



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Awal

YUSRINA NAILY FARIH & PRIMATIA YOGI WULANDARI*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Remaja awal merupakan individu yang berusia 12 sampai 15 tahun. Pada masa remaja awal, individu akan lebih sering untuk mengalami fluktuasi emosi dan cenderung meledak-ledak serta tidak mampu mengontrol emosinya. Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi regulasi emosi salah satunya, yaitu keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada remaja awal. Partisipan penelitian adalah 162 remaja awal yang berusia 13-15 tahun dan sedang tinggal bersama keluarga. Pengumpulan data menggunakan metode survei dengan dua instrumen, yaitu skala *family assessment device* dan *emotion regulation questionnaire*. Analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics 22.0 for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga berpengaruh terhadap regulasi emosi pada remaja awal ($p=0,001$). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga memiliki pengaruh sebesar 7% pada regulasi emosi.

Kata kunci: *keberfungsian keluarga, regulasi emosi, remaja awal*

ABSTRACT

Early adolescents are individuals aged 12 to 15 years. In early adolescence, individuals will more often experience emotional fluctuations, tend to be explosive and unable to control their emotions. There are several factors can affect emotional regulation, one of which is family. This study aims to determine the effect of family functioning on emotion regulation in early adolescence. The study participants were 162 early adolescents aged 13-15 years and living with their families. Collecting data using the survey method with two instruments, namely the *family assessment device* and *emotion regulation questionnaire*. Data analysis used a simple linear regression test with IBM SPSS *Statistics 22.0 for Windows program*. The results showed that family functioning affected emotional regulation in early adolescence ($p=0.001$). This study also shows that family functioning has an effect of 7% on emotion regulation.

Keywords: *family functioning, emotion regulation, early adolescent*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2022, Vol. 2(1), 445-455

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: primatia.yogi@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu yang berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang membutuhkan banyak penyesuaian dan seringkali menimbulkan kecemasan karena adanya perubahan fisik, sosial, dan emosional. Remaja dinilai lebih rawan dibanding dengan individu pada tahapan lain karena secara bersamaan terjadi gejolak secara internal maupun eksternal dalam diri mereka (Sarwono, 2010). Selain itu, remaja juga menunjukkan peningkatan reaktivitas emosional dan kepekaan terhadap evaluasi sosial, serta kecenderungan untuk mengalami emosi lebih intens daripada teman mereka yang lebih muda atau lebih tua (Hollenstein & Loughheed, 2013).

Masa remaja terbagi menjadi tiga bagian yaitu awal, tengah, dan akhir. Menurut Monks (2014) masa remaja awal terjadi ketika individu berusia 12 hingga 15 tahun, masa remaja pertengahan terjadi ketika individu berusia 15 hingga 18 tahun, dan masa remaja akhir terjadi ketika individu berusia 18 hingga 21 tahun. Menurut Rosenblum & Lewis (dalam (Santrock, 2019) pada masa remaja awal, individu akan lebih sering untuk mengalami fluktuasi emosi atau emosi yang naik turun. Monks (2014) menambahkan bahwa emosi pada remaja awal cenderung meledak-ledak dan tidak mampu dikontrol. Mereka cenderung akan meledakkan perasaan mereka kepada orang tua atau saudara dan melampiaskan perasaan yang tidak menyenangkan kepada orang lain serta terkadang juga tidak tahu bagaimana cara mengekspresikan perasaan mereka secara memadai (Santrock, 2019).

Kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur emosi yang mencakup penggunaan serta pengungkapan emosi guna mencapai keseimbangan emosional disebut dengan regulasi emosi (Gross, 2014). Regulasi emosi terdiri dari upaya efektif yang meliputi pengendalian, evaluasi, dan pencapaian tujuan individu untuk mengelola proses emosional mereka (Koole, 2009). Individu yang sudah bisa meregulasi emosinya secara efektif memiliki beberapa pertanda misalnya bisa menyadari dan mengerti alasan atas emosi apa yang sedang terjadi, kemudian diikuti dengan kemampuan untuk mengelola memodifikasi emosinya agar memiliki daya tahan yang baik ketika menghadapi masalah (Gratz & Roemer, 2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Ronzi (2010) pada siswa di MTs Darul Ulum Semarang menunjukkan bahwa ketidakmampuan remaja dalam mengontrol emosi akan menimbulkan berbagai perilaku yang dikompensasikan dalam bentuk negatif seperti apatis, menarik diri, menggunakan ganja atau narkoba, bunuh diri dan lain-lain. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Universitas Sebelas Maret (USM) bersama perguruan tinggi di 35 negara menunjukkan bahwa anak berusia 21 tahun ke bawah cenderung mengalami tekanan paling berat dibanding mereka yang berusia lebih tua. Hal ini dibuktikan dengan 20-26% anak berusia 21 tahun ke bawah teridentifikasi mengalami stres akut, seperti mudah marah (Komala dkk., 2020). Meskipun kondisi tersebut dirasakan juga oleh orang dewasa, tetapi dampak negatif ini bertahan lebih lama pada anak-anak dan remaja (Leung dkk., 2020).

Hessler dan Katz (2010) menyatakan bahwa remaja yang tidak memiliki keterampilan untuk mengendalikan emosi lebih cenderung terlibat dalam perilaku berisiko untuk mengatasi emosi negatif tersebut. Silk, Steinberg & Morris (2003) menyatakan bahwa gambaran ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi dapat ditunjukkan dengan kasus-kasus seperti kebohongan, kabur dari rumah, bolos, dan depresi. Pada dasarnya, remaja awal memiliki ketidakseimbangan antara sistem saraf yang mendukung reaktivitas dan regulasi emosional, di mana perkembangan daerah korteks prefrontal tertinggal dari struktur limbik seperti amigdala, ventral striatum dan korteks orbitofrontal (Casey dkk., 2008). Hal ini mengakibatkan remaja awal kurang efektif dalam mengatur emosi mereka sendiri dan lebih terpengaruh oleh konteks emosional ketika membuat keputusan. Hal ini juga didukung oleh data kuesioner yang disebar oleh penulis pada remaja berusia 13-15 tahun yang menunjukkan hasil bahwa

dari 46 remaja awal terdapat 25 remaja awal dengan persentase 54% yang memiliki regulasi emosi cenderung rendah.

Meskipun begitu, ada beberapa penelitian yang menunjukkan hasil berbeda dengan penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya seperti penelitian Nuz'amidhan, Supriatna dan Pahlevi (2021). Penelitian yang dilakukan oleh Nuz'amidhan, Supriatna dan Pahlevi (2021) pada 120 siswa kelas IX di SMPN 2 Pakisjaya menunjukkan bahwa mayoritas regulasi emosi peserta didik SMPN 2 Pakis Jaya berada dalam kategori sedang yang berarti normal dan stabil. Selain itu, hasil penelitian Pusparini (2017) juga menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 15 Bandung berada pada kategori sedang yang berarti bahwa peserta didik sudah cukup mampu dalam melakukan regulasi emosi, meskipun masih terdapat beberapa aspek dalam regulasi emosi yang memiliki indikator ketercapaian yang rendah. Hal ini juga selaras dengan hasil penelitian Astuti, Wasidi dan Sinthia (2019) yang menyatakan bahwa regulasi emosi siswa di SMPN 1 Bengkulu Tengah tergolong tinggi di mana tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah. Tak hanya itu, penelitian oleh Fauzi (2017) juga memberikan gambaran regulasi emosi siswa SMP Jatilawang Banyumas dengan menggunakan studi deskriptif yang menunjukkan bahwa 2 dari 3 siswa sudah mampu mengenali dan mengevaluasi emosi sebagai salah satu aspek regulasi emosi.

Beberapa hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil penelitian yang menyatakan bahwa remaja awal belum mampu meregulasi emosi dengan baik dan juga yang menyatakan bahwa regulasi emosi remaja sudah cukup baik. Tak hanya hasil penelitian terdahulu, penelitian ini juga ditunjang dengan hasil data kuesioner yang disebar oleh penulis yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja masih cenderung memiliki regulasi emosi yang rendah.

