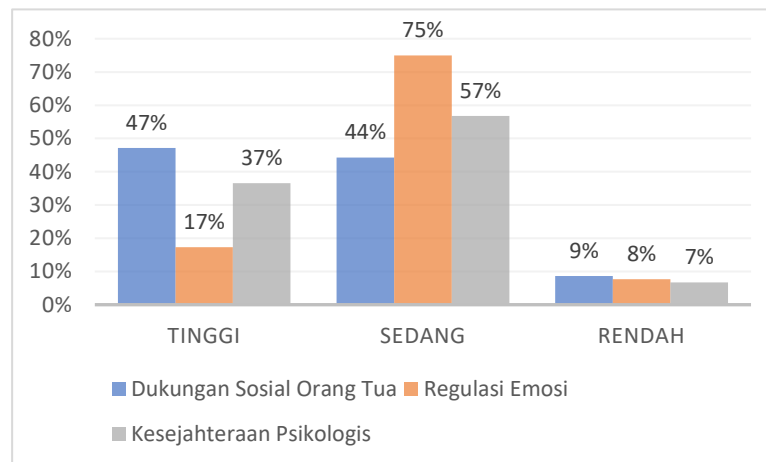


Diagram 1. Persentase Kategori Variabel Penelitian

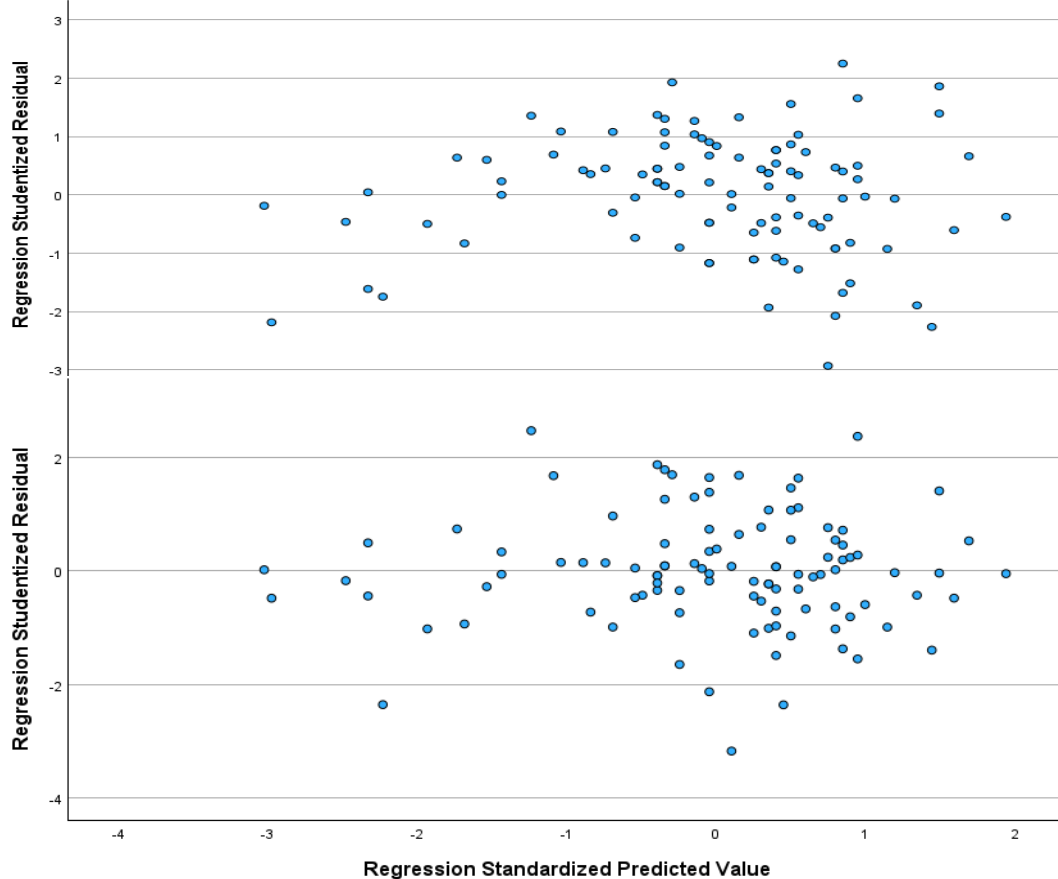
Pengujian asumsi yang dilaksanakan penelitian mencakup uji linieritas, uji normalitas, dan uji heterokedastisitas. Berdasarkan hasil uji linieritas menggunakan bantuan aplikasi SPSS 31 memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga disimpulkan bahwa adanya hubungan linier untuk dukungan sosial orang tua dengan regulasi emosi maupun dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis peserta didik. Metode yang digunakan dalam uji normalitas adalah *kolmogorov smirnov* untuk mengetahui data memiliki distribusi normal atau tidak. Data dianggap normal ketika nilai signifikansi >0,05 dan jika nilai signifikansi <0,05 maka data dianggap tidak normal (Sugiyono, 2023). Tabel 1 menyajikan nilai

data sebesar 0,107 untuk variabel regulasi emosi dan 0,064 untuk variabel kesejahteraan psikologis. Kedua nilai menunjukkan bahwa nilai signifikansi $>0,05$ sehingga diartikan data berdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Normalitas Data

