

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

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, 2012). Remaja 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). Mereka juga berusaha untuk menyesuaikan diri pada pola perilaku dan harapan sosial baru yang kemudian berdampak pada meningkatnya ketegangan emosi.

Masa remaja dibagi menjadi tiga yaitu masa remaja awal, tengah, dan akhir. Menurut Monks (2014) masa remaja awal berlangsung ketika individu berusia 12 sampai 15 tahun, masa remaja pertengahan berlangsung ketika individu berusia 15 sampai 18 tahun, dan masa remaja akhir berlangsung ketika individu berusia 18 sampai 21 tahun. Masa remaja awal sesuai dengan tahun sekolah menengah pertama, di mana masa pubertas dan sekolah adalah transisi kunci yang menandakan masuknya masa remaja (Santrock, 2016). Menurut Rosenblum & Lewis (dalam Santrock, 2016) 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, 2016).

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 telah mampu meregulasi emosinya secara efektif memiliki beberapa indikasi seperti dapat menyadari emosi apa yang sedang terjadi dan alasannya, lalu diikuti dengan kemampuan mengelola atau mengontrol emosinya, serta memodifikasi agar memiliki daya tahan yang baik dalam mengatasi masalah (Gratz & Roemer, 2004).

Penelitian yang dilakukan oleh Ronzi (2010) pada siswa di MTs Darul Ulum Semarang menunjukkan bahwa ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi akan menimbulkan kebingungan, agresivitas, dan superior, yang dikompensasikan dalam bentuk yang negatif seperti pasif dalam segala hal, apatis, agresif, menarik diri, dan melarikan diri dari realita ke minuman alkohol, ganja atau narkoba, bunuh diri dan lain-lain. Penelitian lain oleh Fitriani dan Alsa (2015) menunjukkan bahwa siswa SMP masih belum bisa

untuk mengontrol emosinya dengan baik yang ditunjukkan dengan sikap membentak, menyendiri, berkata kasar dan menangis ketika mereka sedang marah. Selain itu, kemampuan regulasi emosi yang rendah juga ditunjukkan dengan pertengkaran dengan teman seperti menampar, adu mulut dan berkata kotor. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Universitas Sebelas Maret (USM) bersama perguruan tinggi di 35 negara mendapatkan hasil bahwa anak muda yaitu usia 21 ke bawah cenderung mengalami tekanan paling berat dibanding kelompok usia yang lebih tua, bahkan 20-26% teridentifikasi mengalami stres akut, seperti susah tidur, gampang marah, dan tegang (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).

Kondisi pandemi covid 19 membuat remaja awal cenderung menunjukkan perasaan ketidaksenangannya, cepat marah, ragu-ragu dan juga sering menangis karena ketidaknyamanan terhadap proses pembelajaran daring, kejenuhan dan juga keharusan untuk berbagi handphone dengan anggota keluarga lainnya (Abidah, 2021). Penelitian oleh Estikasari dan Pudjiati (2021) menambahkan bahwa gambaran psikologis remaja SMP saat pandemi covid-19 lebih didominasi oleh perasaan bosan, sedih dan lelah. Perasaan bosan disebabkan karena tidak bisa berinteraksi dengan teman atau guru, lalu perasaan sedih disebabkan karena tidak dapat keluar rumah dan membutuhkan waktu lebih lama dalam memahami materi, sedangkan perasaan lelah disebabkan karena banyaknya tugas dan kondisi rumah yang lebih berisik

daripada sekolah. Beberapa permasalahan tersebut disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu *school hassles* yang berkaitan dengan ketidakjelasan instruksi tugas, *family hassles* yang berkaitan dengan kurangnya waktu karena harus membantu ibu dan juga kurang bebas melakukan apapun, serta *peer hassles* yakni tidak bisa bertemu dengan teman.

