

Peranan Keberfungsian Keluarga pada Pemahaman dan Pengungkapan Emosi

Sofia Retnowati
Wahyu Widhiarso
Kumala Windya Rohmani

Penelitian ini berupaya mengidentifikasi peranan keberfungsian keluarga pada pengungkapan. Variabel yang dilibatkan pada penelitian ini adalah keberfungsian keluarga, pemahaman emosi dan pengungkapan. Uji persamaan model struktural menghasilkan angka *chi-square* sebesar 26,237 dengan $p=0,07$ ($p>0,05$) yang mengindikasikan bahwa hipotesis model diterima. Keberfungsian keluarga berperan terhadap pemahaman emosi dan pengungkapan emosi. Nilai koefisien beta yang dihasilkan secara berturut-turut: 0,078 ($p<0,05$) dan 0,091 ($p<0,05$). Selain itu peranan pemahaman emosi sebagai mediator peranan keberfungsian keluarga pada pengungkapan emosi juga terbukti ($\beta=0,118$; $p<0,05$).

Secara verbal, puluhan kata yang menggambarkan perasaan atau emosi tersedia dalam Bahasa Indonesia, tetapi hanya sedikit yang dilibatkan pada komunikasi sehari-hari. Sedikitnya kosa kata emosi yang dimiliki oleh individu membuat individu lemah dalam mengungkapkan emosi dengan kata-kata, padahal pengungkapan emosi secara verbal ini sangat berguna dalam mendukung kestabilan kesehatan mental (Warga, 1983; Johnson, 1993). Selain itu, individu yang mampu memberi nama pada emosi berarti ia dapat memiliki emosi tersebut sehingga emosi dapat digunakan sesuai dengan fungsinya dan tidak terganggu dengan kehadirannya (Albin, 1986).

Sejumlah penelitian telah membuktikan tentang bagaimana kualitas hidup individu dipengaruhi oleh pemahaman individu terhadap emosi. Swinkels & Giuliano (1995) membuktikan bahwa kesadaran seseorang tentang munculnya suatu emosi itu mempengaruhi suasana hati seseorang. Penelitian lain oleh Guiliano (1995) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kesadaran akan kemunculan emosinya memiliki kemampuan yang lebih cepat dalam memperbaiki suasana hatinya, daripada individu yang tidak memiliki kemampuan tersebut. Mallinckrodt dan Coble (1998) mendapati bahwa keterbatasan individu dalam memahami emosi mereka (*alexithymia*) memberi dampak yang negatif berupa rendahnya hubungan interpersonal individu dalam kaitannya dengan kedekatan dengan terapis.

Carpenter (2000) menemukan bahwa keterbatasan individu dalam memahami emosi mempengaruhi rendahnya kebutuhan untuk mencari bantuan dalam memecahkan masalah, selain itu juga ditemukan bahwa ketidakmampuan memahami dan mengekspresikan emosi juga berkaitan dengan cara individu merespon gejala-gejala depresi, dan kemudian dibuktikan oleh penelitian Wijayakusuma (2003) yang menemukan adanya keterkaitan antara *alexithymia*

dengan kecenderungan depresi. Peterson (1996) menemukan bahwa keterbatasan dalam memahami dan mengungkapkan emosi dapat memunculkan gangguan somatoform (*somatoform disorder*). Ketika individu tidak mempunyai saluran untuk mengungkapkan emosinya, maka ia akan mengungkapkannya melalui sakit. Pemahaman individu terhadap emosinya serta mengekspresikannya mempengaruhi bagaimana individu mengendalikan (*the way to cope*) emosi tersebut. Individu akan merasa kebingungan ketika mereka marah, karena bila individu tidak mengetahui sebab atau apa dirasakan pada saat emosi marah hadir serta bagaimana mengekspresikan marah, maka individu tersebut akan kebingungan dalam menghadapi rasa marah (Wijokongko, 1997)

Mengingat begitu pentingnya kemampuan mengungkapkan emosi dalam membangun kualitas hidup (*psychological well being*) individu (Johnson, 1993), maka penelitian yang diajukan ini berusaha mengidentifikasi peranan keberfungsian keluarga dalam mempengaruhi pengungkapan emosi individu. Beberapa kajian yang berkaitan dengan pengungkapan emosi diri dapat dikategorikan menjadi beberapa konstruk penelitian, misalnya mengekspresikan emosi (*emotion expression*) (Johnson, 1993; Desmeth, 2000), mengkomunikasikan emosi (*communicating emotion*) (Planalp, 1999) serta menekan emosi (*emotion suppress*) (Warga, 1983), namun demikian ketiga konstruk ini memiliki keterkaitan secara teoritik yang sama dengan keberfungsian keluarga.

