

PERAN KEBERFUNGSIAN SISTEM KELUARGA PADA REGULASI EMOSI REMAJA

Saifullah, Djuwairiyah

E-mail: saivul.07@gmail.com & djuwairiyah.fawaid@gmail.com

Fakultas Dakwah Universitas Ibrahimy Sukorejo Situbondo

Abstrak

Artikel ini bertujuan mengidentifikasi peranan keberfungsian sistem keluarga pada regulasi emosi remaja. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengenali, mempertahankan, mengontrol, mengelola dan kemudian mengatur secara seimbang antara emosi positif dengan emosi negatif sesuai dengan kondisi sekitarnya. Kemampuan regulasi emosi pada remaja dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Keluarga merupakan faktor eksternal yang memiliki peran yang kuat dalam meningkatkan kemampuan remaja meregulasi emosinya. Peran orangtua dapat dilihat pada kemampuan mereka menerapkan pola keberfungsian sistem keluarga yang baik, seperti menjadi model bagi anak, berperan sebagai pendidik, dan dapat menciptakan suasana lingkungan keluarga yang emosional.

kata Kunci: fungsi keluarga, sistem keluarga, remaja, regulasi emosi

Abstract

This article aimed to identify the role of family system functioning on adolescent's regulation emotions. Emotion regulation is the ability to recognize, maintain, control, manage and then regulate balance to positive emotions between negative emotions in accordance with conditions. The ability of adolescent's regulation emotions is influenced by internal and external factors. As external factor family has an importance role in increasing the ability of adolescent's emotions regulation. The role of parents can be seen in their ability to apply a good family system function pattern, such as being a model for their children, being as educators, and creating an emotional family environment.

Keywords: family functioning, family system, adolescent, emotion regulation

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Para ahli psikologi berbeda pandangan mengenai batasan usia remaja. Menurut Papalia, Old, dan Fieldman, masa remaja berawal dari usia 11 atau 12 tahun sampai usia dua puluhan yang ditandai dengan adanya perubahan yang saling bertautan pada ranah perkembangan.¹ Menurut Hurlock dalam Papalia, dkk., bahwa masa remaja dimulai pada saat anak mulai matang secara seksual dan berakhir pada saat ia mencapai usia dewasa secara hukum.²

Tumbuh dan kembang pada remaja merupakan suatu keniscayaan. Remaja tumbuh menjadi pribadi yang lebih matang secara fisiologis. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan fisik remaja yang lebih matang dan proporsional. Seiring dengan pertumbuhan fisik remaja, secara psikologis remaja juga mengalami perkembangan, yaitu terjadinya perubahan ke arah yang semakin maju, kompleks, dan menuju ke arah yang lebih sempurna. Secara teoritis, tumbuh kembang yang dialami remaja menjadikannya pribadi yang matang dan siap untuk menerima stimulus sebagai tugas perkembangannya yang harus dipelajari dan dikuasai pada suatu tahap perkembangan tertentu.

Masa remaja adalah masa pencarian identitas diri. Pada periode ini, konformitas terhadap kelompok sebaya memiliki peran penting bagi remaja.³ Selanjutnya, menurut Delamater dan Myers menyatakan bahwa remaja ingin menunjukkan dirinya sebagai pribadi yang dinamis untuk mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosialnya dengan cara menggunakan simbol status, seperti; pakaian, aksesoris, dan benda-benda

lainnya yang dapat dilihat oleh orang lain. Pencarian identitas dipandang sebagai problem psikologis remaja, sehingga para ahli psikologi menyebutnya sebagai masa krisis dengan perubahan kondisi psikis yang belum matang. Menurut Erikson, masa depan remaja sangat tergantung pada kemampuannya dalam menyelesaikan masa krisis ini.⁴

Selain terjadi perubahan fisik yang sangat mencolok, juga terjadi perubahan emosionalitas remaja yang cukup mengemuka, adanya peningkatan ketegangan emosional yang dihasilkan dari perubahan fisik dan hormonal.⁵ Secara umum, remaja tidak menyadari terhadap perubahan yang terjadi, keadaan inilah kemudian mempengaruhi emosi remaja.⁶ Pada masa ini, emosi seringkali sangat intens, tidak terkontrol, nampak irrasional dan secara umum terdapat peningkatan perilaku emosional pada setiap usia yang dilaluinya. Ketegangan emosi biasanya terjadi karena kesadaran remaja pada perubahan fisiknya akan menurunkan daya tarik yang memiliki peran penting dalam hubungan sosialnya. Berbagai akibat yang ditimbulkan dari perubahan fisik, psikis, mental, dan sosial mengharuskan remaja untuk mampu menyelesaikan masa krisis tersebut.⁷

Menurut perspektif teori kognisi sosial, pergolakan emosi yang dialami remaja dipengaruhi oleh pergaulan dan lingkungan keluarga atau sekolah. Melalui interaksi dengan lingkungan, remaja memperoleh pengalaman emosi baik positif ataupun negatif. Kompleksitas problem remaja mengharuskan remaja untuk dapat menerima kenyataan tersebut sekalipun bertolak belakang dengan kondisi yang diinginkannya. Keadaan ini, menuntut remaja untuk dapat mengontrol dirinya dengan baik, sehingga menjadi pengalaman emosi yang menyenangkan. Sebaliknya, kegagalan remaja dalam

¹ Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D., *Human Development*. Terj. Ed. 9: Anwar, K.A (Jakarta: Pustaka Media Grup, 2008), 89.

² Ibid., 101.

³ Delamater., J. D. & Myers, D. J., *Social Psychology*. 7^{ed} (Wadsworth Change Learning. Belmont USA, 2011), 34.