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. Remaja dinilai lebih mungkin untuk melaporkan keadaan suasana hati yang negatif dibandingkan anak-anak (Larson & Lampman-Petratis dalam Santrock, 2016). Silk, Steinberg & Morris (2003) menyatakan bahwa gambaran ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi dapat ditunjukkan dengan kasus-kasus seperti kebohongan, kabur dari rumah, bolos, minum-minuman keras, menyalahgunakan narkoba, berkendara tanpa SIM, kebut-kebutan, berkelahi dengan teman atau antar sekolah 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 yang sudah cukup matang pada saat remaja (Casey, dkk., dalam Santrock, 2018). Hal ini mengakibatkan remaja awal lebih berisiko dalam peningkatan perilaku bermasalah karena keterlambatan sistem otak mereka dalam mengatasi fluktuasi emosi. Hal ini juga didukung oleh data kuesioner yang disebar oleh penulis pada remaja berusia 13-15 tahun yang menunjukkan hasil bahwa dari

46 remaja terdapat 5 orang dengan persentase 11% memiliki regulasi emosi sangat rendah, 20 orang dengan persentase 43% memiliki regulasi emosi rendah, 15 orang dengan persentase 33% memiliki regulasi emosi sedang dan 6 orang dengan persentase 13% memiliki regulasi emosi tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat 25 remaja 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, dkk., (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. Hal ini ditunjukkan dengan 88 siswa berada pada kategori sedang, 12 siswa berada pada kategori tinggi dan 20 siswa berada pada kategori rendah. Selain itu, hasil penelitian lain yang juga sejalan dengan penelitian Nuz'amidhan, dkk., adalah penelitian Pusparini (2017) yang menunjukan bahwa kemampuan regulasi emosi peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 15 Bandung secara umum berada pada kategori sedang artinya peserta didik dalam kategori ini dikatakan cukup mampu dalam melakukan pengelolaan emosi atau regulasi emosi, meskipun masih terdapat beberapa ketercapaian indikator-indikator dalam aspek regulasi emosi yang masih rendah.

Penelitian lain yang juga menunjukkan bahwa remaja awal sudah memiliki regulasi emosi yang cukup baik adalah penelitian oleh Nisfiannoor dan Kartika (2017) pada 210 orang siswa SMP berusia 12-15 yang

menunjukkan bahwa remaja cenderung dapat meregulasikan emosinya dengan baik karena nilai rata-rata regulasi emosi siswa lebih besar daripada nilai titik tengah regulasi emosi. Pada penelitian tersebut, regulasi emosi dikaitkan dengan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan penerimaan kelompok teman sebaya. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian Astuti, dkk., (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. Hasil penelitian 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 awal 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 awal masih cenderung memiliki regulasi emosi yang rendah.

Remaja juga memiliki cara yang berbeda dalam meregulasi emosinya yaitu dengan mempertahankan emosi yang dimiliki atau mengurangi emosi negatif (Gross, 2014). Menurut Gross (2014) terdapat 2 strategi dalam regulasi

emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* berkaitan dengan bagaimana cara individu untuk mengubah sudut pandang atau cara berpikir terhadap suatu situasi yang menekan atau menimbulkan emosi sedangkan *expressive suppression* berkaitan dengan bagaimana cara individu untuk mengurangi atau menekan ekspresi yang berlebihan dalam hal perilaku, ekspresi wajah dan nada suara (Gross & John, 2003). Gross (2014) menganggap bahwa *cognitive reappraisal* memiliki dampak yang lebih positif daripada *expressive suppression*. *Expressive suppression* dinilai memiliki dampak negatif khususnya dalam fungsi sosial, dimana individu dengan strategi regulasi emosi *expressive suppression* cenderung merasa memiliki sedikit dukungan sosial dan juga hubungan yang kurang dekat secara emosional dengan lingkungan sekitar (Gross, 2014).