Planalp (1999) yang mengkaji pengungkapan emosi dalam konteks komunikasi emosi mengatakan bahwa ada banyak komponen yang mempengaruhi individu mengungkapkan emosi mereka pada komunikasi yang mereka lakukan, antara lain peristiwa yang terjadi, evaluasi, perubahan fisiologis, tendensi tindakan, regulasi, kondusifnya lingkungan dan pengalaman emosi. Proses pengungkapan emosi juga bergantung pada perspektif individu dalam menghargai atau menolak emosi. Dari berbagai penelitian yang menekankan pada kemampuan manusia untuk menghalangi reaksi emosi (*prevent emotional reactions*), melakukan manajemen ekspresi dan strategi menyesuaikan pesan emosi, Planalp (1999) melihat bahwa pengungkapan emosi adalah upaya untuk mengkomunikasikan status perasaannya yang berorientasi pada tujuan. Dari keterangan ini dapat disimpulkan bahwa pengungkapan emosi merupakan sebuah strategi pengungkapan pengalaman emosi yang dipengaruhi oleh lingkungan individu kondusif. Lingkungan tersebut adalah lingkungan di dalam keluarga. Pada keluarga yang berfungsi secara optimal yang dibuktikan dengan kedekatan antar anggota keluarga, anak dirangsang untuk bebas mengungkapkan emosinya.

Pendapat Planalp (1999), juga didukung oleh Gross dan John (2003) melihat bahwa menekan emosi (*emotion suppression*) adalah sebuah strategi individu untuk meregulasi dirinya. Gross dan John (2003) membedakan strategi regulasi emosi menjadi dua macam yaitu : (a) *antecedent-focused* yang berkaitan dengan apa yang dilakukan oleh individu sebelum tendensi untuk bertindak menjadi aktif untuk mengubah perilaku dan reaksi fisiologis, dan (b) *response-focused* yang berkaitan dengan apa yang dilakukan ketika emosi hadir, setelah tendensi tindakan telah aktif. Strategi pertama berkaitan dengan evaluasi kognitif (*cognitive reappraisal*) karena lebih menekankan pada penilaian individu terhadap situasi yang menimbulkan emosi, sedangkan strategi kedua berkaitan dengan

penekanan ekspresi emosi (*expressive suppression*) yang merupakan bentuk pengaturan individu dengan menghambat perilaku emosi yang ekspresif.

Dari hasil penelitiannya, Gross dan John (2003) mendapatkan bahwa evaluasi kognitif mempengaruhi pengungkapan emosi bersama orang lain (*sharing emotion*), baik emosi negatif maupun positif. Sebaliknya pada strategi menekan emosi (*emotion suppression*), individu tidak melakukan evaluasi kognitif, tetapi menekankan pada evaluasi perilaku yaitu dengan menghindari interaksi yang melibatkan pengungkapan emosi.

Gross dan John (2003) juga menjelaskan bahwa pengungkapan emosi berkaitan dengan penilaian terhadap situasi dan status internal. Individu yang tidak mampu menilai hubungan antara situasi dan perasaannya tidak akan mampu mengungkapkan emosinya. Morgan dkk. (1979) menjelaskan bahwa pada keluarga yang memiliki kedekatan antar anggotanya, anak dapat melakukan generalisasi makna hubungan antara situasi dan perasaannya. Dengan demikian dapat ditarik benang merah bahwa pengungkapan emosi anak dipengaruhi oleh kedekatan anggota keluarga yang mengindikasikan keberfungsian dalam keluarga.

