

## **HUBUNGAN ANTARA KEBERFUNGSIAN KELUARGA DENGAN REGULASI EMOSI PADA SISWA DI SMP X SURABAYA**

**Iin Runa Uci**

Jurusan Psikologi, FIP, UNESA, email: iinuci@mhs.unesa.ac.id

**Siti Ina Savira**

Jurusan Psikologi, FIP, UNESA, email: sitisavira@unesa.ac.id

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada siswa di SMP X Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini sejumlah 244 siswa di SMP X Surabaya. Instrumen penelitian yang digunakan ialah skala keberfungsian keluarga dan skala regulasi emosi. Analisis data yang digunakan ialah korelasi product moment. Hasil dari analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,504 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi yang positif dan signifikan yang berarti semakin tinggi keberfungsian keluarga, maka semakin tinggi pula regulasi emosi yang dimiliki.

**Kata Kunci:** Keberfungsian keluarga, regulasi emosi, siswa

### **Abstract**

*The purpose of this research is to examine the relationship between family functioning and emotion regulation on student of private Junior High School X Surabaya. This research used quantitative research methods. Subject in this research were 244 students of private Junior High School X Surabaya. The data were collected using learning family functioning scale and emotion regulation scale. The data were analysed using product moment correlation. The result showed the value of correlation coefficient of 0,504 with a probability level of 0,000 ( $p < 0,05$ ). It can be concluded that there is a significant relation between family functioning with emotion regulation on student of private Junior High Scholl X Surabaya which mean that the higher the family functioning, the higher the emotion regulation.*

**Keywords:** Family functioning, emotion regulation, student

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju ke dewasa dimana dalam masa ini terdapat berbagai perubahan yang dialami mulai dari segi fisik, seksual, kognitif dan emosi. Perubahan yang terjadi selama masa remaja awal yaitu perubahan secara fisik yang cepat diikuti dengan kematangan seksual, perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Perubahan lain yang dialami pada masa remaja awal ialah perubahan nilai serta kebanyakan remaja bersikap *ambivalen* dalam menghadapi perubahan yang terjadi (Jahja, 2011).

Usia remaja berlangsung sekitar umur 13 tahun hingga 20 tahun dimana usia awal remaja anak duduk di bangku sekolah menengah pertama (Ali & Asrori, 2011). Rentang kehidupan remaja memiliki ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri individu dalam masa remaja awal seperti mulai menyampaikan kebebasan dan haknya dalam menyampaikan pendapat, remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman sebayanya, remaja mengalami perubahan fisik yang pesat (Jatmika, 2010). Ciri-ciri lain pada masa remaja menurut Gunarsa (2008) yaitu

memiliki banyak masalah, masa yang kritis, mulai tertarik dengan lawan jenis, suka mengembangkan pikiran baru, gelisah dan suka berkhayal.

Efek dari perkembangan remaja salah satunya ialah perubahan emosi yang tidak stabil. Mayoritas remaja mengalami ketidakstabilan emosi sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri dan pola perilaku serta harapan sosial yang baru bagi dirinya. Tugas perkembangan emosi yang harus dipenuhi bagi remaja yakni mencapai kemandirian emosional (Jahja, 2011). Pentingnya untuk terpenuhi tugas perkembangan emosi remaja ialah masa ini merupakan fase kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Tugas perkembangan yang dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan untuk fase-fase berikutnya.

Faktanya, perkembangan emosi pada usia remaja awal menunjukkan sifat sensitif dan reaktif yang kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial. Penyebab kondisi emosi remaja awal tersebut ialah perubahan fisik

terutama organ seksual yang mempengaruhi berkembangnya perasaan dan dorongan-dorongan yang baru dialaminya. Faktor lain yang menyebabkan meningginya emosi remaja ialah remaja yang berada dibawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru.

Situasi yang dihadapi pada masa remaja terbilang kritis yang disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya dari segi usia dimana remaja memiliki tingkat emosional yang tinggi dan kebanyakan dari remaja kehilangan kontrol emosi disebabkan kurangnya pembelajaran sosial dan emosional (Siregar, 2014). Faktor lain yang dapat mempengaruhi ialah tuntutan lingkungan terutama keluarga dimana sebagian besar orangtua dan guru hanya mementingkan prestasi dan nilai dibandingkan dengan melakukan pendampingan emosi dan perilaku.