Penelitian ini menggunakan strategi regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* sebagai cara untuk menilai gambaran dan tingkat regulasi emosi remaja. Hal ini didasarkan pada penelitian De France & Hollenstein (2021) yang menyatakan bahwa pemahaman tentang penggunaan dan keberhasilan strategi regulasi emosi pada masa remaja dapat secara efektif mengatasi emosi negatif selama masa remaja yang kemudian akan berpengaruh pada kesehatan mental dan kesejahteraan hingga dewasa. Pemilihan *cognitive reappraisal* didasarkan pada penelitian Gullone, dkk (2010) yang menyatakan bahwa *cognitive reappraisal* muncul di akhir masa kanak-kanak dan secara umum digunakan oleh remaja awal sedangkan

expressive suppression mengalami penurunan dari masa remaja pertengahan hingga dewasa awal.

Meskipun begitu, Gross & John (2003) menyatakan bahwa strategi regulasi emosi ini akan mengalami perubahan seiring bertambahnya usia terkait dengan perkembangan dan penentuan tujuan hidup. Oleh karena itu, remaja akhir ataupun dewasa awal dianggap mampu menghasilkan cara yang lebih efisien untuk mengatur emosi mereka karena memiliki fungsi lobus frontal yang lebih efisien dan juga penggunaan strategi regulasi emosi yang lebih tepat. Meskipun regulasi emosi memiliki dasar biologis dan fisiologis yang berkembang seiring bertambahnya usia (McRae & Shiota, dalam Essau, dkk., 2017), remaja awal juga belajar bagaimana mengatur emosi mereka melalui interaksi dengan orang lain dan juga dipengaruhi oleh konteks serta faktor-faktor lain yang mendukung maupun menghambat emosi remaja awal pada saat itu.

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 penyelarasan 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 mempengaruhi perkembangan regulasi emosi remaja dengan tiga cara yaitu observasi, praktik pengasuhan dan iklim emosional keluarga.

Pada dasarnya, kemampuan regulasi emosi dibentuk oleh interaksi terus-menerus antara individu dan lingkungan sosialnya (Gross, 2014). Dalam hal ini, lingkungan sosial dapat memberikan pengaruh dalam memfasilitasi atau menghambat keterampilan regulasi emosi (Bariola,dkk., dalam Gross, 2014). 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).

Brooks (2011) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor protektif dalam perkembangan fungsi intelektual dan sosio-emosional anak usia 4-13 tahun diantaranya yaitu adanya suasana keluarga yang positif, adanya pengajaran proses berpikir, berefleksi serta pembuatan keputusan kepada anak-anak, penanaman perasaan kepada anak-anak bahwa dunia dapat diprediksi dan keyakinan bahwa mereka mempunyai keluarga yang mampu memberi dukungan serta adanya penghargaan diri bagi anak-anak. Selain itu juga terdapat faktor resiko yang dapat berdampak tidak baik bagi anak-anak, yaitu kesulitan yang dialami oleh ibu misalnya kecemasan dan kurangnya stabilitas emosional, interaksi keluarga yang negatif, status sebagai kelompok minoritas, dan adanya peristiwa yang menimbulkan stress terutama ketika terjadi dalam

keluarga. Oleh karena itu, suasana dan lingkungan keluarga yang positif mampu menjadi faktor protektif dalam perkembangan emosional anak yang kemudian akan membantu anak dalam meregulasi emosinya. Dalam hal ini, keluarga dapat menjadi pilar dalam membentuk ketahanan pondasi mental dan kejiwaan remaja pada fase awal perkembangannya yang akan berpengaruh dan menentukan keberhasilan fase perkembangan berikutnya (Papalia, dkk., 2008). Selain itu, keluarga juga memiliki fungsi penting dalam pembinaan emosional yang ditunjukkan dengan cara menampilkan ekspresi emosi yang sesuai, meningkatkan kesadaran atas emosi orang lain dan diri sendiri, serta dengan memberikan instruksi eksplisit mengenai bahasa emosional dan strategi koping (Dunsmore & Karn, 2004). Harapannya adalah remaja dapat belajar dan memahami bagaimana mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat dan pada waktu yang tepat sehingga dapat merangsang perkembangan yang sehat dan kompeten secara emosional.