⁴ Santrock, J. W., *Life-Span Development*. Terj. edisi ke-5 (Jakarta: Erlangga, 2002), 16.

⁵ Ibid., 32.

⁶ Papalia & Feldman, *Human Development*, 103.

⁷ Santrock, *Life-Span Development*, 39.

mengendalikan dirinya berimplikasi pada kemampuan remaja meregulasi emosinya.⁸

Regulasi emosi adalah kemampuan mental seseorang dalam mengontrol perilaku yang berkaitan dengan emosi yang tampak (seperti bahasa tubuh) dan emosi tidak tampak yang berada dibawah instruksi emosi (pikiran dan tindakan).⁹ Regulasi emosi adalah bagaimana seseorang dapat menyadari dan mengatur pikiran dan perilakunya dalam emosi yang berbeda (emosi positif dan negatif).¹⁰ Regulasi emosi sebagai pemikiran atau peringatan yang dipengaruhi oleh emosi individu dalam mengalami dan mengungkapkan emosinya. Pikiran dan perilaku remaja sangat dipengaruhi oleh emosinya. Banyaknya tugas-tugas perkembangan dan kompleksnya masalah yang dihadapi remaja, maka mereka diharapkan mampu dan dapat melewati masa-masa kritis ini sesuai dengan tugas perkembangannya melalui bantuan orang-orang terdekat. Keluarga merupakan orang pertama dan paling utama dalam mendampingi remaja menjalani dan menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya.

Keluarga merupakan sub sistem dari masyarakat dan negara, yang memiliki struktur sosial serta sistemnya sendiri.¹¹ Banyak hal dimulai dari rumah, anak tumbuh dan berkembang, mengenal seluruh anggota keluarga, belajar memahami berbagai peristiwa termasuk juga mengenal segala perbedaan serta konflik yang terjadi dalam keluarga. Sebagai satuan sosial terkecil, keluarga merupakan miniatur dan embrio berbagai unsur sistem sosial manusia. Suasana keluarga yang kondusif dapat melahirkan anggota masyarakat yang baik pula.

Sistem keluarga yang baik adalah keluarga yang mampu mempersiapkan, mendidik, dan mengasuh anak-anaknya menjadi pribadi yang cerdas baik intelektual ataupun emosional secara seimbang.¹² Keluarga menjadi garda terdepan dalam membentuk kekokohan pondasi mental dan kejiwaan remaja pada fase awal perkembangannya yang akan menentukan keberhasilan fase perkembangan berikutnya. Keluarga utamanya orangtua berperan sebagai pendidik dan pengasuh harus memiliki pengetahuan tentang tugas-tugas perkembangan anak-anaknya.¹³

Pengetahuan orangtua akan tugas-tugas perkembangan remaja dapat membantunya menjalankan peran dan fungsinya sebagai pendidik dan pengasuh. Ketika remaja mulai bersosialisasi dengan lingkungannya, maka peran orangtua secara berangsur diambil alih oleh lingkungan sosial, guru, teman sebaya, dan orang-orang yang memiliki pengaruh dalam kehidupannya. Meskipun keluarga kehilangan sejumlah fungsi yang semula menjadi tanggung jawabnya, namun keluarga masih tetap merupakan lembaga yang paling penting dalam membentuk karakter anak sehingga menjadi generasi yang cerdas intelektual-emosional. Pada artikel ini, penulis menfokuskan kajian pada peran keberfungsian keluarga dalam meregulasi emosi remaja.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan rancangan studi kepustakaan. Peneliti menggunakan berbagai literatur sebagai sumber primer data penelitian seperti buku-buku terkait; teori keluarga, teori perkembangan remaja, dan teori emosi/regulasi emosi. Peneliti juga menggunakan sumber data sekunder berupa jurnal ilmiah atau laporan hasil penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan peneliti. Hasil telaah terhadap kedua sumber

⁸ Vingerhoets., Ad. J.J.M. Nyklícek., I & Denollet. J., *Emotion Regulation: Conceptual and Clinical Issues*. Springer, 2008.

⁹ Borod., J. C., *The neuropsychology of emotion* (Oxford New York: Oxford University Press, 2000), 78.

¹⁰ Gross., J. J., *Handbook of Emotion Regulation* (The Guilford Press, 2007), 65.

¹¹ Kidman, A., *Family Life: Adapting to Change a Self Help Manual* (Australia: Biochemical & General Services, 1995), 38.

¹² Ibid., 41.

¹³ Papalia & Feldman, *Human Development*, 107.

data penelitian tersebut, kemudian dilakukan analisis secara induktif guna mengembangkan pola yang telah peneliti asumsikan pada penelitian ini, yaitu hubungan antara peran keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi remaja.

C. Pembahasan

Regulasi Emosi Remaja

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa terjadinya perubahan perkembangan fisik, kognitif dan psikososial yang besar pada usia transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa.¹⁴ Remaja mencerminkan periode dimana individu mengalami pertumbuhan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa.¹⁵ Definisi klasik memandang masa remaja mengalami pertumbuhan fisik seperti bertambahnya tinggi dan berat badan. Secara luas, tumbuh kembang remaja mencakup pertumbuhan fisik dan mental-emosional.