Berdasarkan wawancara yang telah dilaksanakan, siswa mengakui melakukan tindakan seperti *bullying*, membolos, berkelahi dengan teman, tidak disiplin dengan aturan sekolah, mengucapkan kata-kata kotor. Kebanyakan siswa tidak mematuhi aturan yang telah ditegakkan di sekolah. Perilaku yang muncul di lokasi penelitian dilakukan ketika siswa bosan dengan keadaan lingkungan sekolah, mengalami tekanan baik dalam sekolah maupun diluar sekolah, mengalami konflik keluarga dan memilih untuk melakukan perilaku-perilaku tersebut tanpa memikirkan aturan yang ada dan dampak yang akan terjadi.

Individu tidak hanya memiliki emosi, akan tetapi juga memerlukan cara untuk mengatur emosinya yang disebut sebagai regulasi emosi, artinya individu perlu mengambil sikap emosi mereka dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional mereka (Frijda, 1986). Regulasi emosi sangat penting bagi setiap individu karena beberapa bagian otak manusia menginginkan untuk melakukan sesuatu pada situasi tertentu, sedangkan bagian yang lainnya menilai bahwa rangsangan emosional ini tidak sesuai dengan situasi yang ada sehingga membuat individu melakukan tindakan lain atau bahkan tidak melakukan tindakan apapun.

Regulasi emosi merupakan cara mengontrol emosi yang dilakukan oleh setiap individu. Regulasi emosi akan berpengaruh pada perilaku dan pengalaman individu. Hasil dari regulasi emosi yaitu perilaku yang ditambah, dikurangi, dan dihambat dalam mengungkapkannya. Regulasi emosi tumbuh berdasarkan sumber sosial, dimana lingkungan ialah serangkaian minat pada individu lain serta norma dari interaksi sosial (Frijda, 1986). Regulasi emosi dipengaruhi umur, oleh karena itu subjek penelitian yang dipilih adalah remaja karena usia remaja memiliki emosi yang tidak stabil (Salovey, 1997).

Regulasi emosi tidak terlepas dari kehidupan seseorang. Kesadaran atau proses kognitif membantu individu dalam mengatur emosi atau perasaan dan menjaga emosi tersebut agar tidak berlebihan. Oleh karena itu kebiasaan remaja menguasai emosi yang negative dapat membuat mereka mampu mengontrol emosi dalam berbagai situasi. Penguasaan emosi tersebut membuat remaja mampu mengendalikan emosi.

Berbagai permasalahan emosional yang telah dipaparkan dengan adanya perilaku yang tidak sesuai

ialah kondisi yang dirasakan individu pada masa remaja yang dikarenakan kurangnya kemampuan individu dalam meregulasi emosinya (Siregar, 2014). Regulasi emosi yang tepat yakni kemampuan secara dalam mengatur emosi berdasarkan kondisi lingkungan. Faktor yang mampu mempengaruhi regulasi emosi ialah hubungan antar anggota keluarga yang mengindikasikan keberfungsian secara utuh pada suatu sistem keluarga (Retnowati, Widhiarso, & Rohmani, 2003).

Kehidupan dalam keluarga ialah wadah belajar individu yang utama untuk belajar tentang emosi, merasakan emosi, merespon situasi yang menimbulkan emosi, mengungkapkan emosi serta meregulasi emosi. Dengan adanya keluarga sebagai penanaman nilai-nilai, anak akan belajar mengungkapkan emosi dengan terlebih dahulu melakukan regulasi emosinya. Anak akan bertindak layaknya yang dicontohkan orangtuanya ketika mendidiknya dalam kehidupan sehari-hari seperti cara mengungkapkan emosi yang terlebih dahulu dilakukannya regulasi emosi yang secara sadar maupun tidak sadar (Izzard & Harris, 2000).

Konsep hubungan keluarga yang didalamnya beranggotakan orangtua dan anak merupakan hubungan timbal balik, adanya rasa percaya, saling mengerti dan saling menerima (Gunarsa, 2008). Keberfungsian keluarga merupakan hubungan dari sebuah keluarga yang berdampak pada kesehatan fisik serta emosional antar anggota keluarga (Epstein, Bishop, Miller, & Keitner, 2003). Keberfungsian keluarga memberikan peranan pada pemahaman emosi, pengungkapan emosi dan regulasi emosi. Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Goleman (2000) yang menjelaskan bahwa keluarga yang berfungsi secara optimal memiliki kedekatan dan keterbukaan sesama anggota keluarganya. Adanya kedekatan dan keterbukaan dalam keluarga, seluruh tindakan dan perilaku anak diterima dan dihargai yang didalamnya termasuk penghargaan akan pengungkapan emosi anak yang melalui proses regulasi emosi.