	N	Test Statistic	Asymp. Sig.(2- tailed)
Regulasi Emosi (Y1)	104	0,079	0,107
Kesejahteraan Psikologis (Y2)	104	0,085	0,064

Uji heteroskedastisitas dalam analisis regresi bertujuan untuk mengidentifikasi adanya penyimpangan pada variabel. Berdasarkan hasil yang ditampilkan pada gambar 1 dan 2 terlihat bahwa data menyebar tidak teratur sehingga disimpulkan heterokedastisitas tidak terjadi pada data penelitian.



Gambar 2. Uji Heterokedastisitas Kesejahteraan Psikologis

Tabel 2. Hasil Uji T

Dependen	Variabel	B	Stn. Error	Beta	t	Sig.
Regulasi Emosi (Y1)	Konstanta	9,788	2,446		4,002	<,001
	X (Dukungan Sosial)	0,288	0,021	0,801	13,521	<,001
Kesejahteraan Psikologis (Y2)	Konstanta	23,737	4,331		5,480	<,001
	X (Dukungan Sosial)	0,675	0,038	0,871	17,877	<,001

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh bahwa X-Y1 linier dengan nilai koefisien X 0,288 dan konstanta sebesar 9,788 yang memiliki arti apabila nilai X naik 1% maka regulasi emosi akan meningkat 28,8%. Sedangkan X-Y2 memperoleh nilai konstanta 23,737 dan koefisien 0,675 sehingga diartikan setiap 1% kenaikan X maka kesejahteraan psikologis meningkat 67,5%. Selain itu, hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi secara parsial <0,001 diperoleh oleh variabel regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis, maka hipotesis pertama dan kedua diterima. Hal tersebut disimpulkan bahwa regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis peserta didik SMP kelas 8 di Kecamatan Wonoayu dipengaruhi oleh dukungan sosial orang tua.

Hipotesis ketiga dilakukan dengan analisis multivariat (MANOVA) untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dari orang tua secara simultan pada regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Berikut adalah tabel hasil analisis multivariat:

Tabel 3. Hasil Uji Multivariat

Efek	Metode	Value	F	df	Sig.
Dukungan Sosial Orang Tua (X)	Pillai's Trace	1,377	2,167	(104,102)	<0,001

Berdasarkan tabel 3 diperoleh nilai signifikansi pada statistik multivariat, yaitu Pillai's Trance (F = 2.167, p <0,001) sehingga menunjukkan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis secara simultan dipengaruhi oleh dukungan sosial orang tua, demikian maka hipotesis ketiga yang diajukan diterima.

Tabel 4. Hasil Uji Model Summary Variabel Y1 dan Y2

Dependen	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Regulasi Emosi (Y1)	0,801	0,642	0,638	4,359
Kesejahteraan Psikologis (Y2)	0,871	0,758	0,756	7,720

Tabel 4 menunjukkan *R Square* dari variabel regulasi emosi sebesar 0,642 atau 64,2%, maka dukungan sosial orang tua berpengaruh 64,2% terhadap regulasi emosi peserta didik dan 35,8% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Sedangkan *R Square* dari variabel kesejahteraan psikologis senilai 0,758 atau 75,8% yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang tua berkontribusi sebesar 75,8% terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik, dan 24,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya. Berdasarkan nilai koefisien pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap regulasi emosi termasuk pada kategori sedang ($R^2 = 0,642$), sedangkan pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis termasuk kategori tinggi ($R^2 = 0,758$).

Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Regulasi Emosi

Kemampuan seseorang dalam menilai, menangani, mengelola dan mengungkapkan emosi yang dirasakan untuk mencapai kestabilan emosi diartikan sebagai regulasi emosi (Gross, 2007). Dari hasil data yang diperoleh terlihat bahwa peningkatan dan penurunan variabel dukungan sosial orang tua menyebabkan peningkatan dan penurunan pada variabel regulasi emosi. Salah satu proses regulasi emosi adalah proses *emotion socialization*, yaitu bagaimana orang tua memberikan model atau contoh, validasi dan bimbingan terhadap emosi anak. Dukungan sosial keluarga memberikan kontribusi pada peningkatan regulasi emosi anak (Vienlencia, 2021). Ketika anak menerima dukungan dari orang tua dalam bentuk empati, perhatian, dan rasa aman maka anak cenderung akan mereduksi emosi negatifnya. Menurut Maureen & Febrieta (2024) hubungan baik orang tua kepada anak mampu memberikan rasa keamanan emosional, sehingga meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