Para ahli berbeda dalam memberikan batasan usia remaja. Monks¹⁶ dan Suryabrata¹⁷, bahwa batasan usia remaja antara 12-21 tahun (usia 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun masa remaja akhir). Sementara menurut Hurlock usia remaja mulai usia 13-16 tahun kategori remaja awal dan masa remaja akhir usia 17-18 tahun.¹⁸

Perkembangan fisik remaja ditandai oleh adanya perubahan biologis (seperti pertumbuhan berat/tinggi badan, proporsi dan bentuk tubuh, dan pencapaian kematangan seksual) sebagai tanda berakhirnya masa anak-anak.¹⁹ Perubahan biologis ini, sebagai tanda dari berakhirnya masa anak-anak dan bagian dari proses kematangan yang panjang dan kompleks

bagi remaja. Perubahan fisik ini menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan.²⁰ Secara umum, remaja kurang memperhatikan aspek apa yang terjadi dalam diri mereka, sebagai contoh remaja perempuan tidak suka melihat dirinya lebih tinggi dari laki-laki. Remaja dengan kematangan fisik teridentifikasi sebagai remaja yang sehat dan prima, memiliki semangat hidup yang optimis. Remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, penilaian moral serta dapat membuat rencana untuk masa depannya.²¹

Piaget menyatakan bahwa tahapan perkembangan kognitif remaja sudah masuk pada tahapan operasi formal (*formal operation stage*).²² Tahap operasional formal adalah tahap akhir dari perkembangan kognitif secara kualitatif. Implikasi emosional remaja juga lahir karena remaja menerapkan berfikir abstrak, idealis, dan logis.²³ Remaja mampu bernalar tanpa harus berhadapan dengan dengan objek atau peristiwanya berlangsung. Penalaran terjadi dalam struktur kognitifnya telah mampu dengan menggunakan simbol-simbol, ide-ide, abstraksi dan generalisasi, serta memiliki kemampuan-kemampuan untuk melakukan operasi-operasi yang menyatakan hubungan konsep.

Erat kaitannya dengan perkembangan kognitif remaja, perkembangan bahasa remaja berusia 16-18 tahun rata-rata mengetahui 80.000 kosa kata, sekalipun terdapat perbedaan individual mencolok.²⁴ Menurut Owens, dalam hal penyerapan perspektif sosial, remaja juga memiliki kemampuan dalam memahami sudut pandang orang lain

¹⁴ Ibid., 110.

¹⁵ Santrock, *Life-Span Development*, 41.

¹⁶ Papalia & Feldman, *Human Development*, 112.

¹⁷ Suryabrata, S., *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: Rajawali Press, 1981), 78.

¹⁸ Papalia & Feldman, *Human Development*, 114.

¹⁹ Santrock, *Life-Span Development*, 43.

²⁰ Papalia & Feldman, *Human Development*, 116.

²¹ Schulz, M.S., Waldinger, R.J., Hauser, S.T. & Allen, J.P. Adolescents' behavior in the presence of interparental hostility: Developmental and emotion regulatory influences. *Journal of Developmental and Psychopathology*. Vol. 17, 2005. 498-507.

²² Santrock, *Life-Span Development*, 45

²³ Papalia & Feldman, *Human Development*, 118.

²⁴ Schunk, Dale. H., *Learning theories: an educational perspective* (5th ed.) (New Jersey: Pearson Education, Inc. 2008), 125.

berdasar tingkat pengetahuan yang dimilikinya serta dapat mengimbangi lawan bicaranya baik itu terhadap teman sebaya ataupun terhadap orang dewasa. Kemampuan intelektual remaja yang terus berkembang menuju kematangan dengan diikuti dengan perkembangan penalaran moral. Kohlberg menyatakan bahwa perkembangan moralitas remaja berada pada level III yaitu moralitas poskonvensional (awal masa remaja / baru muncul atau tidak pernah muncul sama sekali), moralitas, hak individual, menjunjung hukum secara demokratis, dan berfikir rasional.²⁵

Masa tumbuh kembang remaja tidak lepas dari tugas-tugas perkembangan yang harus dijalaninya. Tugas perkembangan remaja terfokus pada bagaimana melalui sikap dan pola perilaku anak-anak dan mempersiapkan sikap dan perilaku orang dewasa, seperti; mencapai relasi yang lebih matang dengan teman sebaya; mencapai peran sosial feminin atau maskulin; meminta, menerima, dan mencapai perilaku bertanggung jawab secara sosial; mencapai kemandirian secara emosional dari orangtua dan dewasa lainnya; mempersiapkan diri untuk karir ekonomi; memilih pekerjaan dalam komunitasnya dan jaringan sosial orangtua; mempersiapkan diri berkeluarga; serta memperoleh suatu set nilai untuk mengarahkan perilaku.

Secara umum, Bandura menyatakan bahwa, remaja memiliki status sebagai siswa, memiliki obsesi untuk meraih apa yang mereka cita-citakan. Mereka memiliki kepercayaan diri (*self-efficacy*) untuk meningkatkan kecakapannya untuk menguasai materi akademis.²⁶ Bagi remaja, sekolah menawarkan banyak peluang untuk menimba pengalaman dan pengetahuan, aktif berinteraksi dengan sebaya, tukar

informasi, belajar terampil, serta aktif dalam kegiatan-kegiatan ekstra sekolah. Dengan lingkungan sosial, remaja berbagi tentang minat-minat yang disukainya. Minat pribadi remaja merupakan minat terkuat, karena erat kaitnya penerimaan sosial dilingkungannya.

Remaja pada umumnya memiliki kondisi emosi yang labil, pengalaman emosi yang ekstrem, dan selalu merasa mendapat tekanan.²⁷ Bentuk emosi yang sering muncul pada masa remaja adalah *heightened emotionality*, yaitu meningkatnya emosi dari keadaan sebelumnya seperti emosi yang meledak, bingung, berkelahi, nafsu makan yang menurun, semangat rendah dan melarikan diri.²⁸ Emosi lain yang dominan ada pada remaja adalah cemas, jengkel, frustrasi, cemburu, rasa ingin tahu, cinta, sedih, dan bahagia. Remaja dianggap telah mencapai kematangan emosional, bila pada akhir masa remaja mereka telah mampu menahan diri untuk mengekspresikan emosi secara ekstrem secara tepat sesuai kondisi lingkungan dengan cara yang dapat untuk dapat diterima oleh masyarakat.