Keberfungsian keluarga menyumbangkan peran terhadap cara memahami emosi, mengungkapkan emosi dan regulasi emosi. Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Goleman (2000) mengemukakan yakni keluarga yang memiliki fungsi secara penuh memiliki kedekatan dan keterbukaan sesama keluarganya. Adanya kedekatan dan keterbukaan dalam keluarga, seluruh tindakan dan perilaku anak diterima dan dihargai yang didalamnya terhadap penghargaan akan pengungkapan emosi anak yang melalui proses regulasi emosi.

Fenomena kurangnya keberfungsian keluarga berdasarkan hasil wawancara yang telah dilaksanakan siswa mengalami konflik dalam keluarga. Terdapat siswa yang mengalami *broken home*. Hal tersebut yang menjadikan siswa tersebut tidak mendapat dukungan secara penuh dari anggota keluarga inti. Terdapat orangtua siswa yang keduanya ialah sebagai pekerja kantor dan karyawan pabrik, dimana dalam kesehariannya anak jarang mendapatkan perhatian dan dukungan dari keluarga. Ada juga salah satu dari orangtua siswa menjadi Tenaga Kerja Indonesia (TKI) dimana intensitas bertemu anak dengan orangtua hanya

sedikit. Beberapa latar belakang permasalahan yang ada di masing-masing keluarga siswa, hal tersebut yang mengakibatkan dalam suatu sistem keluarga tidak menjalankan peran yang utuh.

Hasil wawancara juga mengungkap pendapat siswa bahwa keluarga yang berfungsi dengan baik ialah keluarga yang memberikan kebutuhan pokok kepada seluruh anggota keluarga seperti sandang, pangan dan papan. Kedua sesama anggota keluarga saling memberikan dukungan atas keputusan yang telah dipilih, dan memberikan kenyamanan. Ketiga mampu memberikan pendidikan dan memfasilitasi kebutuhan setiap anggota keluarga serta setiap anggota keluarga saling toleransi. Siswa juga mengungkapkan bahwa keluarganya belum mampu berfungsi dengan baik karena beberapa masalah yang terjadi dalam keluarganya.

Strategi yang digunakan oleh orangtua dalam menangani masalah anaknya akan meninggalkan pembelajaran yang melekat dalam hal perkembangan emosi anak (Goleman, 2000). Keberfungsian keluarga merupakan faktor yang dibutuhkan perhatian khusus dengan kondisi keluarga yang nyaman mampu memberikan peluang anak untuk mengembangkan potensinya. Terdapat fungsi keluarga yaitu proses belajar berdasarkan nilai keluarga terkait cara individu dalam bersikap dan berperilaku (Retnowati, Widhiarso, & Rohmani, 2003). Keluarga merupakan sarana yang paling utama mendidik anak (melalui contoh yang diberikan orangtua) bagaimana anak mampu mengembangkan emosi. Tiruan anak terhadap orangtua akan menghasilkan reaksi yang akan digunakan anak dalam meregulasi emosinya (Retnowati, Widhiarso, & Rohmani, 2003).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan terkait permasalahan keberfungsian keluarga yakni pentingnya fungsi keluarga sebagai dasar individu dalam mempelajari emosi dan berperan dalam pemahaman emosi yang mempengaruhi regulasi emosi individu peneliti ingin mengetahui mengenai hubungan antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada remaja di SMP X Surabaya.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dimana dalam pengujian metode kuantitatif menekankan pada pengujian teori melalui pengukuran variabel penelitian menggunakan angka dan melakukan analisa data dengan prosedur statistik (Arikunto, 2010). Penelitian yang digunakan ialah penelitian korelasional dimana untuk mengidentifikasi sejauh mana variasi dari variabel berhubungan dengan variabel lain berdasarkan koefisien korelasi. Uji hipotesis dilakukan pada pendekatan kuantitatif sebagai tujuan utama untuk mengetahui apakah hipotesis awal diterima atau ditolak setelah dilakukan penelitian (Azwar, 2007).