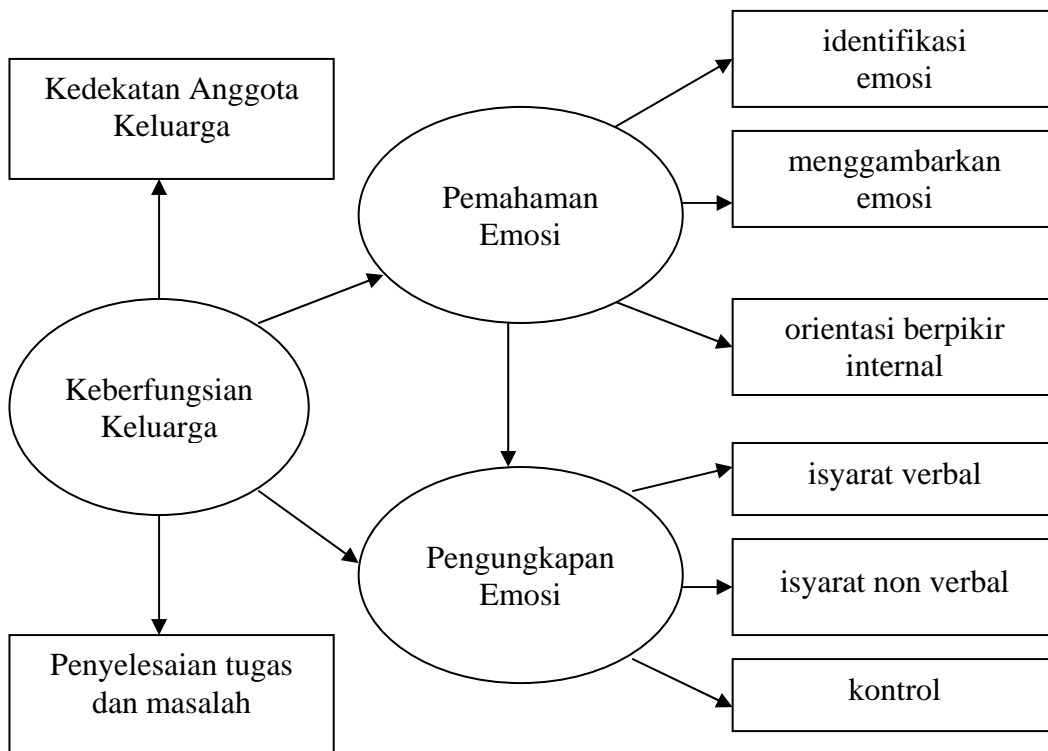
Keterkaitan secara teoritik antara keberfungsian keluarga dengan pengungkapan emosi juga dijelaskan oleh Goleman (2000), yang meninjau terjadinya proses pengungkapan emosi sejak awal yaitu pada masa anak-anak. Goleman (2000) menjelaskan bahwa cara-cara yang digunakan orang tua untuk menangani masalah anaknya memberikan pelajaran yang membekas pada perkembangan emosi anak. Goleman memaparkan bahwa pada gaya mendidik orang tua yang mengabaikan perasaan anak, yang tercermin pada persepsi negatif orang tua terhadap emosi, emosi anak dilihat sebagai gangguan atau sesuatu yang selalu direspon orang tua dengan penolakan. Pada masa dewasa, anak tersebut tidak akan menghargai emosinya sendiri yang menimbulkan keterbatasan dalam mengungkapkan emosinya. Sebaliknya, pada keluarga yang menghargai emosi anak yang dibuktikan dengan penerimaan orang tua terhadap ungkapan emosi anak, pada masa dewasa nanti anak akan menghargai emosinya sendiri sehingga ia mampu mengungkapkan emosinya pada orang lain.

Melalui penjelasan Pendapat Planalp (1999), Goleman (2000) serta Gross dan John (2003) tersebut peneliti melihat bahwa faktor keberfungsian keluarga menjadi salah satu faktor yang harus mendapat perhatian karena lingkungan keluarga yang kondusif akan memberi kesempatan anak untuk berkembang (Intisari, Agustus 1997). Salah satu fungsi keluarga adalah sosialisasi nilai keluarga mengenai bagaimana anak bersikap dan berperilaku (Warga, 1983). Keluarga adalah lembaga yang pertama kali mengajarkan individu (melalui contoh yang diberikan orang tua) bagaimana individu mengeksplorasi emosinya. Imitasi anak pada orang tua akan menentukan reaksi potensial yang akan mereka gunakan untuk mengungkapkan emosinya (Hurlock, 1978).