Remaja dapat dikatakan matang emosinya apabila ia mampu menunjukkan reaksi emosi yang stabil.²⁹ Menurut Gessel, pada usia 16 tahun emosi remaja telah mulai mereda, sehingga pada usia tersebut seharusnya remaja tidak lagi mengalami kelabilan emosi, karena pertumbuhan fisik remaja dapat dikatakan hampir matang dan disertai dengan kecerdasan dan pengetahuan yang juga telah berkembang.³⁰

Emosi adalah istilah yang digunakan untuk keadaan mental dan fisiologis yang berhubungan dengan beragam perasaan, pikiran, dan perilaku.³¹

²⁵ Papalia & Feldman, *Human Development*, 123.

²⁶ Zimmerman, B.J., Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Development, and Future Prospects, *American Educational Journal*, 45 (1), 2008. 166-183.

²⁷ Eisenberg, N. Emotion-Related Regulation. In H.E. Fitzgerald, B.M. Lester, & Zuckerman (eds), *The Crisis in Youth Mental Health: Critical Issues & Effective Programs*. Vol. 1, 2006. 133-135.

²⁸ Gross, *Handbook of Emotion*, 76.

²⁹ Santrock, *Life-Span Development*, 71.

³⁰ Papalia & Feldman *Human Development*, 130.

³¹ Gross., *Handbook of Emotion regulation*, 80.

Descartes sebagai penganut paham nativistik berpandangan bahwa emosi pada manusia bersifat bawaan, sedangkan James-Lange (paham empiristik) menyatakan bahwa emosi dibentuk oleh pengalaman dan proses belajar.³²

Teori emosi James-Lange yang selanjutnya disebut dengan teori James-Lange menyatakan, persepsi rangsangan otonomik (dan mungkin perubahan tubuh lain) membentuk pengalaman suatu emosi sebagai dampak dari pola aktivitas otonomik.³³ Selanjutnya dikatakan bahwa, hasil persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respons terhadap stimulus yang diterimanya. Misal, ketika orang melihat seekor binatang buas, maka denyut jantung makin cepat disebabkan peredaran yang cepat dan paru-paru pun lebih cepat memompa udara. Respon tubuh ini kemudian dipersepsikan sebagai kemunculan rasa takut. Emosi memang sulit didefinisikan, akan tetapi dapat diungkap bahwa emosi selalu terkait dengan dua hal *pleasant* (senang, gembira, cinta, dan lainnya) dan *unpleasant* (sedih, takut, marah dan lainnya).

Emosi merupakan suatu keadaan perasaan yang kompleks dan bersifat subjektif karena setiap individu memberikan respon yang berbeda berdasar sudut pandangnya. Emosi juga dikatakan sebagai tindakan mempertahankan diri dari ancaman, mendapat kedekatan sosial, dan prokreasi.³⁴ Emosi merupakan suatu kondisi yang kompleks dari kewaspadaan tentang sensasi dan ekspresi yang dirasakan, yang berfungsi sebagai kekuatan untuk memotivasi seseorang dalam bertindak.³⁵

Menurut Gross, emosi terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut: *Pertama*, *eliciting stimuli* atau dasar fisiologis yaitu respon tubuh terhadap stimuli internal (melibatkan sistem syaraf

otonomik) dan eksternal.³⁶ Ketika seseorang mengalami suatu emosi yang kuat seperti rasa marah atau takut, ia akan merasakan sejumlah perubahan fisiologis yang terjadi selama rangsangan emosional terjadi akibat aktivasi cabang simpatik dari sistem syaraf otonomik untuk mempersiapkan tubuh melakukan tindakan darurat. Sebagai contoh, ketika seseorang marah, maka tubuh gemetar atau suara menjadi tinggi walaupun ia tidak menginginkannya.

Kedua, penilaian kognitif, yaitu keyakinan individu dalam melakukan penilaian positif atau negatif ketika merespon suatu stimulus dan diinterpretasikan untuk kemudian direalisasikan menjadi sebuah tindakan. Misal, saat seseorang mengalami suatu kebahagiaan, maka seringkali peristiwa tersebut melibatkan tentang alasan dari kebahagiaan itu. *Ketiga*, ekspresi wajah berfungsi sebagai media individu dalam mengkomunikasikan emosi. Ekspresi wajah tertentu tampaknya memiliki makna universal seperti ekspresi kemarahan (wajah memerah, kening berkerut, lubang hidung membesar, rahang mengatup dengan gigi terlihat). Disamping itu, ekspresi dasar emosi juga bisa berupa ekspresi emosi atau sejenis bahasa emosi yang dikenali oleh orang lain di dalam suatu kultur.

Komponen *keempat*, yaitu komponen fisiologis/lokalisasi otak. Ekspresi emosional yang universal dan spesifik melibatkan kerja sistem neurologis khusus yang mungkin telah berkembang untuk menginterpretasi ekspresi emosional primitif. dan *kelima*, yaitu komponen perilaku / reaksi terhadap emosi, seperti reaksi marah yang dapat menyebabkan agresi.³⁷

Regulasi emosi merupakan kemampuan (intrinsik dan ekstrinsik) individu dalam mengontrol, mengevaluasi emosi dan perilakunya agar selaras dengan lingkungan.³⁸ Regulasi emosi merupakan kemampuan intrinsik

³² Ibid., 81.

³³ Ibid., 83.

³⁴ Ibid., 85.

³⁵ Borod, *The Neuropsychology of Emotion*, 90.

³⁶ Gross, *Handbook of Emotion*, 99.

³⁷ Ibid., 101.