Penelitian ini dilaksanakan di SMP X Surabaya yang mana partisipan pada penelitian ini sejumlah 244 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan kuisioner skala psikologis keberfungsian keluarga dan regulasi emosi. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi produk moment.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 244 siswa di SMP X Surabaya, didapatkan data yang diolah menggunakan bantuan SPSS 22 for windows berupa *descriptive statistics* sebagai berikut:

Tabel 1. *Descriptive Statistics*

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Keberfungsi an keluarga	21 0	73,00	152,00	125,823 8	11,7970 2
Regulasi emosi	21 0	50,00	82,00	67,5952	6,60600

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, variabel keberfungsian keluarga memiliki nilai rata-rata (*mean*) 125,8238, nilai tertinggi 152 dan nilai terendah sebesar 73. Variabel regulasi emosi didapatkan nilai rata-rata (*mean*) 67,5952 nilai tertinggi sebesar 88 dan nilai terendah sebesar 50. Standar deviasi pada variabel keberfungsian keluarga yaitu 11,79702 sedangkan untuk variabel regulasi emosi memiliki standar deviasi 6,60600. Langkah berikutnya ialah peneliti melakukan uji normalitas. Berikut hasil perhitungan uji normalitas kedua variabel penelitian dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Keberfungsian keluarga	0,096	Berdistribusi normal
Regulasi emosi	0,200	Berdistribusi normal

Hasil uji normalitas pada table diatas menunjukkan bahwa variabel keberfungsian keluarga memiliki nilai signifikansi sebesar 0,096, dan variabel regulasi emosi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200. Berdasarkan hasil tersebut, ditarik kesimpulan bahwa dari variabel keberfungsian keluarga dan regulasi emosi memiliki data yang berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Langkah berikutnya ialah peneliti melakukan uji linieritas. Uji linieritas pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui antara variabel satu dengan variabel lain yang di teliti memiliki hubungan yang linier. Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 22 for windows. Berikut hasil uji linearitas pada penelitian ini :

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Data

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Regulasi emosi	0,000	Linear
Keberfungsian keluarga	0,000	Linier

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel diatas, variabel regulasi emosi dan keberfungsian keluarga memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa antara variabel regulasi emosi dan keberfungsian keluarga memiliki hubungan yang linear. Selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis berupa uji korelasi produk moment. Tujuan dilakukannya uji hipotesis ini adalah untuk mengetahui hasil dari

pengukuran data yang memiliki asumsi parametrik. Uji hipotesis ini menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS 22 for windows. Berikut merupakan hasil dari korelasi *product moment* untuk menguji hipotesis pada penelitian ini :

Tabel 4. Hasil korelasi *product moment*

		Keberfungsian keluarga	Regulasi emosi
Keberfungsian keluarga	Pearson Correlation	1	,504**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	244	244
Regulasi emosi	Pearson Correlation	,504**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	244	244

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diatas, didapatkan uji hipotesis sebesar 0,504 dengan rentang koefisien korelasi antara 0,40-0,599 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara variabel keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi. Nilai signifikansi yang didapatkan yaitu sebesar 0,000 dimana nilai tersebut kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) yang berarti bahwa  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Kesimpulan dari hasil uji hipotesis tersebut adalah terdapat hubungan yang cukup kuat antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada siswa di SMP X Surabaya.

## PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini ialah mengetahui hubungan antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada siswa di SMP X Surabaya. Pengujian hipotesis dengan teknik korelasi *product moment* didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara variabel keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi. Hasil dari hubungan tersebut dapat dilihat ditabel 4.7 yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa dari variable X dan variable Y terdapat hubungan yang signifikan.

Hasil nilai koefisien korelasi keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi yakni 0,504 yang berarti antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi memiliki hubungan yang cukup kuat. Hubungan antara kedua variable tersebut memiliki sifat yang positif, yang berarti hubungan tersebut berjalan searah. Penelitian ini berbatasan pada keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada siswa di SMP X Surabaya.

Berdasarkan tabel statistik deskriptif dapat diketahui bahwa nilai standar deviasi lebih kecil dari rata-rata yang berarti nilai *mean* pada setiap variabel merupakan representasi dari keseluruhan data. Hasil statistik deskriptif digunakan sebagai dasar untuk menguraikan kecenderungan jawaban responden dari setiap variabel baik keberfungsian keluarga maupun regulasi emosi. Hal tersebut berkaitan dengan hasil dari variabel keberfungsian keluarga dengan nilai minimum 73 dan nilai maksimum 152 serta variabel regulasi emosi dengan