Remaja memiliki cara yang berbeda dalam meregulasi emosinya yaitu dengan mempertahankan emosi yang dimiliki, memperkuat emosi positif atau mengurangi emosi negatif (Gross, 2014). Menurut Gross (2014) terdapat 2 strategi dalam regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Gross (2014) menganggap bahwa *cognitive reappraisal* memiliki dampak yang lebih positif daripada *expressive suppression*. Oleh karena itu, penggunaan strategi regulasi ini juga dapat menilai gambaran dan tingkat regulasi emosi remaja.

Regulasi emosi remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu biologis, usia, budaya, religiusitas dan keluarga (Gross, 2014). Faktor biologis berasal dari diri individu khususnya bagian otak. Dalam hal ini, daerah subkortikal lebih matang lebih awal daripada daerah korteks prefrontal dalam perkembangan emosi remaja. Kemudian, faktor usia berkaitan dengan asumsi bahwa semakin bertambah usia maka regulasi emosi individu akan semakin baik, sedangkan faktor budaya berkaitan dengan penyesuaian pengalaman emosional individu dengan model budaya yang bersangkutan. Lalu, faktor religius berkaitan dengan keyakinan religius dan praktik keagamaan. Dalam hal ini, agama dinilai memiliki banyak aspek yang dapat berkontribusi pada cara individu dalam mengatasi stres emosional salah satunya dengan pembiasaan ulang. Terakhir yaitu terkait dengan faktor keluarga. Keluarga dapat memengaruhi perkembangan regulasi emosi remaja dengan tiga cara yaitu observasi, praktik pengasuhan dan iklim emosional keluarga.

Penelitian ini berfokus pada faktor keluarga. Remaja berkembang dalam berbagai sistem sosial sehingga penting untuk memeriksa hubungan antara berbagai dunia sosial terutama antara keluarga dan konteks teman sebaya dalam perkembangan mereka (Saleem & Gul, 2018). Dalam hal ini, keluarga dapat menjadi dasar dalam pembentukan ketahanan pondasi mental dan kejiwaan remaja pada fase awal perkembangannya yang kemudian akan berpengaruh pada keberhasilan fase perkembangan berikutnya (Papalia dkk., 2008). Penelitian oleh Repetti, dkk (2002) menunjukkan bahwa pengasuhan

dan pengalaman keluarga memainkan peran mendasar dalam perkembangan emosional anak. Oleh karena itu, keluarga dengan fungsi yang buruk, seperti lingkungan yang tidak mendukung secara emosional akan berdampak pada kesulitan anak dalam mempelajari respons emosional yang tepat dan kurangnya keterampilan regulasi emosi sebagai orang dewasa muda (Gromatsky dkk., 2017).

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan sebelumnya, terdapat tiga cara keluarga memengaruhi regulasi emosi remaja. Pertama yaitu observasi yang berkaitan tentang bagaimana remaja mengamati interaksi emosional di lingkungan sekitarnya. Kedua, praktik pengasuhan terkait dengan bagaimana cara orang tua memberikan pemahaman tentang emosi pada remaja. Terakhir yaitu terkait iklim keluarga yang tercermin dalam kualitas hubungan dan jumlah emosi positif dan negatif yang ditampilkan pada anggota keluarga (Morris, dkk dalam (Gross, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Schulz, Waldinger, Hauser & Allen (2005) menunjukkan bahwa iklim emosional keluarga yang hangat, penuh penerimaan, dan harmonis akan dapat membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak secara tepat.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka konteks keluarga dalam penelitian ini dijelaskan menggunakan konsep keberfungsian keluarga menurut *The McMaster Model of Family Functioning* (MMFF). Keberfungsian keluarga menurut *The McMaster Model of Family Functioning* (MMFF) didefinisikan sebagai suatu kondisi dalam keluarga dimana setiap unit dari keluarga mampu menjalankan tugas-tugas dasar dalam kehidupan sehari-hari di keluarga dengan baik yang berkaitan dengan pemecahan masalah, komunikasi, peran, respon afektif, keterlibatan afektif dan kontrol perilaku (Miller dkk., 2000). Model *McMaster* menyajikan kerangka kerja berbasis teori sistem untuk menggambarkan interaksi antara struktur, organisasi, dan kekuatan keluarga serta bagaimana anggota keluarga mengadopsi model pemecahan masalah untuk mengatasi masalah sehari-hari (Walsh, dalam (Zhang dkk., 2014). Walsh (dalam (Nisa & Sari, 2019) juga menambahkan bahwa keberfungsian keluarga dapat memungkinkan anggota keluarga untuk dapat mencapai tujuannya serta dapat memberikan kesejahteraan sosio-emosional untuk anggota keluarga lainnya. Kut (dalam (Çelik, 2007) menyatakan bahwa konsep fungsi tidak hanya menyangkut tugas-tugas keluarga, tetapi juga tentang peran dan hubungan diantara anggota keluarga.