³⁸ Ibid., 105.

seseorang mengelola pengalaman-pengalaman emosi, intensitas emosi, dan durasi emosi. Kemampuan ekstrinsik terkait dengan kemampuan mengatur ekspresi emosi dan mempengaruhi emosi orang lain. Regulasi emosi merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengelola emosinya dalam bertindak dan beradaptasi terhadap situasi yang dihadapi. Kemampuan regulasi emosi remaja merupakan kemampuan (faktor keturunan, keberfungsian sistem syaraf, frekuensi paparan, dan konteks situasi) yang ditransmisikan orangtua kepada anak.³⁹

Secara kognitif, regulasi emosi berkaitan dengan cara mengatur atau mengontrol emosi dengan melakukan penilaian terhadap situasi yang menekan.⁴⁰ Hal ini selaras dengan temuan Saifullah dan Mughni.⁴¹ Remaja dapat melakukan penilaian melalui pertimbangan-pertimbangan dan pengalaman masa lalu. Penggunaan cara berpikir positif dan ketepatan dalam melakukan penilaian situasional akan menghasilkan kemampuan regulasi emosi positif. Sebaliknya kegagalan individu berpikir positif akan berdampak pada kemampuan melakukan regulasi emosi yang tidak tepat atau negatif. Hasil penelitian membuktikan bahwa kegagalan remaja dalam berpikir positif selalu menjadikan orang lain sebagai sumber masalah.⁴²

Penggunaan strategi regulasi emosi yang tepat secara positif berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam

menyeimbangkan antara emosi positif dan negatif. Menurut Gross, seseorang dapat melakukan strategi regulasi emosi melalui dua cara yaitu: pertama, *antecedent-focused*, yaitu individu mengubah perilaku dan reaksi fisiologis sebelum melakukan tindakan. Strategi ini berkaitan dengan cara berpikir evaluatif (*cognitive reappraisal*) yang menfokuskan pada penilaian individu terhadap situasi yang memunculkan emosi, dan (b) *response focused* yang berkaitan dengan apa yang telah dilakukan individu ketika emosi hadir. Tindakan ini merupakan tindakan individu dalam menekan atau menghambat perilaku emosi yang ekspresif (*expressive suppression*).⁴³

Kestabilan emosi adalah keadaan seseorang dapat menampilkan reaksi yang tidak berlebihan atas rangsangan yang diterimanya.⁴⁴ Kesimbangan tercermin dari kemampuan mengatasi dan menerima gejala naik turunnya emosi serta dapat mengarahkan emosi *unpleasant* ke dalam suatu bentuk pemahaman yang lebih positif. Menurut Lazarus, kestabilan emosi merupakan tahapan yang harus dicapai oleh seseorang untuk dapat lebih tenang menghadapi masalah, mampu untuk mengungkapkan emosi dengan melakukan kendali yang tidak berlebihan terhadap gejala-gejala yang muncul baik dalam kondisi *pleasant* maupun *unpleasant*.⁴⁵ Seseorang yang memiliki emosi stabil dapat mengekspresikan emosinya secara tepat dan tidak berlebihan, sehingga emosi yang sedang dialaminya tidak akan mengganggu aktivitas lain.

Menurut para ahli psikologi, seseorang memiliki emosi yang stabil jika telah mempunyai kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Kemampuan meregulasi emosi dapat dilihat dalam beberapa kecakapan, sebagaimana dikemukakan oleh Goleman, remaja memiliki kendali dalam arti

³⁹ Goodman, S.H., & Gotlib, I.A., *Risk for psychopathology in Children of Depressed Mothers: A Developmental Model for Understanding Mechanism of Transmission*. (t.p., 1999).

⁴⁰ Garnefski, N. & Kraaij, V., The Cognitive Emotion Regulation. Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *European Journal of Psychological Assessment*. 23 (3), 2007. 141-149.

⁴¹ Saifullah & Mughni. A., Studi Fenomenologis Dinamika Psikologis Santri Pembelajar. *Jurnal Lisan Al-Hal*. 10 (2), 2016.

⁴² Gross, *Handbook of Emotion Regulation*, .

⁴³ Ibid., .

⁴⁴ Goleman, D., *Working with emotional intelligence*. Terj (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002).

⁴⁵ Gross, *Handbook of Emotion Regulation*, .

mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif, dapat dipercaya, memiliki sikap kehati-hatian, memiliki *adaptable* dalam arti luwes ketika menangani perubahan dan tantangan, inovatif dan terbuka dengan gagasan baru, matang secara seksual, toleran dan tidak mudah putus asa serta mampu berpikir positif dan memiliki rasa humor.⁴⁶

Keberfungsian Sistem Keluarga

Keluarga adalah unit sosial terkecil dalam masyarakat yang disatukan ikatan perkawinan dan hubungan darah atau adopsi,⁴⁷ yang tinggal seataap dalam keadaan saling ketergantungan,⁴⁸ dan berbagi keintiman, sumber daya, tanggung jawab untuk mendidik anak-anaknya.⁴⁹

Menurut Kidman, sebagai unit sosial terkecil, keluarga memiliki fungsi sebagai; 1) reproduksi untuk meneruskan, memelihara, dan membesarkan keturunan, 2) fungsi sosialisasi, proses memperkenalkan dan menanamkan nilai-nilai, norma-norma baru sebagai landasan bersikap dan berperilaku dalam masyarakat, 3) afeksi, keluarga dapat memberikan kasih sayang, rasa aman, perhatian diantara anggota keluarga, dan membina pendewasaan kepribadian anak, 4) keluarga menjadi tempat berlindung bagi anak-anaknya dari setiap ancaman baik fisik ataupun psikologis (protektif), 5) keluarga bertanggung jawab terhadap pemenuhan kebutuhan ekonomi keluarga, 6) fungsi religius, keluarga berkewajiban menanamkan dasar-dasar agama bagi anak dan anggota keluarganya, 7) keluarga mempunyai fungsi untuk mendidik anak-anak sebelum masuk sekolah secara formal untuk memberikan pengetahuan, ketrampilan, dan membentuk perilaku anak sesuai dengan bakat dan minat yang dimiliki, sehingga

anak siap menuju kehidupan dewasa, dan 8) fungsi rekreasi dimana keluarga mampu menciptakan suasana yang menyenangkan bagi anggota keluarganya.⁵⁰

