

# Hubungan antara sistem keluarga dengan pengalaman emosi positif dan negatif pada remaja di SMUN 38, kelas 1 Jakarta

Luh Putu Sri Mahayani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20287008&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### **ABSTRAK**

Masa remaja merupakan suatu masa yang penting dalam periode perkembangan manusia. Pada masa ini, remaja mengalami suatu periode peralihan {transition} dari masa kanak-kanak, yang ditandai dengan adanya kebutuhan untuk bergantung pada orang lain {dependent}, menuju masa kedewasaan yang ditandai dengan adanya keinginan untuk bebas dari campur tangan orang lain {independent}.

Periode peralihan ini juga ditandai dengan adanya perubahan-perubahan baik secara fisik, kognitif, maupun psikologis. Perubahan psikologis yang paling menonjol ditandai dengan perubahan emosi, baik emosi positif maupun emosi negatif, ketika menghadapi berbagai persoalan baik yang datangnya dari lingkungan keluarga, lingkungan pergaulan, maupun lingkungan sekolah. Pada masa ini peran keluarga sangat penting, karena keluarga memiliki pengaruh terhadap pengalaman emosi remaja. Kesadaran emosi pada masa remaja membantu remaja untuk tumbuh dan berkembang menjadi individu yang sehat secara fisik dan psikologis. Keluarga harus bisa menyediakan lingkungan yang positif, yang baik bagi kesehatan mental remaja. Untuk itu keluarga harus bisa menciptakan keseimbangan dalam komunikasi, kohesivitas atau kedekatan dan fleksibilitas dalam keluarga.

Dari fenomena diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui, apakah remaja yang keluarganya memiliki keseimbangan yang bagus dalam hal komunikasi, kohesivitas, dan fleksibilitas, memiliki pengalaman emosi positif. Sebaliknya, apakah remaja yang keluarganya tidak memiliki keseimbangan dalam tiga hal tersebut, memiliki pengalaman emosi negatif. Kemudian bagaimana perbandingan kesiapan aksi antara pengalaman emosi positif dan negatif, yang ditimbulkan oleh peristiwa-peristiwa dalam keluarga.

Untuk mendukung penelitian ini, peneliti memilih murid SMU kelas 1 sebagai subjek penelitian. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling (bertujuan). Penelitian ini menggunakan empat buah alat pen<sup>^</sup>uran, yaitu Family Assessment dari Herbert Lingren untuk melihat gambaran sistem keluarga subjek. Alat kedua digunakan untuk memancing perasaan subjek berkaitan dengan hubungan dalam keluarganya. Pada alat ketiga, subjek diminta untuk menceritakan peristiwa keluarga, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Terakhir adalah kuesioner

emosi untuk memperoleh gambaran tentang pengalaman emosi yang berkaitan dengan peristiwa keluarga dan kesiapan aksi.

Basil yang didapat dari alat pertama adalah keadaan keluarga subjek sebagian besar dapat digolongkan sebagai keluarga yang memiliki komunikasi, kohesivitas dan fleksibilitas yang cukup baik, namun masih diperlukan usaha yang lebih lanjut untuk bisa mempertahankan kebersamaan dalam keluarga.

Dari hasil perhitiman korelasi, didapat bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara sistem keluarga (komunikasi, kohesivitas dan fleksibilitas) dengan pengalaman emosi baik yang positif maupun yang negatif. Tidak adanya hubungan antar keduanya kemungkinan disebabkan karena subjek memiliki kecenderungan untuk menampilkan apa yang seharusnya dimiliki oleh sebuah keluarga dan bukan berdasarkan apa yang sebenarnya dimiliki oleh keluarga subjek. Selain itu kesulitan dalam memahami istilah-istilah emosi juga dapat mempersulit penelitian emosi.

Dengan menggunakan perhitungan t-test, terlihat adanya perbedaan kesiapan aksi pengalaman emosi positif dan emosi negatif, yang dimunculkan oleh peristiwa dalam keluarga dalam hal: keinginan untuk menghindar, keinginan untuk menghapus atau menghilangkan peristiwa, keinginan untuk melakukan atau mengatakan sesuatu yang menyakitkan, keinginan untuk merusak sesuatu, keinginan untuk menangis, perasaan santai atau tenang, perasaan tak berdaya, keinginan untuk melawan, keinginan untuk dapat meluruskan masalah, keinginan untuk menghilang, keinginan melarutkan diri dalam kesedihan.

Sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengalaman emosi, tetapi tentu saja dengan menggunakan alat yang lebih sederhana dan tidak ambigu agar dapat lebih mudah dipahami dan dimengerti oleh subjek. Kemudian hasil dari penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan untuk memberdayakan para remaja, orang tua dengan anak remaja, dan juga dapat memberikan sumbangan bagi ilmu psikologi, terutama untuk memperbanyak konseling untuk remaja.