Saleem & Gul (2018) menambahkan bahwa remaja berkembang dalam berbagai sistem sosial sehingga penting untuk memeriksa hubungan antara berbagai dunia sosial dalam perkembangan mereka. 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 diatas, maka konteks keluarga dalam penelitian ini dijelaskan menggunakan konsep keberfungsian keluarga menurut *The McMaster Model of Family Functioning* (MMFF). Pemilihan konsep ini didasarkan pada penelitian Drumm (2000) yang menyatakan bahwa *The McMaster Model of Family Functioning* adalah yang terbaik dari dua skala lainnya yaitu *Beavers* dan *Circumplex* dalam mendeteksi keluarga yang berisi anak-anak dengan gangguan emosi dan perilaku. Pada dasarnya skala *Circumplex* juga menjelaskan tentang emosi pada dimensi kohesi yang menjelaskan tingkat ikatan emosional dalam keluarga akan tetapi skala *The McMaster Model of Family Functioning* memiliki lebih banyak dimensi yang terkait dengan emosi seperti responsivitas afektif, pemecahan masalah dan keterlibatan afektif. Hal ini juga didukung oleh penelitian Fristad (1989) yang menyatakan bahwa *The McMaster Model of Family Functioning* lebih mampu menilai fungsi keluarga pada konteks klinis. Drumm (2000) juga menambahkan bahwa *The McMaster Model of Family Functioning* dapat memberikan detail terbesar tentang kekuatan keluarga.

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 (Epstein, dkk., 2000). MMFF 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 keberfungsian keluarga sebagai utilitas pola dalam keluarga yang memungkinkan anggota keluarga untuk dapat mencapai tujuan, dan memberikan kesejahteraan sosio-emosional untuk anggota keluarga di dalamnya. Kut (dalam Çelik, dkk., 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) tentang peran keberfungsian sistem keluarga pada regulasi emosi remaja yang menunjukkan bahwa keluarga 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. Pemilihan remaja awal sebagai subjek penelitian didasarkan pada pendapat Monks (2019) yang menyatakan bahwa emosi remaja awal cenderung meledak-ledak dan tidak mampu dikontrol. Santrock (2016) juga menyatakan bahwa remaja awal cenderung tidak tahu bagaimana cara mengekspresikan perasaan mereka. Hal ini juga didasari pada teori perkembangan otak yang menyatakan bahwa remaja

awal memiliki ketidakseimbangan antara sistem saraf yang mendukung reaktivitas dan regulasi emosional yaitu korteks prefrontal dan struktur limbik (Casey, dkk., dalam Santrock, 2018). Meskipun peran keluarga cenderung melemah pada masa remaja, akan tetapi keluarga tetap menjadi pilar dan dasar remaja untuk mengembangkan berbagai interaksi dengan lingkungan sekitarnya yang dapat memicu peningkatan emosi pada remaja. Han (dalam Santrock, 2016) menyatakan bahwa meskipun remaja beranjak menuju kemandirian, namun mereka masih perlu menjalin relasi dengan keluarga. Selain itu, 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.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas, dapat diketahui bahwa regulasi emosi remaja awal tidaklah bersifat mutlak dan statis namun menyesuaikan dengan konteks dan faktor yang mempengaruhi. Regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu keluarga. Selain itu, berdasarkan uraian di atas 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.