nilai minimum 50 dan nilai maksimum 82. Hasil tersebut menjelaskan bahwa ketika dalam sebuah keluarga memiliki kedekatan yang intens dan terbuka hal tersebut mampu menjadikan individu untuk banyak bercerita, mengeluarkan pertanyaan dengan terbuka, berpendapat serta mengekspresikan perasaannya (Morgan & King, 1979). Sebaliknya, ketika kondisi dalam sebuah keluarga itu kaku, keras kepala dan tidak memberikan toleransi maka akan membentuk pribadi yang kurang mampu mengeluarkan pendapatnya, ekspresi emosinya tertekan karena dipenuhi pikiran dan perasaan takut untuk disalahkan. Kepedulian dengan sesama anggota keluarga merupakan awal dari kedekatan dari sebuah anggota keluarga, setiap anggota keluarga memiliki keterbukaan dalam mengungkapkan permasalahan yang terjadi, dimana perhatian orangtua dapat ditunjukkan dengan terbuka kepada anak, serta peduli akan permasalahan yang dialami anak merupakan faktor keberfungsian keluarga yang berkaitan dengan regulasi emosi.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa keluarga merupakan anggota lingkaran keintiman yang paling berpengaruh dalam membentuk regulasi emosi anak. Keberfungsian keluarga pada penelitian ini memberikan pengaruh terhadap regulasi emosi anak karena dengan berfungsinya keluarga secara penuh seperti cara pemecahan masalah, komunikasi dan control perilaku yang dilakukan oleh orangtua yang tanpa disadari dijadikan oleh anak sebagai contoh dalam kehidupan kesehariannya untuk memenuhi kebutuhan bersosialisasi dalam lingkungan sosial.

Peranan keberfungsian keluarga pada regulasi emosi mengungkapkan kurangnya kemampuan regulasi emosi disebabkan struktur yang ada dalam keluarga tidak berfungsi (Mallinckrodt & Coble, 1998). Keluarga yang tidak dekat dengan sesama anggota keluarganya dapat dilihat dari orangtua yang tidak responsif akan komunikasi yang melibatkan emosi dan dalam mengungkapkan emosi datar, serta dalam membangun tumbuhnya individu tidak memiliki rasa konsisten sehingga individu memiliki perasaan tidak leluasa dalam mengekspresikan emosinya. Sikap yang dimiliki orangtua tersebut dapat berakibat pada perkembangan regulasi emosi individu menjadi gagal (Garbarino & Abramowitz, 1992). Oleh karenanya sebagai orangtua yang mendidik dan mengasuh anaknya menekankan akan terjaganya stabilitas dalam diri anak.

Keluarga merupakan wadah anak dalam belajar berbagai hal mengenai berkomunikasi dengan individu lain, berhubungan sosial, memecahkan permasalahan, dan belajar untuk bersikap dalam keadaan yang beresiko. Pembelajaran dan ilmu yang didapatkan anak dari lingkungan keluarga berpengaruh pada kematangan psikologis serta perkembangan perilaku anak ketika dewasa.

Hubungan keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi bisa terlihat dari beberapa aspek yang saling memiliki hubungan, diantaranya terdapat disalah satu aspek pemecahan masalah. Pemecahan masalah dalam keluarga merujuk pada kemampuan sebuah keluarga dalam memecahkan masalah sehingga dapat menjaga keberfungsian keluarga dengan baik (Epstein, Bishop, &

Levin, 1978). Hal tersebut berhubungan dengan salah satu aspek *strategies to emotion regulation* yakni keyakinan individu dalam mengatasi permasalahan dan menemukan solusi atas masalah yang sedang dihadapi. Dalam aspek pemecahan masalah terdapat indikator kemampuan mengembangkan pilihan solusi yang dapat dilakukan yang berhubungan dengan aspek *strategies to emotion regulation* pada indikator kemampuan untuk menemukan cara yang dapat mengurangi emosi negatif. Kedua indikator saling berhubungan bahwa dalam pemecahan masalah keluarga membutuhkan solusi dan pemilihan solusi untuk sehingga ketika dalam keluarga telah menemukan solusi yang tepat hal tersebut mampu mengurangi emosi negatif yang dirasakan. Rime & Zech (2001) menjelaskan yakni sifat peduli dan menerima apa adanya yang dimiliki orangtua mampu mempengaruhi regulasi emosi anak, sebab orangtua ialah target utama untuk mengungkapkan emosi ketika masih kanak-kanak. Orangtua merupakan sasaran bagi anak dalam meluapkan emosinya. Reaksi orangtua berupa pemecahan masalah baik penerimaan maupun penolakan dari ungkapan emosi ialah dasar yang dipilih anak dalam menilai strategi regulasi emosi yang dipilih adalah benar atau salah (Rime & Zech, 2001).