Penelitian oleh Saifullah & Djuwairiyah (2019) menunjukkan bahwa keluarga dapat berperan dalam menciptakan situasi emosional yang baik bagi remaja. Di mana orang tua berperan secara aktif dan pasif untuk melatih dan mendidik anak dalam mengatur dan mengontrol emosinya dengan baik. Uci & Savira (2019) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga dan regulasi emosi pada siswa SMP berhubungan secara positif dan signifikan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada kekhususan subjek penelitian yaitu pada remaja awal. Han (dalam (Santrock, 2019) menyatakan bahwa meskipun remaja beranjak menuju kemandirian, namun mereka masih perlu menjalin relasi dengan keluarga. Berdasarkan penelitian sebelumnya dapat diketahui bahwa keluarga masih memiliki peran tersendiri dalam perkembangan remaja awal seperti penelitian Cook (2002) yang menyatakan bahwa keluarga masih memiliki pengaruh terhadap perkembangan remaja awal. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mencari pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi yang didasari oleh penelitian sebelumnya.

Berdasarkan pemaparan yang telah diuraikan diatas, dapat diketahui bahwa regulasi emosi remaja awal tidaklah bersifat mutlak dan statis namun menyesuaikan dengan konteks dan faktor yang memengaruhi. Regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu keluarga. Selain itu, berdasarkan uraian diatas juga dapat diketahui bahwa keberfungsian keluarga memiliki keterkaitan dengan regulasi emosi pada remaja. Oleh karena itu, penulis ingin mengkaji lebih lanjut dan menjawab

pertanyaan mengenai apakah terdapat pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada remaja awal.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei. Menurut Sugiyono (2018), penelitian kuantitatif adalah penelitian berdasarkan filsafat *positivisme* sedangkan metode survei merupakan metode penelitian yang dilakukan pada populasi besar atau kecil dengan menggunakan sampel sebagai data yang dikaji atau dipelajari sehingga dapat menunjukkan kejadian *relative*, distribusi dan hubungan antar variabel psikologis. Pemilihan pendekatan tersebut didasari atas tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada remaja awal.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling* sebagai teknik pemilihan sampel. Metode *non-probability sampling* pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan kriteria partisipan didasarkan pada teori Monks (2014) tentang remaja awal dan juga teori tentang penggunaan FAD sehingga menghasilkan rentang usia 13-15 tahun sebagai kriteria remaja awal. Selain itu, untuk mendapatkan hasil yang spesifik tentang keberfungsian keluarga maka terdapat tambahan kriteria yaitu partisipan diharuskan sedang tinggal bersama keluarga. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan G*Power versi 3.1.9.6 dengan menggunakan korelasi one tailed dengan nilai ρ sebesar 0,609, α error probability sebesar 5% dan power ($1 - \beta$ error probability) sebesar 95%, sehingga mendapatkan hasil sebesar 120 sebagai minimal jumlah partisipan. Sebelum mengisi survei, partisipan diberikan *informed consent* sebagai bentuk persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Berdasarkan data yang telah diterima, terdapat 162 partisipan (M usia= 54; SDusia 11,533) yang didominasi oleh partisipan berjenis kelamin perempuan dengan total 104 partisipan (64%) sedangkan partisipan laki-laki berjumlah 58 partisipan.