1.2. Identifikasi Masalah

Penelitian oleh Nuz'amidhan, Supriatna & Pahlevi (2021) tentang studi deskriptif terhadap regulasi emosi pada siswa kelas IX di SMPN 2 Pakisjaya menunjukkan bahwa remaja awal sudah cukup mampu meregulasi emosinya. Hal ini dibuktikan dari 120 siswa hanya 20 siswa yang berada di kategori rendah. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Astuti, dkk., (2019) pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Bengkulu Tengah yang menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa tergolong tinggi yang dibuktikan dengan tidak adanya siswa yang berada pada kategori rendah. Dalam penelitian tersebut, regulasi emosi dikaitkan dengan perilaku memaafkan yang menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi emosi dan perilaku memaafkan. Hasil penelitian tersebut berbeda dengan hasil penelitian Ronzi (2010) dan Fitriani & Alsa (2015) serta juga berbeda dengan konsep perkembangan otak pada regulasi emosi remaja (Casey, dkk., dalam (Santrock, 2018)). Oleh karena itu, penelitian ini berusaha untuk mengkaji hasil penelitian tersebut yang juga dikaitkan dengan teori remaja awal dari Monks (2014), regulasi emosi dari Gross (2014) dan keberfungsian keluarga dari Epstein, dkk., (2000).

Tak hanya itu, penelitian ini juga berfokus pada remaja awal karena remaja awal cenderung lebih sering mengalami fluktuasi emosi (Rosenblum & Lewis dalam Santrock, 2016) serta intensitas emosi yang tidak sebanding dengan peristiwa yang memunculkannya (Albert & Steinberg, 2011). Selain itu, remaja awal juga berada pada masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja yang memunculkan berbagai perubahan dalam diri mereka serta

menuntut penyesuaian dengan lingkungan sekitarnya (Calon dalam Monks, dkk., 2014). Meskipun remaja memiliki karakteristik untuk lebih bergerak ke arah kebebasan, namun mereka masih perlu untuk tetap menjalin hubungan dengan keluarganya (Santrock, 2016). Oleh karena itu, meskipun pada masa remaja awal individu sudah mulai bersosialisasi dengan teman sebaya, namun keluarga tetap menjadi lingkungan yang berperan penting dalam proses perkembangan remaja khususnya terkait dengan emosi.

Penelitian oleh Uci & Savira (2019) tentang hubungan antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada siswa di SMP X Surabaya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara keberfungsian keluarga dan regulasi emosi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian tersebut adalah terkait dengan penggunaan konsep dari dua variabel yaitu keberfungsian keluarga dan regulasi emosi, sedangkan perbedaannya terletak pada tujuan penelitian, di mana tujuan penelitian tersebut adalah untuk mencari hubungan antara keberfungsian keluarga dan regulasi emosi sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mencari pengaruh keberfungsian keluarga terhadap strategi regulasi emosi. Selain itu, subjek penelitian ini dikhususkan untuk masa remaja awal dan konteks penelitian ini juga lebih luas dan tidak terbatas pada satu sekolah tertentu. Penelitian tersebut menjadi dasar dan landasan utama bagi penelitian ini untuk dapat mencari pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi remaja.

Penelitian oleh Saifullah & Djuwairiyah (2019) tentang peran keberfungsian sistem keluarga pada regulasi emosi remaja menunjukkan bahwa

keluarga memiliki peran dan fungsi yang penting dalam menciptakan situasi emosional yang baik bagi anggota keluarga. Dalam penelitian ini, orang tua berperan secara aktif maupun pasif sebagai model, pendidik dan pencipta iklim emosional dalam keluarga. Persamaan penelitian ini dengan penelitian tersebut adalah terkait dengan penggunaan dua variabel yaitu keberfungsian keluarga dan regulasi emosi. Perbedaan yang mendasar antara penelitian ini dengan penelitian tersebut terletak pada tujuan dan metode penelitian. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengidentifikasi peranan keberfungsian sistem keluarga pada regulasi emosi remaja dan metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan rancangan studi kepustakaan, sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mencari pengaruh antara keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian tersebut menjadi dasar untuk memperkuat latar belakang penelitian bahwa keluarga dapat memiliki peran yang kuat dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja. Selain itu, penelitian tersebut juga memberikan wawasan baru untuk penelitian ini bahwa orang tua merupakan sosok penting dalam menciptakan kondisi keluarga yang positif dan kondusif.