Di Indonesia, penelitian terbaru mendukung adanya keterkaitan dukungan orang tua dengan kemampuan regulasi emosi. Ananda & Ramadhani (2023) menemukan bahwa remaja yang memiliki ikatan yang baik dengan kedua orang tuanya cenderung mampu dalam mengatur emosi sedih maupun marah. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil temuan ini selaras dengan teori Gross (2014), yaitu regulasi emosi berkembang melalui interaksi sosial, terutama lingkungan terdekat seperti keluarga dan temuan empiris yang menyebutkan dukungan sosial orang tua adalah bagian faktor penting dari pembentukan regulasi emosi remaja. Dukungan sosial orang tua termasuk bagian dari proses belajar emosional anak, tidak hanya memberikan perlindungan dan penerimaan saja.

Dukungan sosial orang tua terhadap kesejahteraan psikologis

Data penelitian menunjukkan bahwa peningkatan dan penurunan variabel kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh peningkatan dan penurunan variabel dukungan sosial orang tua. Kondisi seseorang yang merasakan kenyamanan, penghargaan, memperoleh saran dan masukan sehingga timbul pikiran diperhatikan dari lingkungan sosial diartikan sebagai dukungan sosial (Taylor, 2018). Adanya dukungan dari lingkungan terdekat membantu seseorang memahami dirinya serta mampu menghadapi dan menyelesaikan masalah. Dukungan sosial juga berkaitan

erat dengan aspek kesejahteraan psikologis seseorang, terutama dalam membentuk hubungan sosial yang positif. Seseorang dikatakan berada dalam tingkat kesejahteraan psikologis yang baik apabila mampu membangun interaksi sosial yang positif (Ryff & Keyes, 1995). Oleh sebab itu, dukungan sosial bukan hanya faktor eksternal tetapi menjadi fondasi penting untuk remaja mengembangkan kemampuan adaptif dalam berinteraksi.

Prihartini, et.al (2023) sejalan dengan penelitian ini, yaitu remaja dengan kategori kesejahteraan psikologis baik dikarenakan memiliki dukungan sosial yang positif. Remaja melihat dirinya sendiri secara positif karena dukungan orang sekitar, sehingga timbul rasa percaya diri untuk menghadapi masa depan. Selain itu, keluarga yang kurang memberikan dukungan dapat menimbulkan rendahnya kepercayaan diri untuk menjalin interaksi dengan orang lain (Ryff, 2013). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dukungan sosial dari orang tua pada kesejahteraan psikologis peserta didik. Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini mendukung teori serta temuan empiris terkait dukungan sosial orang tua termasuk faktor penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik SMP.

Dukungan Sosial terhadap Regulasi Emosi Dan Kesejahteraan Psikologis

Hasil penelitian menjelaskan bahwa dukungan sosial dari orang tua bukan hanya memberikan pengaruh secara parsial, tetapi juga secara simultan terhadap regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Secara teori, Gross (2014) menekankan bahwa perkembangan regulasi emosi sangat erat dengan lingkungan sosial, terutama orang tua yang menjadi figur utama dalam proses *emotion socialization*. Menurut Taylor (2018) hubungan hangat dan suportif dari orang tua menjadi kunci penting untuk perkembangan psikologis peserta didik. Dukungan sosial orang tua meningkatkan rasa aman, harga diri, dan *positive affect*. Sedangkan teori kesejahteraan psikologi Ryff (1989) yang menempatkan hubungan interpersonal yang positif termasuk komponen penting kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, dukungan sosial orang tua tidak cukup hanya membantu anak dalam mengontrol emosi, tetapi juga menciptakan kondisi mental untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang stabil.