Pengukuran

Penelitian ini menggunakan alat ukur regulasi emosi "*Emotion Regulation Questionnaire*" milik Gross (2014) yang telah diadaptasi oleh Pratiwi (2019) ke dalam bahasa Indonesia. Kuesioner ERQ terdiri dari 10 pertanyaan, namun setelah melalui proses uji coba, tersisa 8 pertanyaan dengan 7 pilihan jawaban [1="Sangat Tidak Sesuai", 7="Sangat Sesuai"]. Kemudian, untuk mengukur keberfungsian keluarga, peneliti menggunakan alat ukur *Family Assessment Device* milik Miller dkk. (2000) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Erdyanto (2018). Kuesioner FAD terdiri dari 39 pertanyaan, namun setelah melalui proses uji coba, tersisa 29 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban [1="Sangat Tidak Sesuai", 4="Sangat Sesuai"].

Uji validitas pada kedua alat ukur tersebut menggunakan validitas isi dengan *expert judgment* pada empat dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Hasil dari *expert judgement* untuk alat ukur ERQ menunjukkan bahwa secara umum alat ukur sudah dapat dipahami namun terdapat saran untuk mengganti penggunaan *item* "menunjukkan" menjadi "mengekspresikan". Kemudian, untuk hasil *expert judgement* alat ukur FAD menunjukkan bahwa secara keseluruhan alat ukur sudah baik akan tetapi terdapat beberapa kalimat terjemahan yang dinilai kurang sesuai sehingga harus diperbaiki. Oleh karena itu, terjadi beberapa perubahan kalimat pada *item* nomor 6,8,11,15,18,22,33, dan 45. Selain itu,

hasil analisis reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha* menunjukkan jika alat ukur ERQ memiliki reliabilitas yang baik (8 item, $\alpha=0,672$) dan alat ukur FAD memiliki reliabilitas yang tinggi (29 item, $\alpha=0,922$).

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana untuk menguji hipotesis penelitian. Sebelum itu, peneliti melakukan analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan data berupa nilai rata-rata (*mean*), nilai minimum dan maximum serta *range*. Kemudian peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, dan uji heterokedasitas. Peneliti melakukan uji asumsi dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics 22.0 for Windows*. Jika uji asumsi terpenuhi, maka dapat dilakukan uji regresi linier sederhana untuk menguji hipotesis.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa partisipan terdiri dari laki-laki dengan persentase 36% dan perempuan dengan persentase 64%. Selain itu, hasil uji deskriptif juga menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki nilai ($M=40,85$; $SD=7,17$; $Min=9$; $Max=56$) dan keberfungsian keluarga memiliki nilai ($M=70,80$; $SD=7,13$; $Min=34$; $Max=93$).

Hasil analisis uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa model *predictor* regulasi emosi sesuai dalam menjelaskan data ($F(1,160)=12,078$; $p=0,001$; $R^2=0,070$) sehingga menunjukkan bahwa regulasi emosi hanya menjelaskan 7% dari keberfungsian keluarga sedangkan 93% lainnya dijelaskan oleh variabel yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Oleh karena itu, regulasi emosi ($B=0,267$; $SE=0,077$; $t=3,475$; $p=0,001$) berkorelasi positif namun lemah dalam menjelaskan keberfungsian keluarga.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap keberfungsian keluarga pada remaja awal. Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap keberfungsian keluarga pada remaja awal. Kontribusi efektif regulasi emosi dalam memprediksi keberfungsian keluarga adalah sebesar 7%.