Kehidupan keluarga merupakan tempat anak belajar pertama kali dalam mempelajari emosi, berupa bagaimana mengenal emosi, merasakan emosi, menanggapi situasi yang menimbulkan emosi serta mengungkapkan emosi. Melalui wadah penggodokan keluarga, individu belajar mengungkapkan emosinya. Individu melakukan tindakan seperti apa yang didemonstrasikan orang

tuanya ketika mengasuhnya dengan mengungkapkan emosinya secara verbal maupun secara non verbal (Izard, 2000).

Pada penelitian ini peneliti mengajukan hipotesis model yang berbunyi “Keberfungsian keluarga berperan terhadap pengungkapan emosi individu, baik secara langsung maupun tidak langsung, yaitu melalui peranan keberfungsian keluarga terhadap pemahaman emosi individu”. Dengan demikian konstruk yang dilibatkan pada penyusunan model pada penelitian ini adalah pemahaman emosi, pengungkapan emosi dan keberfungsian keluarga yang disusun dalam suatu model persamaan struktural yang menggambarkan hubungan antara ketiga konstruk tersebut. Model yang disusun menjelaskan bahwa keberfungsian keluarga memberikan peranan pada pemahaman emosi dan pengungkapan emosi. Di sisi lain, pemahaman emosi merupakan mediator peranan keberfungsian keluarga pada pengungkapan emosi. Model yang diajukan pada penelitian ini dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Hipotesis Model Penelitian

Model yang diajukan menggambarkan bahwa keberfungsian keluarga berperan terhadap pengungkapan emosi individu. Peran tersebut tampak pada keterangan Goleman (2000) yang menjelaskan bahwa keluarga yang dapat berfungsi secara optimal, terdapat kedekatan dan keterbukaan antar anggotanya. Dalam suasana yang penuh dengan kedekatan dan keterbukaan, segala tindakan dan penampilan diri anak diterima dan dihargai, termasuk di dalamnya adalah

penerimaan dan penghargaan terhadap pengungkapan emosi anak. Pada model yang diajukan juga terlihat bahwa keberfungsian keluarga juga memberikan peranan pada pemahaman emosi anak. Keterkaitan ini dapat terjadi karena pada keluarga yang berfungsi secara penuh, anak dapat melakukan generalisasi makna hubungan antara situasi dan perasaan yang dialami. Generalisasi makna terjadi karena orang tua memberikan sikap yang konsisten dalam menyikapi emosi anak, sebaliknya generalisasi makna tidak terjadi apabila orang tua menyikapi pengalaman emosi anak berdasarkan suasana hatinya (Morgan dkk, 1979). Disamping peranan keberfungsian keluarga pada pemahaman emosi dan pengungkapan emosi, model yang diajukan juga menunjukkan bahwa pemahaman emosi berperan terhadap pengungkapan emosi. Keterkaitan tersebut dapat terjadi karena individu tidak akan dapat mengungkapkan emosinya, apabila individu tersebut tidak dapat memahami emosinya sendiri (Gross dan John, 2003).

METODE

Partisipan

Partisipan penelitian ini mahasiswa yang tinggal di Yogyakarta (n=283). Proporsi berdasarkan demografi dikategorikan pada jenis kelamin dan tingkat pendidikan. Dari 283 partisipan, 120 partisipan berjenis kelamin laki-laki (42,4%) dan 163 partisipan berjenis kelamin perempuan (57,6%). Berdasarkan tingkat pendidikan, 21 partisipan memiliki latar belakang pendidikan SMP (7,4%), 158 partisipan memiliki latar belakang pendidikan SMU (55,8%), dan 104 partisipan memiliki latar belakang pendidikan perguruan tinggi (36,75). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Dokumentasi Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin dan Tingkat Pendidikan

Data Demografi	N
Jenis Kelamin	
laki-laki	120
perempuan	163
Pendidikan	
SMP	21
SMU/SMK	158
S1/D3	104