Teori sistem memandang bahwa keluarga merupakan sebuah sistem yang dinamis, seperti adanya perubahan dan stres pada anggota keluarga akan berpengaruh terhadap seluruh keluarga; keluarga memiliki pola interaksi dan kemampuan menyesuaikan diri terhadap perubahan; berbagi tanggung jawab; dan perilaku bermasalah harus dipecahkan sebelum mengganggu keharmonisan keluarga.⁵¹ Keluarga dapat dikatakan berfungsi dengan baik apabila setiap anggota keluarga bersedia untuk membangun komunikasi dengan anggota keluarga, saling peduli, terbuka, empati, kepercayaan, lebih peduli pada kemandirian pribadi, dan mengembangkan sikap toleransi.

Sebagai sebuah sistem, keluarga mempunyai peran dan fungsi yang harus dijalankan seimbang antara semua sub sistem keluarga.⁵² Secara sosiologis keluarga dituntut berperan dan berfungsi untuk menciptakan suatu masyarakat yang aman, tenteram, bahagia dan sejahtera, yang semua itu harus dijalankan oleh keluarga sebagai lembaga sosial terkecil.⁵³

Fungsi sistem keluarga menurut Baumrind dalam Bibi, Chaudhry, Awan, & Tariq, mencakup tipologi keluarga atau bentuk struktur hubungan internal keluarga dan akses untuk menyesuaikan dengan dunia luar, yaitu; a) tipe keluarga terbuka yang menerapkan pengasuhan secara demokratis, menjunjung tinggi kejujuran, dan loyalitas antar anggota keluarga; b) keluarga tertutup bertujuan

⁴⁶ Goleman, *Working with Emotional Intelligence*, 87.

⁴⁷ UU. No. 10, 1992.

⁴⁸ Depkes RI, 1998.

⁴⁹ Kaakinen, J. R., Duff. V. G., Coehlo., D. P., & Hanson. S. M. H., *Family Health Care Nursing: Theory, Practice, and Research*. 4th ed (F. A. Davis Company, 2010).

⁵⁰ Kidman, *Family Life: Adapting to Change*, 28.

⁵¹ Kaakinen, dkk., *Family Health Care Nursing*, .

⁵² Rothbaum, F., Rosen. K., Ujiie. K., & Uchida. N., Family Systems Theory, Attachment Theory, and Culture. *Family Process*, 41 (3), 2002.

⁵³ Freistadt, J. & Strohschein, L., Family Structure Differences in Family Functioning: Interactive Effects of Social Capital and Family Structure. *Journal of Family Issues*. 34 (7), 2012. 952–974.

untuk menjaga stabilitas yang sesuai dengan tradisi, aturan dan struktur hirarki ditetapkan, orangtua membatasi pergaulan anak, serta semua kegiatan rumah dipersiapkan, dan c) tipe keluarga random: menekankan aturan namun hanya aturan tertentu yang harus dijalankan, seperti jadwal makan yang harus disesuaikan dengan aktivitas anggota keluarga.⁵⁴

Keberfungsian Sistem Keluarga Hubungannya dengan Regulasi Emosi Remaja

Emosi merupakan salah satu aspek dari *self* yang memiliki peran penting guna mengungkap emosi yang dimanifestasikan dalam menjadi sebuah tindakan. Kemampuan remaja mengungkap emosinya bergantung pada bagaimana individu memaknai setiap peristiwa yang dialaminya. Masa krisis remaja ditandai dengan perkembangan psikologis yang belum matang sehingga emosinya sangat labil.⁵⁵ Labilitas emosi dan kompleksnya masalah yang dihadapi remaja, menuntutnya mampu beradaptasi dan menyelesaikan setiap persoalan dengan baik. Pada masa-masa krisis inilah kehadiran orang-orang terdekat seperti keluarga diharapkan dapat menjalankan peran dan fungsinya sebagai sistem keluarga dengan baik.⁵⁶

Prastiti menyatakan bahwa orangtua memiliki peran sentral dalam tiga hal, yaitu; model, pendidik dan pencipta iklim emosional dalam keluarga.⁵⁷ Kemampuan orangtua mengelola dan mengekspresikan emosi dengan baik menjadi rujukan bagi anak dalam mengelola emosinya. Hasil

penelitian Robinson, Morris, Heller-Cheeringa, Boris & Smyke membuktikan bahwa pendidikan emosional orangtua yang tepat berperan secara signifikan terhadap kemampuan anak meregulasi emosinya.⁵⁸ Orangtua mendorong dan mengarahkan anak untuk memilih serta meminimalisir situasi emosional sebagai latihan bagi anak untuk meregulasi emosinya.⁵⁹ Hasil penelitian yang mendukung terhadap peran orangtua sebagai pendidik bagi kemampuan meregulasi emosi anak dilakukan oleh Bockneck, Brophy-Herb dan Banerjee, yang menemukan bahwa orangtua yang mampu mendidik anaknya akan menumbuhkan kemampuan regulasi emosi yang tepat; sedangkan orangtua yang kurang tepat dalam mendidik anaknya akan menimbulkan ketidaktepatan dalam regulasi emosi bagi anaknya.⁶⁰

Sebagai pencipta iklim emosional dalam keluarga, orangtua berusaha menciptakan suasana keluarga yang hangat dan ekspresif sebagai pemenuhan kebutuhan emosional (moral, loyalitas dan sosialisasi anak).⁶¹ Kondisi ini selaras dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Harold, Shleton, Goeke-Morey dan⁶²; Schulz, Waldineger, Hauser, dan

⁵⁴ Bibi., F., Chaudhry. A. G., Awan. E. A., & Tariq. B., Contribution of Parenting Style in life Domain of Children. *Journal Of Humanities And Social Science*. 12 (2), 2013. 91-95.