Individu ketika mempunyai keberfungsian keluarga yang utuh akan memiliki responsivitas afektif dimana individu mampu mengungkapkan segala bentuk emosi dan emosi yang diekspresikan cocok dengan situasi yang ada. Hal tersebut berhubungan dengan salah satu indikator dalam skala regulasi emosi, yakni *control emotional responses* dimana individu mampu mengontrol emosi yang dirasakan dan respon emosi yang ditunjukkan tepat dengan situasi yang ada. Peranan keluarga pada regulasi emosi dan dijelaskan oleh Goleman (2000) menyatakan yaitu anak dalam memahami emosi dipengaruhi oleh cara orangtua memperlakukan anak. Selain itu faktor kemampuan orangtua dalam mengelola emosi akan mempengaruhi kondisi emosi anak. Orangtua yang tidak memiliki kemampuan untuk membedakan cara merespon situasi yang senang, sedih, dan cemas akan berpengaruh pada anak yang kurang dalam memahami emosi. Pola asuh orangtua yang demokratis yang dapat dilihat dari kepedulian orangtua terhadap permasalahan yang dialami anak, pemecahan masalah keluarga dengan tenang dan memberikan penghargaan pada peran anak dalam keluarga akan mendukung terbentuknya anak yang memiliki regulasi emosi dengan baik (Goleman, 2000).

Aspek keberfungsian lain yang memiliki hubungan dengan aspek regulasi emosi ialah komunikasi. Bentuk dari komunikasi ialah menyampaikan pendapat kepada individu lain. Kemampuan berkomunikasi yakni kemampuan dalam menukar ide atau gagasan dan pesan terhadap orang lain secara efektif. Keluarga yang berfungsi akan melakukan komunikasi secara langsung dan jelas kepada sesama anggota keluarga. Hal tersebut berkaitan dengan regulasi emosi pada aspek *engaging in goal directed behavior* dimana individu tidak terpengaruh emosi negative yang dirasakan hingga mampu berpikir realistis dan berperilaku positif. Kejelasan dan tidak ambigu dalam penyampaian informasi atau pesan di

keluarga akan berpengaruh pada pola berpikir dan perilaku individu dalam merespon suatu peristiwa. Artinya dalam proses pertukaran informasi ketika terjadi kesalahan dan menimbulkan emosi, individu tidak akan terpengaruh untuk mengekspresikan emosi negatifnya, individu tersebut akan mampu berperilaku seperti tidak ada masalah. Hal tersebut dipaparkan dalam teori behavioristic (Thorndike & Hagen, 2011) mengemukakan mengenai stimulus dan respon. Kompetensi sosial mampu terbentuk dengan cara membiasakan perilaku yang diterapkan dalam lingkungan keluarga. Ketika sebuah keluarga mampu menciptakan suasana nyaman, terdapat komunikasi yang aktif sesama anggota keluarga hal tersebut akan memotivasi anak dalam berinteraksi, dapat menyelesaikan permasalahan serta berperilaku berdasarkan norma yang berlaku.

Pada variabel keberfungsian keluarga terdapat aspek kontrol perilaku yang memiliki indikator kemampuan keluarga dalam mengendalikan perilaku pada situasi. Hal tersebut berhubungan dengan regulasi emosi pada aspek *control emotional response* dengan indikator memiliki kemampuan dalam merespon emosi dengan tepat. Kontrol perilaku menjelaskan mengenai pola yang diadopsi dari keluarga dalam mengatasi perilaku anggota keluarga dalam keadaan yang membahayakan secara fisik, dan keadaan yang melibatkan perilaku sosialisasi interpersonal. Kedua indikator tersebut saling berkaitan ketika pola perilaku yang diperoleh dari hasil imitasi dalam keluarga yakni dimana orangtua memberikan contoh yang tepat dalam merespon perilaku dalam berbagai situasi yang terjadi akan berpengaruh pada kemampuan anak dalam merespon emosi dengan tepat berdasarkan konteks situasi. Hal tersebut juga dijelaskan oleh (Goleman, 2000) yang menyatakan bahwa faktor kemampuan orangtua dalam mengolah emosi akan mempengaruhi emosi anak. Orangtua yang tidak bisa membedakan cara merespon situasi yang terjadi seperti senang dan sedih akan berpengaruh pada kondisi anak yang tidak dapat memahami emosinya sendiri. Orangtua ialah individu yang dapat menjadi teladan dalam mengendalikan emosi, hal tersebut dapat membentuk kemampuan regulasi emosi diri anaknya. Hal tersebut mengindikasikan yakni keadaan keluarga yang baik serta orangtua yang mempunyai regulasi emosi yang akan berdampak positif pada kemampuan regulasi emosi anaknya.