Instrumen Penelitian

Skala Pengungkapan Emosi. Skala pengungkapan emosi adalah instrumen yang mengukur seberapa sering individu mengungkapkan perasaannya dalam kehidupan sehari-hari. Skala Pengungkapan emosi terdiri dari 36 butir pernyataan, dengan empat alternatif respon jawaban. Skala ini disusun berdasarkan teori pengungkapan emosi dari Planalp (1999) yang terdiri dari tiga aspek yaitu (a) isyarat raut muka yang diwujudkan pada sepuluh pernyataan misalnya “menangis ketika sedih”; (b) isyarat gerak (gestur) yang dioperasionalkan pada sepuluh butir pernyataan misalnya “merangkul bahu sahabat sebagai ungkapan rasa sayang”; (c) pengungkapan melalui kata-kata yang diwujudkan pada dua belas butir pernyataan, misalnya “menggerutu ketika menemui teman yang mengingkari

janji”; dan (d) kontrol yang terdiri dari sembilan butir pernyataan misalnya “memikirkan waktu yang tepat untuk mengungkapkan kemarahan kepada teman”. Aspek ketiga merupakan tambahan peneliti. Alasan yang digunakan untuk menambahkan aspek kontrol adalah penegasan bahwa pengungkapan emosi merupakan mekanisme yang terkontrol dan memiliki sebuah tujuan. Skala pengungkapan emosi telah diujicobakan pada 65 subjek dan menghasilkan korelasi butir total antara 0,4365 sampai 0,6561, dengan nilai reliabilitas konsistensi internal alpha sebesar 0,9175.

Skala Pemahaman emosi. Skala pemahaman emosi adalah instrumen yang mengukur seberapa jauh individu memahami perasaannya sendiri. Skala pengungkapan emosi terdiri dari 27 butir pernyataan, dengan empat alternatif respon jawaban. Skala ini disusun oleh peneliti dengan memodifikasi skala *Toronto Alexithymia Scale* (TAS-21) yang disusun oleh Taylor dan Parker (Carpenter, 2000). Skala pemahaman emosi ini terdiri dari tiga aspek yaitu (a) identifikasi perasaan (*identifying feelings*) diwujudkan pada sembilan pernyataan misalnya “sulit bagi saya untuk menentukan apakah dalam keadaan sedih atau marah” sebagai butir tak mendukung (*unfavorable*); (b) menggambarkan perasaan (*describing feelings*) yang dioperasionalisasikan pada sembilan butir pernyataan misalnya “saya dapat melukiskan apa yang saya rasakan dengan mudah”; (c) orientasi berpikir internal yang diwujudkan pada sembilan butir pernyataan, misalnya “saya menghindari apabila ditanya tentang perasaan saya”. Skala pemahaman emosi telah diujicobakan pada 65 subjek dan menghasilkan korelasi butir total antara 0,3286 sampai 0,6267, dengan nilai reliabilitas konsistensi internal alpha sebesar 0,8750.

Skala Keberfungsian Keluarga. Skala keberfungsian keluarga adalah instrumen yang mengukur persepsi individu mengenai seberapa jauh keluarganya dapat menerapkan fungsinya. Skala keberfungsian keluarga terdiri dari 34 butir pernyataan. Skala ini disusun berdasarkan aspek yang terdapat pada *Family Structure Survey* (FSS) oleh Lopez, Campbell dan Watkins (Mallinkrodt dan Coble, 1998). Aspek yang dilibatkan pada skala keberfungsian keluarga ini adalah (a) keterlibatan orang tua dan anak (*parent-child involvement*) yang diwujudkan pada sebelas pernyataan misalnya “hubungan kami dengan ayah dan ibu sangat dekat”; (b) cemas perpisahan (*fear separation*) yang diwujudkan pada sepuluh pernyataan misalnya “kalau saya pergi, orang tua selalu menanyakan kemana tujuan kepergian saya”; (c) tukar menukar peran (*parents-child role reversal*) yang diwujudkan pada lima pernyataan misalnya “pembagian pekerjaan di rumah dibicarakan secara demokratis oleh orang tua dan anak-anaknya”; dan (d) konflik rumah tangga (*marital conflict*) yang diwujudkan pada tujuh pernyataan misalnya “ayah dan ibu kurang peduli satu sama lain” sebagai contoh butir tak mendukung (*unfavorable*). Skala pemahaman emosi telah diujicobakan pada 65 subjek dan menghasilkan korelasi butir total antara 0,5383 sampai 0,7723, dengan nilai reliabilitas konsistensi internal alpha sebesar 0,9554.

Prosedur

Semua subjek penelitian diberikan tiga skala secara bersamaan. Pada subjek mahasiswa pengisian skala dilakukan di dalam kelas setelah pertemuan

selesai. Subjek pelajar (SMP dan SMU) didapatkan dengan memakai teknik *snowball*, dimana subjek satu merekomendasikan orang lain untuk dijadikan penelitian subjek lain.