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian Risqi (2021) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada remaja rantau. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sumbangan terbesar pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada remaja rantau didapatkan dari dimensi pemecahan masalah. Pemecahan masalah mengacu pada kemampuan keluarga untuk menyelesaikan masalah pada tingkat untuk mempertahankan fungsi keluarga yang efektif (Epstein dkk., 1983). Keluarga yang mampu menyediakan kesediaan dan kesiapan bagi anggota lainnya saat sedang ada masalah atau dapat menjadi *problem solver* bagi anggota keluarga lainnya maka akan membantu remaja dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam hidupnya khususnya terkait emosi. Jika ditinjau dari remaja rantau, maka kemampuan pemecahan masalah yang baik dalam keluarga akan membantu dalam penyelesaian masalah kedepannya dimanapun dan kapanpun karena remaja sudah mendapatkan pondasi dan gambaran yang baik dalam keluarga.

Penelitian lain yang juga mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian oleh Uci & Savira (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara keberfungsian keluarga dan regulasi emosi. Keberfungsian keluarga memiliki hubungan yang erat dengan regulasi emosi khususnya

pada dimensi pemecahan masalah, responsivitas afektif, kontrol perilaku, dan komunikasi. Kemampuan keluarga dalam penyelesaian masalah berkaitan dengan *emotion regulation strategies*, yaitu terkait kemampuan individu dalam menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri setelah merasakan emosi yang berlebihan. Responsivitas efektif dan kontrol perilaku berkaitan dengan *control emotional responses* yaitu kemampuan individu dalam mengontrol dan merespon emosi sesuai dengan situasi sedangkan komunikasi berkaitan dengan *engaging in goal directed behavior* yaitu kemampuan individu untuk tidak terpengaruh pada situasi yang menimbulkan emosi negatif.

Keberfungsian keluarga menurut *The McMaster Model of Family Functioning* merupakan konstruk multidimensional yang menggambarkan kegiatan dan interaksi keluarga yang memungkinkan keluarga untuk memenuhi tujuannya yaitu menyediakan materi, dukungan emosional serta kesejahteraan dan pertumbuhan sosial, fisik dan psikologis bagi masing-masing anggota keluarga (Miller dkk., 2000). Keberfungsian keluarga memiliki enam dimensi, yaitu pemecahan masalah, komunikasi, peran, responsivitas afektif, keterlibatan afektif dan kontrol perilaku.

Observasi sebagai salah satu cara keluarga memengaruhi regulasi emosi remaja dapat terkait dengan dimensi pemecahan masalah, komunikasi, keterlibatan afektif. Pemecahan masalah mengacu pada kemampuan keluarga untuk menyelesaikan masalah pada tingkat untuk mempertahankan fungsi keluarga yang efektif, komunikasi didefinisikan sebagai pertukaran informasi antar anggota keluarga, dan keterlibatan afektif didefinisikan sebagai sejauh mana keluarga secara keseluruhan menunjukkan minat dan nilai pada aktivitas dan kepentingan individu sebagai anggota keluarga. Pada ketiga dimensi tersebut, remaja dapat melihat bagaimana pola keluarga dalam menyelesaikan masalah, komunikasi dan keterlibatannya sebagai anggota keluarga. Selanjutnya, yaitu iklim keluarga yang terkait dengan dimensi responsivitas afektif dan praktek pengasuhan yang terkait dengan dimensi peran dimana salah satu dari lima peran dalam keluarga adalah terkait dengan pengasuhan dan dukungan.

Keberfungsian keluarga juga terkait dengan strategi regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* khususnya pada dimensi pemecahan masalah dan responsivitas afektif. Pemecahan masalah mengacu pada kemampuan keluarga untuk menyelesaikan masalah pada tingkat untuk mempertahankan fungsi keluarga yang efektif (Epstein dkk., 1983). Pemecahan masalah tidak hanya berkaitan dengan kehidupan sehari-hari namun juga dapat terkait dengan masalah afektif. Regulasi emosi berhubungan dengan masalah afektif karena terkait dengan perasaan dan pengalaman emosional. Dalam hal ini, remaja dapat belajar cara pemecahan masalah dalam keluarga yang nantinya dapat diterapkan dalam kehidupan pribadinya.