Dari hasil penelitian ini sejajar dengan penelitian sebelumnya yang dijelaskan (Retnowati, Widhiarso, & Rohmani, 2003) yang mengemukakan yakni keberfungsian keluarga menjelaskan proporsi 5,7% pada pemahaman emosi serta 43,5% pada pengungkapan emosi. Selain itu penelitian (Retnowati, Widhiarso, & Rohmani, 2003) mengungkapkan bahwa peran keluarga terbukti berpengaruh pada pemahaman emosi. Faktor kedekatan antar anggota keluarga terbukti sebagai faktor yang mendukung pada pemahaman emosi, regulasi emosi dan pengungkapan emosi individu.

Penelitian terdahulu yang sejalan adalah penelitian dari (Juliyanti & Siswati, 2014) dengan hasil koefisien korelasi 0,722 pada  $p=0,000$  yang dapat ditarik

kesimpulan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan diantara kedua variabel. Hasil dari koefisien determinasi ialah 0,522 yang berarti keberfungsian keluarga menentukan 52,2% cara remaja mengungkapkan diri kepada orangtua. Semakin tingginya keberfungsian keluarga semakin tinggi pula cara remaja mengungkapkan diri terhadap orangtuanya.

Menurut Morris, Silk, Steinberg, Myers, & Robinson (2007) mengungkapkan keluarga mendapati peranan yang penting terhadap pembentukan regulasi emosi anak. Perilaku yang dibiasakan dalam keluarga, penerapan orangtua sebagai contoh dan pemberian pengalaman pada anak berpengaruh pada regulasi emosi anak. Pendapat tersebut dijelaskan pula pada penelitian Han, Qian, Gao, & Dong (2015) yang menyatakan yaitu kestabilan emosi orangtua mempengaruhi pada kemampuan regulasi emosi anak.

Regulasi emosi berkaitan dengan *attachment* anak dengan individu yang lebih dewasa di lingkungannya serta pola asuh yang diterapkan di keluarga. Selain itu penelitian dari Crespo, Trentacosta, Aikins, & Wargo-aikins (2017) mengungkapkan bahwasanya regulasi emosi yang dalam diri seorang Ibu berkaitan dengan regulasi emosi anaknya. Pendapat tersebut diperkuat dengan penelitian Crandall, Ghazarian, Day, & Riley (2016) mengemukakan ketika dari sebuah keluarga didapatkan Ibu dengan kemampuan regulasi emosi rendah, hal tersebut berpengaruh pada timbulnya perilaku yang salah yang dilakukan anak ketika menginjak remaja. Demikian dari hasil penelitian Fosco & Grych (2016) menyatakan bahwa konflik yang dialami oleh orangtua akan berpengaruh pada regulasi emosi anak.

Hasil koefisien korelasi yang berbeda disebabkan oleh konteks spesifik yang dipilih dari penelitian dan karakteristik populasi. Penelitian ini dihasilkan koefisien korelasi yang menunjukkan bahwa antar variabel terdapat hubungan yang cukup kuat, hal yang mempengaruhi yakni karakteristik populasi dalam merespon angket penelitian.

## PENUTUP

### Simpulan

Sesuai Sesuai dengan hasil analisis data yang telah dilakukan hasil variabel keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi  $p=0,000$ . Hasil tersebut dapat diinterpretasikan bahwa memiliki nilai signifikan kurang dari 0,05 ( $p<0,05$ ), hasil tersebut mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan diantara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada siswa di SMP X Surabaya. Sesuai dengan hasil penelitian disimpulkan bahwa hipotesis diterima sehingga dapat digaris bawahi terdapat hubungan yang positif dan signifikan dari keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada siswa siswi di SMP X Surabaya.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah :

### 1. Bagi Pembaca

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai keberfungsian keluarga dan regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja agar dapat dijadikan sebagai sumber-sumber dalam mengembangkan sikap-sikap positif dalam hal ini keberfungsian keluarga untuk meningkatkan regulasi emosi.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

a. Terkait instrumen alat ukur penelitian menggunakan subjek dengan karakteristik yang sama yaitu remaja dalam 13-17 tahun dengan menggunakan angket. Peneliti selanjutnya diharapkan benar-benar memperhatikan kondisi dan karakteristik subjek dan membuat alat ukur dengan penggunaan bahasa yang mudah dipahami oleh subjek.

b. Hasil Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang sedang antar keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada siswa, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni keterbatasan waktu dan populasi yang kurang luas. Penelitian selanjutnya diharapkan memperluas populasi penelitian serta menambah sampel penelitian.