Temuan empiris di Indonesia juga mendukung pengaruh dukungan sosial orang tua secara simultan pada regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Penelitian Maureen & Febrieta (2024) menemukan bahwa adanya hubungan harmonis orang tua dan anak tidak hanya membangun keamanan emosional untuk mengatur emosi, tetapi meningkatkan indikator kesejahteraan psikologis dalam aspek kepuasan hidup. Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini mendukung teori serta temuan empiris terkait dukungan sosial orang tua termasuk variabel yang mempengaruhi regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis secara simultan. Tidak hanya membuktikan pengaruh secara statistik, akan tetapi juga memperjelas bahwa teori dukungan sosial orang tua merupakan poin utama dalam kemampuan mengatur emosi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, didapatkan dukungan sosial dari orang tua berkontribusi penting dalam membantu peserta didik SMP di masa perkembangan, terutama dalam kemampuan regulasi emosi yang baik dan mencapai kesejahteraan psikologis secara optimal. Orang tua yang memberikan dukungan kepada remaja dengan optimal, akan menciptakan remaja yang lebih baik dalam mengelola emosi serta memperlihatkan kondisi psikologis yang baik. Temuan baru dalam penelitian ini menunjukkan bahwa latar belakang pendidikan dari orang tua berpengaruh dalam kualitas dukungan yang diberikan kepada anak. Pendidikan orang tua dengan kategori menengah dan tinggi dapat memberikan dukungan sosial yang lebih optimal kepada anak. Maka dari itu, penguatan pada peran orang tua melalui peningkatan literasi pengasuhan menjadi aspek penting bagi perkembangan emosi dan kesejahteraan psikologis anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2021). *Survei kesehatan mental remaja di Jawa Timur*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Dinas Pendidikan Kabupaten Sidoarjo. (2022). *Data pendidikan SMP di Kecamatan Wonoayu*. Sidoarjo: Dinas Pendidikan Kabupaten Sidoarjo.
- Fakhrunnisak, D., & Patria, B. (2022). The positive effects of parents' education level on children's mental health in Indonesia: a result of longitudinal survey. *BMC Public Health*, 22(1), 949. 10.1186/s12889-022-13380-w
- Faralina, N. (2024). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Korban Cyberbullying*. (Disertasi Doktor, Universitas Muhammadiyah Malang). <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/10471>
- Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. *Review of General Psychology*.
- Gross & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*. *Emotion*, July.
- Gross, J. J. (2007). Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*. In *Handbook of emotion regulation*. Gross (Issue July, pp. 3-24).
- Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hamidah, H. M. N. (2022). *Hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres pada anak broken homedi desa ngranget dagangan madiun*. <http://etheses.iainponorogo.ac.id/id/eprint/18550>
- Handayani, D. A. P., Magta, M., & Wirabrata, D. G. F. (2020). How parents' academic background can affect parental involvement in preschooler's

- education. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 8(1), 53-60.
<https://doi.org/10.23887/paud.v8i1.24560>
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Laporan Kesehatan Nasional 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurnisar., Dkk. (2024). Perkembangan Peserta Didik. Bening Media Publishing
- Maureen, C. L., & Febrieta, D. (2024). Peran Kelekatan Orang Tua untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Akhir. *Schema: Journal of Psychological Research*, 9(01), 37-45. DOI: <https://doi.org/10.29313/schema.v9i01.4136>
- Nurajizah, N., Amalia, A. A., & Hasanah, P. N. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Regulasi Emosi pada Remaja. *JIKSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Sebelas April*, 5(2), 106-114.
- Oktavia, L., & Pratisti, W. D. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19*. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Prihartini, D., Al Habsy, B., Hariastuti, R. T., & Christiana, E. (2023). Faktor-Faktor Psychological Well Being pada Remaja. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 10(4), 393-406.
<https://doi.org/10.29407/nor.v10i4.21570>
- Rasyid, H. A., & Chusairi, A. C. H. M. A. D. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1306-1312.
- Rosma, A. (2023). Hubungan Resiliensi dan Optimisme dengan School Well-Being pada Siswa SMP Swasta Siti Hajar Medan. Universitas Medan Area.
<https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/19095>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
<https://doi.org/10.1159/000353263>
- Santrock, J. W. (2007). Remaja jilid 1. Erlangga.
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Alfabeta
- Sutikno., & Hadisaputra, P. (2020). Penelitian Kualitatif. Holistika.
- Taylor, S. E. (2006). Tend and befriend: Biobehavioral bases of affiliation under stress. *Current Directions in Psychological Science*, 15(6), 273-277.
- Taylor, S. E. (2011). *Social support: A review*. In M. S. Friedman (Ed.), *The Oxford Handbook of Health Psychology* (pp. 180-217). Oxford University Press.
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology* (Tenth Edition). McGraw-Hill Education.

- Vienlencia, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Keluarga terhadap Regulasi Emosi Anak dalam Belajar. *Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen*, 5(2), 35-46. <https://doi.org/10.33363/satya-sastraharing.v5i2.775>
- World Health Organization. (2021). World mental health report: Transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). Kesehatan Mental Remaja. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Widyayanti, N., Arofah, H., & Awali, A. N. A. (2022). Regulasi Emosi Dan Perilaku Cyberbullying pada Remaja Awal. *Jurnal Spirits*, 12(2), 78-85. <https://doi.org/10.30738/spirits.v12i2.12810>
- Zimet., Gd, Dahlem, Nw., Zimet, Sg., & Farley, Gk. (1988). Skala Multidimensi Dukungan Sosial Yang Dirasakan. *Jurnal Penilaian Kepribadian*, 52 (1), 30-41.