Responsivitas afektif didefinisikan sebagai kemampuan untuk merespon berbagai rangsangan dengan kualitas dan kuantitas emosi yang sesuai (Epstein dkk., 1983). Keluarga yang memiliki responsivitas afektif yang baik akan berpengaruh terhadap regulasi emosi remaja khususnya terkait bagaimana dan kapan remaja mengatur emosinya yang juga bergantung pada konteks dan situasi sehingga hal ini juga berkaitan dengan *emotion regulation strategies*. Ketika remaja mampu merespon rangsangan dengan kualitas dan kuantitas emosi yang sesuai, maka remaja tersebut juga akan dapat menemukan strategi regulasi emosi yang tepat untuk menghadapi suatu kondisi tertentu.

Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga memengaruhi sebesar 5% pada dimensi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian. Oleh karena itu, terdapat variabel lain yang dapat memengaruhi regulasi emosi remaja awal. Penelitian oleh Setyaningsih (2021) menunjukkan bahwa

terdapat pengaruh nilai budaya Madura terhadap regulasi emosi. Selain itu, penelitian oleh Angelia, dkk (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dan regulasi emosi. Penelitian lain yang juga mengkaji tentang regulasi emosi adalah penelitian oleh Mu'arifah, dkk (2020) yang mendapatkan hasil bahwa *attachment* dan harga diri berpengaruh terhadap regulasi emosi. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa terdapat variabel lain yang dapat memengaruhi regulasi emosi seperti budaya, religiusitas, *attachment* dan harga diri.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga memiliki pengaruh positif namun tidak signifikan terhadap regulasi emosi remaja awal. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan hasil penelitian ini dengan menggunakan variabel lain yang juga dapat berpengaruh terhadap regulasi emosi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas segala karunia dan nikmat yang telah diberikan kepada penulis. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Primatia Yogi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah membantu penulis dalam proses penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga, teman-teman, partisipan dan seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Yusrina Naili Farih dan Primatia Yogi Wulandari tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Angelia, M., Tiatry, S., & Heng, P. H. (2020). Hubungan religiusitas dan regulasi emosi siswa sekolah dasar. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(2), 451. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i2.8252.2020>
- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku memaafkan pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 1-10.
- Casey, B. J., Getz, S., & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review*, 28(1), 62-77. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003>
- Çelik, S. B. (2007). Family function levels of Turkish fathers with children aged between 0—6. *Social Behavior and Personality*, 35(4), 429-442. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.4.429>
- Cook, T. D., Herman, M. R., Phillips, M., & Settersten, R. A. (2002). Some ways in which neighborhoods, nuclear families, friendship groups, and schools jointly affect changes in early adolescent

- development. *Child Development*, 73(4), 1283–1309. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00472>
- Epstein, N. B., Baldwin, L. M., & Bishop, D. S. (1983). The mcmaster family assessment device. *Journal of Marital and Family Therapy*, 9(2), 171–180. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1983.tb01497.x>
- Erdyanto, E. F. (2018). *Hubungan antara keberfungsian keluarga dengan subjective well-being pada remaja tunanetra di surabaya* [Skripsi, Universitas Airlangga]. <https://repository.unair.ac.id/79562/>
- Fauzi, D. N. (2017). *Studi deskriptif: gambaran regulasi emosi siswa smp muhammadiyah jatilawang banyumas dalam mematuhi tata tertib siswa*. [Skripsi, Universitas Widya Dharma]. <http://repository.unwidha.ac.id:880/1393/>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2003). 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*, 14.
- Gromatsky, M. A., Waszczuk, M. A., Perlman, G., Salis, K. L., Klein, D. N., & Kotov, R. (2017). The role of parental psychopathology and personality in adolescent non-suicidal self-injury. *Journal of Psychiatric Research*, 85, 15–23. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.10.013>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation (2nd ed.)*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Hessler, D. M., & Katz, L. F. (2010). Brief report: Associations between emotional competence and adolescent risky behavior. *Journal of Adolescence*, 33(1), 241–246. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.04.007>
- Hollenstein, T., & Loughheed, J. P. (2013). Beyond storm and stress: Typicality, transactions, timing, and temperament to account for adolescent change. *American Psychologist*, 68(6), 444–454. <https://doi.org/10.1037/a0033586>
- Komala, I. R., Choirunnisa, R., & Syamsiah, S. (2020). Analisis deteksi dini kesehatan jiwa remaja di masa pandemi covid-19 pada remaja SMAN 2 Rangkasbitung Kabupaten Lebak tahun 2020. *Asian Research of Midwifery Basic Science Journal*, 1(1), 73–84. <https://doi.org/10.37160/arimbi.v1i1.580>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Leung, C. C., Lam, T. H., & Cheng, K. K. (2020). Mass masking in the COVID-19 epidemic: People need guidance. *The Lancet*, 395(10228), 945. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30520-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30520-1)
- Miller, I. W., Ryan, C. E., Keitner, G. I., Bishop, D. S., & Epstein, N. B. (2000). The McMaster approach to families: Theory, assessment, treatment and research. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 168–189. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00145>
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2014). *Psikologi perkembangan ; Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Gadjah Mada University Press.