c. Hasil uji statistik dalam penelitian ini, terdapat kemungkinannya hubungan sebab-akibat antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi dengan tingkat 0,504 yang termasuk dalam kategori cukup kuat. Nilai 0,496 yang belum terungkap dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh variabel lain yang menjadi faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti hubungan variabel lain dengan regulasi emosi seperti *peer attachment* (ikatan teman sebaya) dan konformitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2006). *Psikologi perkembangan: Pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja*. Bandung: Refika Aditama.
- Ali, M., & Asrori, M. (2011). *Psikologi remaja dan perkembangan peserta didik*. Jakarta: Bumi aksara.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bray, J. H. (1995). Family assesment: Current issues in evaluating families. *Family Relations*, 57(6), 469-477.
- Crandall, A. A., Ghazarian, S. R., Day, R. D., & Riley, A. W. (2016). Maternal emotion regulation and adolescent behaviors: The mediating role of

- family functioning and parenting. *Journal of youth and adolescence*, 45, 2321-2335.
- Crespo, L. M., Trentacosta, C. J., Aikins, D., & Wargo-aikins, J. (2017). Maternal emotional regulation and children's behavior problems: The mediating role of child emotion regulation. *Journal of child and family studies*, 1-12.
- Epstein, N. B., Bishop, D. S., & Levin, S. (1978). The McMaster model a view of family functioning. *Journal of marriage and family counseling*.
- Epstein, N., Bishop, R. C., Miller, I., & Keitner, G. (2003). The master approach to families: Theory, assesment, treatment and research. *Journal of Family Therapy*, 22, 168-189.
- Fosco, G. M., & Grych, J. H. (2007). Emotional expression in the family as a context for children"s appraisal of interparental conflict. *Journal of family psychology*, 21(2), 248-258.
- Freed, R. D., Rubenstein, L. M., Daryanani, I., Olino, T. M., & Alloy, L. B. (2016). The relationship between family functioning and adolescent depressive symptoms: The role of emotional clarity. *Journal of youth and adolescence*, 45(3), 505-519.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotion*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Garbarino, J., & Abramowitz. (1992). *The ecology of human development* (Garbarino, J ed.). New York: Aldine De Gruyter.
- Goleman, D. (2000). *Emotional intelligence (terj)*. (T. Hermaya, Penerj.) Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J., & Thompson, R. A. (2007). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed ed.). New York: The Guilford Press.
- Gunarsa, S. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Han, Z. R., Qian, J., Gao, M., & Dong, J. (2015). Emotion socialization mechanism linking chinese father's, mother's, and children emotion regulation: A moderated mediation model. *Journal of child and family studies*, 24, 3570-3579.
- Izzard, C., & Harris, P. (2000). *Emotional Developmental and Developmental Psychopatology*. New York: John Willey & Sons. inc.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Jatmika, S. (2010). *Telaah sosiologis folklor Jogja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Juliyanti, N., & Siswati. (2014). Hubungan antara keberfungsian keluarga dengan pengungkapan diri remaja terhadap orangtua pada siswa SMA Krista Mitra Semarang. *Jurnal Empati*, 3.
- Mallinckrodt, B., & Coble, J. (1998). Family disfunction, alexithymia, and client attachment to therapist. *Journal of counseling psychology*, 45(4), 497-504.
- Morgan, C. T., & King, R. A. (1979). *Introduction to psychology*. London: McGraw Hill International Book Company.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Journal of social development*, 16(2), 361-388.
- Rime , B., & Zech, E. (2001). The social sharing of emotion: Interpersonal and collective dimension. *Boletin psicologia university of Louvain*. Neuve: University of Louvain.
- Retnowati, S., Widhiarso, W., & Rohmani, K. (2003). Peranan keberfungsian keluarga pada pemahaman dan pengungkapan emosi. *Jurnal Psikologi*(2), 91-104.
- Safaria, T., & Saputra, N. (2009). *Managemen emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Salovey, P. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.
- Simpson, C. J., Collin, W., Trans, S., & Haydon, K. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationship: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 355-367.
- Siregar, D. (2014). *Kasus ade sara, remaja Jakarta kondisinya kritis*. (Tempo) Dipetik November 7, 2018, dari <https://m.tempo.co/read/news/2014/03/14/0645562088/kasus-ade-sara-remaja-jakarta-kondisinya-kritis>
- Thorndike, R. L., & Hagen, E.E. (2011). *Measurement and evaluation in psychology and education*. New York: The Guilford Press.
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT. Remaja Rodakarya.