⁵⁵ Santrock, J. W., *Life-Span Development*. Ter. ed. ke-5 (Jakarta: Erlangga, 2012).

⁵⁶ Papalia & Feldman, *Human Development*, 145.

⁵⁷ Prastiti., W. D., Peran Orangtua dalam Perkembangan Kemampuan Regulasi Emosi Anak: Model Teoritis. *Prosiding Seminar Nasional Parenting* (Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013).

⁵⁸ Robinson, L.R., Morris, A.S., Heller, S.S., Scheeringa, M.S., Boris, N.W., Smyke, A.T., Relation between Emotion Regulation, Parenting, and Psychopathology in Young Maltreated Children in out of Home Care. *Journal of Child Family Study*. Vol. 18, 2009. 421-434.

⁵⁹ Garnefski, N. & Kraaij, V., The Cognitive Emotion Regulation. Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *European Journal of Psychological Assessment*. 23 (3), 2007. 141-149.

⁶⁰ Bockneck, E. L., Brophy-Herb, H. E., & Banerjee, M., Effects of parental supportiveness on Toddlers' Emotion Regulation Over the First Three Years of Life in a Low-Income African American Sample. *Infant Mental Health Journal*. 30 (5), 2009. 452-476.

⁶¹ Kidman, *Family Life*, 78.

⁶² Harold, G.T., Shelton, K.H., Goeke-Morey, M.C. & Cummings, E.M. Marital Conflicts, Child Emotional Security About Family Relationship

Allen;⁶³ Steinberg dan Silk dalam Bornstein,⁶⁴ bahwa iklim emosional keluarga yang hangat, penuh penerimaan, dan harmonis akan dapat membantu anak meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak secara tepat.

Retnowati, dkk menyatakan bahwa peranan keberfungsian keluarga menjadi salah satu faktor dalam pengungkapan emosi remaja.⁶⁵ Goleman menjelaskan bahwa perlakuan orangtua, sikap, serta kemampuan membangun komunikasi yang baik dengan anak,⁶⁶ dan penerimaan orangtua terhadap ungkapan emosi anak berpengaruh secara signifikan terhadap emosi anak.⁶⁷ Menurut Goleman, kemampuan anak mengungkapkan emosinya dipengaruhi oleh kemampuan orangtua dalam menyelesaikan setiap problem dengan cara yang membekas dan menjadikannya sebagai pelajaran untuk kehidupan selanjutnya.⁶⁸ Hasil penelitian Rime dan Zech membuktikan bahwa kepedulian dan penerimaan orangtua berpengaruh terhadap emosi anak.⁶⁹ Orangtua menjadi tempat pengaduan bagi anak-anak untuk mengungkapkan emosinya. Reaksi penolakan atau penerimaan orangtua atas pengungkapan

emosi anak dijadikan sebagai rujukan untuk mengatur emosinya⁷⁰

D. Simpulan

Keluarga sebagai sistem sosial terkecil di masyarakat memiliki peran dan fungsi yang penting dalam menciptakan situasi emosional yang baik bagi lingkungan keluarga. Orangtua dapat secara aktif ataupun pasif dalam menjalankan perannya sebagai keluarga. Peran modeling dapat diwujudkan melalui proses pengasuhan. Orangtua mengambil peran aktif mendidik dan melatih anak bagaimana mereka dapat mengatur atau mengontrol emosinya dengan baik, sehingga anak tumbuh dan terbiasa meragulasi emosinya secara seimbang antara emosi positif dan negatif. Ketepatan orangtua dalam menjalankan perannya akan menumbuhkan kesejahteraan psikologis anak yang tercermin lingkungan keluarga yang kondusif.

Daftar Pustaka

- and Child Adjustment. *Sosial Development*. 13 (3), 2004. 350-376.
- ⁶³ Schulz, dkk., Adolescents' Behavior in the Presence, 498-507.
- ⁶⁴ Bornstein, M.H., *Handbook of Parenting. Children and Parenting*. 2nd ed. (New Jersey: Laurence Erlbaum Associates, Inc, 2002).
- ⁶⁵ Retnowati, S., Widhiarso, W., & Rohmani, K. W., Peranan Keberfungsian Keluarga Pada Pemahaman dan Pengungkapan Emosi. *Jurnal Psikologi*. No. 2, 2003. 91-104.
- ⁶⁶ Bibi, dkk., Contribution of Parenting, 91-95.
- ⁶⁷ Matejevica. M., Jovanovica.D., dan Ilic. M., Patterns of Family Functioning and Parenting Style of Adolescents with Depressive Reactions. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 185, 2015. 234-239.
- ⁶⁸ Goleman, *Working with Emotional*, 96.
- ⁶⁹ Rime, B. & Zech, E. The Social Sharing of Emotion: Interpersonal and Collective Dimensions. *Boletin di Psicologia University of Louvain* (Neuve. University of Louvain, 2001), 234.
- Bibi., F., Chaudhry. A. G., Awan. E. A., & Tariq. B. Contribution of Parenting Style in Life Domain of Children. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science*. 12 (2), 91-95, 2013.
- Bockneck, E.L., Brophy-Herb, H.E., & Banerjee, M. Effects of Parental Supportiveness on Toddlers' Emotion Regulation Over the First Three Years of Life in a Low-Income African American Sample. *Infant Mental Health Journal*. 30 (5), 452-476, 2009.
- Bornstein, M.H. *Handbook of Parenting. Children and Parenting*. 2nd ed. New Jersey: Laurence Erlbaum Associates, Inc, 2002.
- Borod., J. C. *The Neuropsychology of Emotion*. Oxford New York: Oxford University Press, 2000.
- Delamater., J. D. & Myers, D. J. *Social Psychology*. 7^{ed}. Wadsworth Chantage Learning. Belmont USA, 2011.