- Mu'arifah, A. (2020). Pengaruh attachment dan harga diri terhadap regulasi emosi siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 9–17. <https://doi.org/10.17977/um001v5i12020p009>
- Nisa, H., & Sari, M. (2019). Peran keberfungsian keluarga terhadap penerimaan diri remaja. 4(1), 71–76.
- Nuz'amidhan, R. L., Supriatna, E., & Pahlevi, R. (2021). Studi deskriptif terhadap regulasi emosi pada siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Pakisjaya. 4(5), 373–381.
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2008). *Human Growth and Development* (9th ed.). McGraw Hill.
- Pratiwi, H. D. (2019). Perbedaan tingkat kepuasan perkawinan ditinjau dari strategi regulasi emosi pada wanita dewasa awal di lima tahun pertama perkawinan. [Skripsi, Universitas Airlangga]. <https://repository.unair.ac.id/82300/>
- Pusparini, D. (2017). Gambaran umum regulasi emosi siswa SMP dan implikasinya terhadap program bimbingan pribadi sosial: Penelitian deskriptif terhadap peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 15 Bandung tahun ajaran 2016/2017. [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia]. <http://repository.upi.edu/id/eprint/29830>
- Repetti, R. L., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, 128(2), 330–366. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.2.330>
- Risqi, F. I. (2021). Pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada remaja perantau. [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/77775/>
- Ronzi, M. (2010). Pengaruh bimbingan keagamaan terhadap kenakalan siswa-siswi di MTs Darul Ulum Kelurahan Wates kecamatan Ngaliyan Semarang. [Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang]. <http://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/3174/>
- Saifullah, & Djuwairiyah. (2019). Peran keberfungsian sistem keluarga pada regulasi emosi remaja. *Maddah*, 1(2), 82–93.
- Saleem, T., & Gul, S. (2018). Use of emotion regulation strategies across family systems. *International Journal of Mental Health*, 47(3), 228–235. <https://doi.org/10.1080/00207411.2018.1485459>
- Santrock, J. W. (2019). *A topical approach to life-span development* (Tenth edition). McGraw-Hill Education.
- Sarwono, S. Wi. (2010). *Psikologi Remaja*. Raja Grafindo.
- Schulz, M. S., Waldinger, R. J., Hauser, S. T., & Allen, J. P. (2005). Adolescents' behavior in the presence of interparental hostility: Developmental and emotion regulatory influences. *Development and Psychopathology*, 17(2), 489–507. <https://doi.org/10.1017/S0954579405050236>
- Setyaningsih, S. (2021). Pengaruh situasi sosial dan nilai budaya madura terhadap regulasi emosi individu etnis madura. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 12(1), 21–37. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v12i1.10110>
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869–1880. <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Alfabeta.

Uci, I. R., & Savira, S. I. (2019). Hubungan antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada siswa di smp x di surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 06(02), 1–7.

Zhang, F., You, Z., Fan, C., Gao, C., Cohen, R., Hsueh, Y., & Zhou, Z. (2014). Friendship quality, social preference, proximity prestige, and self-perceived social competence: Interactive influences on children's loneliness. *Journal of School Psychology*, 52(5), 511–526. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2014.06.001>