Penelitian oleh Retnowati, dkk., (2003) tentang peranan keberfungsian keluarga pada pemahaman dan pengungkapan emosi menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga memberikan peranan tidak langsung melalui pemahaman emosi terhadap pengungkapan emosi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian tersebut adalah terkait dengan penggunaan variabel keberfungsian keluarga dan menghubungkannya dengan emosi remaja

meskipun pada konteks yang berbeda. Penelitian tersebut menggunakan dua variabel emosi lainnya yaitu pemahaman dan pengungkapan emosi sedangkan penelitian ini menggunakan regulasi emosi. Selain itu, meskipun sama-sama menggunakan variabel keberfungsian keluarga, akan tetapi konsep dan alat ukur yang digunakan juga berbeda. Penelitian tersebut menjadi dasar yang mampu menguatkan terkait pentingnya kajian terkait emosi pada remaja yang juga dapat dikaji melalui berbagai topik lain yaitu pengungkapan dan pemahaman emosi. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kedekatan yang optimal antar anggota keluarga dapat berpengaruh terhadap kemampuan individu untuk mengenal emosinya dan juga untuk mengukur keterbukaan individu dalam mengungkapkan emosi pada interaksi dengan lingkungannya.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, maka keberfungsian keluarga dan regulasi emosi merupakan topik penting untuk dikaji dalam konteks remaja. Hasil penelitian terdahulu telah menunjukkan hubungan dan peranan keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi remaja. Penelitian ini berusaha untuk melihat bagaimana regulasi emosi remaja awal yang secara sistem otak memiliki keterlambatan kematangan pada korteks prefrontal dan pengaruh keluarga yang akan dikaji menggunakan pendekatan teori sistem. Terdapat penelitian yang telah mengkaji pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi namun dalam konteks remaja rantau sehingga hasil penelitian terdahulu belum menjawab permasalahan terkait pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi remaja awal. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha untuk mengkaji pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi

emosi remaja awal yang berlandaskan hasil penelitian Uci & Savira (2019) terkait hubungan keberfungsian keluarga dan regulasi emosi remaja. Selain itu, penelitian ini juga berusaha untuk fokus pada populasi remaja awal secara luas yang tidak terbatas pada suatu sekolah tertentu. Hal ini juga menjawab saran dari penelitian Uci & Savira (2019) untuk memperluas populasi penelitian.

1.3. Batasan Masalah

Batasan masalah penelitian ini adalah

1. Masa remaja awal dijelaskan dengan menggunakan konsep dari Monks (2014) yang menyatakan bahwa masa remaja awal berlangsung ketika individu berusia 12 sampai 15 tahun.
2. Keberfungsian keluarga dijelaskan dengan menggunakan *The McMaster Model of Family Functioning* dari Epstein, dkk., (2000) yang didefinisikan sebagai suatu kondisi dalam keluarga di mana 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.
3. Regulasi emosi dijelaskan menggunakan konsep dari Gross (2014) yang menyatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur emosi yang mencakup penggunaan serta pengungkapan emosi guna mencapai keseimbangan emosional.

1.4. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada remaja awal ?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada remaja awal

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat teoritis

1. Mampu memperkaya literatur ilmiah terkait keberfungsian keluarga, regulasi emosi dan regulasi emosi pada masa remaja awal
2. Dapat menjadi sumber informasi bagi penelitian selanjutnya dengan topik serupa yaitu keberfungsian keluarga dan regulasi emosi
3. Mampu memberikan pengetahuan mengenai konsep serta pengaruh keberfungsian keluarga dan regulasi emosi

1.6.2 Manfaat praktis

1. Bagi remaja awal: Memberikan informasi dan pemahaman tentang pentingnya regulasi emosi pada masa remaja awal sehingga dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk intervensi dan pelatihan bagi remaja
2. Bagi keluarga: Memberikan pemahaman mengenai hal-hal yang perlu dikembangkan dalam fungsi keluarga dan pengaruhnya terhadap regulasi emosi sehingga dapat digunakan sebagai informasi untuk intervensi keluarga