⁷⁰ Ibid., 236.

- Eisenberg, N. *Emotion-Related Regulation*. In H.E. Fitzgerald, B.M. Lester, & Zuckerman (eds), *The Crisis in youth mental health: Critical Issues & Effective Programs*. Vol. 1, 133-135, 2006.
- Freistadt, J. & Strohschein, L. Family Structure Differences in Family Functioning: Interactive Effects of Social Capital and Family Structure *Journal of Family Issues*. 34. (7), 952–974, 2012.
- Garnefski, N. & Kraaij, V. The Cognitive Emotion Regulation. Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *European Journal of Psychological Assessment*. Vol. 23 (3), 141-149, 2007.
- Goleman, D. *Working with Emotional Intelligence*. Edisi Terjemah. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002.
- Gross, J. J. *Handbook of Emotion Regulation*. The Guilford Press, 2007.
- Harold, G.T., Shelton, K.H., Goeke-Morey, M.C. & Cummings, E.M. Marital conflicts, child emotional security about family relationship and child adjustment. *Sosial Development*. Vol.13(3). 350-376, 2004.
- Kaakinen, J. R., Duff. V. G., Coehlo, D. P., & Hanson. S. M. H. *Family Health Care Nursing: Theory, Practice, and Research*. 4th ed. F. A. Davis Company, 2010.
- Kidman, A. *Family Life: Adapting to Change a Self Help Manual*. Australia. Biochemical & General Services, 1995.
- Matejevica. M., Jovanovica.D., dan Ilic. M. Patterns of Family Functioning and Parenting Style of Adolescents with Depressive Reactions. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 185. 234-239, 2015.
- Monks, F.J & Knoers, A.M.P *Psikologi Perkembangan*. Terjemahan: Haditono, S.R. Yogyakarta: Gadjah Mada Press, 2005.
- Morris, A.S., Silk, J.S., Steinberg, L., Myers, S.S. & Robinson, L.R. The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Journal of Sosial Development*. 16 (2). 361-388, 2007.
- Olson, DeFrain. *Marriage and family : intimacy, strenght and diversity*. McGraw Hill. New York, 2000.
- Öngen, D.E. Cognitive Emotion Regulation in the Prediction of Depression and Submissive Behavior: Gender and Grade Level Differences in Turkish Adolescents. *Procedia Sosial and Behavioral Sciences*, 9, 1516-1523, 2010.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. *Human Development*. Terjemahan edisi ke-9: Anwar, K.A. Jakarta: Pernerda Media Grup. Paris, 2008.
- Philippot., P & Feldman. R. S. *The Regulation of Emotion*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Mahwah, New Jersey, 2004.
- Planalp, S. *Communicating Emotion : Social, Moral and Cultural Process*. New York: Cambridge University Press, 1999.
- Power., M & Dalgleish., T. *Cognition and Emotion: From Order to Disorder*. 2nd ed. Psychology Press, 2008.
- Pratisti., W. D. Peran Orangtua dalam Perkembangan Kemampuan Regulasi Emosi Anak: Model Teoritis. *Prosiding Seminar Nasional Parenting*. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013.
- Retnowati, S., Widhiarso, W., & Rohmani, K. W. Peranan Keberfungsian Keluarga Pada Pemahaman dan Pengungkapan Emosi. *Jurnal Psikologi*. No. 2, 91-104, 2003.
- Rime, B. & Zech, E. The Social Sharing of Emotion: Interpersonal and Collective Dimensions. *Boletin di Psicologia University of Louvain*. Neuve: University of Louvain, 2001.

- Robinson, L.R., Morris, A.S., Heller, S.S., Scheeringa, M.S., Boris, N.W., Smyke, A.T. Relation between Emotion Regulation, Parenting, and Psychopathology in Young Maltreated Children in out of Home Care. *Journal of Child Family Study*. Vol. 18, 421-434, 2009.
- Rothbaum, F., Rosen. K., Ujiie. K., & Uchida. N Family Systems Theory, Attachment Theory, and Culture. *Family Process*, 41(3), 2002.
- Saifullah & Mughni. A Studi Fenomenologis Dinamika Psikologis Santri Pembelajar. *Jurnal Lisan Al-Hal*. 10 (2), 2016.
- Santrock, J. W. *Life-Span Development*. Terjemahan edisi ke-5. Jakarta. Erlangga, 2002.
- 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. *Journal of Developmental and Psychopathology*. Vol. 17, p. 498-507.
- Sharma. R. The Family and Family Structure Classification Redefined for the Current Times. *Journal of Family Medicine and Primary Care*. 2 (4), 2013.
- Suryabrata, S. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Rajawali Press, 1981.
- Vingerhoets., Ad. J.J.M. Nyklícek., I & Denollet. J. *Emotion Regulation: Conceptual and Clinical Issues*. Springer, 2008.
- Zimmerman, B. J. *Investigating self-regulation and motivation : Historical background, methodological development, and future prospects*, American Educational Journal, 45 (1), 166-183, 2008.