Analisis

Data kuantitatif yang diperoleh melalui alat ukur dianalisis secara statistik dengan menggunakan analisis multivariat. Teknik uji multivariat yang dilakukan adalah analisis *structural equation model* (SEM) untuk menguji hipotesis model berupa hubungan antara kontrak keberfungsian keluarga, pemahaman emosi dan pengungkapan emosi pada sebuah model visual beserta berlakunya efek mediator pemahaman emosi. Data diuji dengan menggunakan perangkat lunak AMOS versi 4.0 dari Arbuckle dan Wothke (1999).

HASIL

Sebelum dilakukan uji model, peneliti melakukan analisis faktor konfirmatori (*confirmatory analysis factor*) pada pengungkapan emosi berupa konfirmasi tiga faktor pada pengungkapan emosi, yaitu isyarat verbal, isyarat non verbal dan kontrol. Analisis faktor ini dilakukan dalam kerangka uji persamaan model struktural dengan menggunakan program lunak AMOS (Arbuckle dan Wothke, 1999). Uji persamaan model analisis faktor konfirmatori ini mendapatkan indeks ketepatan yang diterima $\chi^2=1,07$ ($p>0,05$). Semua faktor yang dikonfirmasi terbukti sebagai bagian kontrak laten yang diusulkan Koefisien λ (λ) yang dihasilkan adalah : pada mendefinisikan emosi $\lambda_y=0,791$ ($p<0,05$); orientasi berpikir internal $\lambda_y=0,771$ ($p<0,05$); dan identifikasi emosi $\lambda_y=0,761$ ($p<0,05$). Selain analisis faktor konfirmatori, peneliti juga melakukan analisis faktor eksploratori (*exploratory analysis factor*) yang menghasilkan dua *factor loading* yaitu kedekatan anggota keluarga dan penyelesaian tugas dan masalah keluarga. Analisis faktor pada konfirmasi pada kontrak pemahaman emosi menghasilkan tiga *factor loading*, yaitu mendefinisikan perasaan, menggambarkan perasaan dan orientasi berpikir internal.

Tabel 2. Korelasi Antara Keberfungsian Keluarga, Pemahaman emosi dan Pengungkapan Emosi

Variabel	Pemahaman emosi			Pengungkapan Emosi				
	total	1	2	3	total	1	2	3
Keberfungsian Keluarga								
Skor total	,248**	,215**	,189*	,230**	,217**	,254**	,144*	,246**
Kedekatan anggota keluarga	,254**	,222**	,182*	,244**	,257**	,286**	,189**	,245**
Penyelesaian tugas dan masalah keluarga	,218**	,187*	,177*	,194**	,155**	,198**	,085	,223**
Pemahaman emosi								
Skor total					,419**	,422**	,338**	,188*
Identifikasi Perasaan					,377**	,388**	,326**	,159*
Menggambar Perasaan					,309**	,380**	,236**	,085
Orientasi Berpikir Internal					,384**	,321**	,300**	,227**

Keterangan :

* : $p < 0,05$ dan ** : $p < 0,01$

Melalui uji korelasi *produk moment* didapatkan bahwa hampir semua konstruk dan faktor-faktor keberfungsian keluarga, pemahaman emosi dan pengungkapan emosi memiliki hubungan yang signifikan, kecuali hubungan antara faktor penyelesaian tugas dan masalah keluarga dan faktor isyarat non verbal, serta menggambarkan emosi dengan kontrol. Pada konstruk keberfungsian keluarga, faktor didalamnya yang memiliki hubungan paling erat dengan skor total pengungkapan emosi adalah kedekatan anggota keluarga ($r = 0,257$; $p < 0,01$), sedangkan faktor pada pemahaman emosi yang memiliki hubungan paling erat dengan skor total pengungkapan emosi adalah orientasi berpikir internal ($r = 0,384$ $p < 0,01$). Hasil selengkapnya mengenai korelasi antara konstruk penelitian beserta faktor-faktornya dapat dilihat pada tabel 2.

Uji persamaan model struktural menghasilkan angka *chi-square* sebesar 26,237 dengan $p = 0,07$ ($p > 0,05$) yang mengindikasikan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara model yang dihipotesiskan dengan model yang ideal.

Tabel 3. Hasil Uji Ketepatan Model pada (Subjek Pasien/Model PS1)

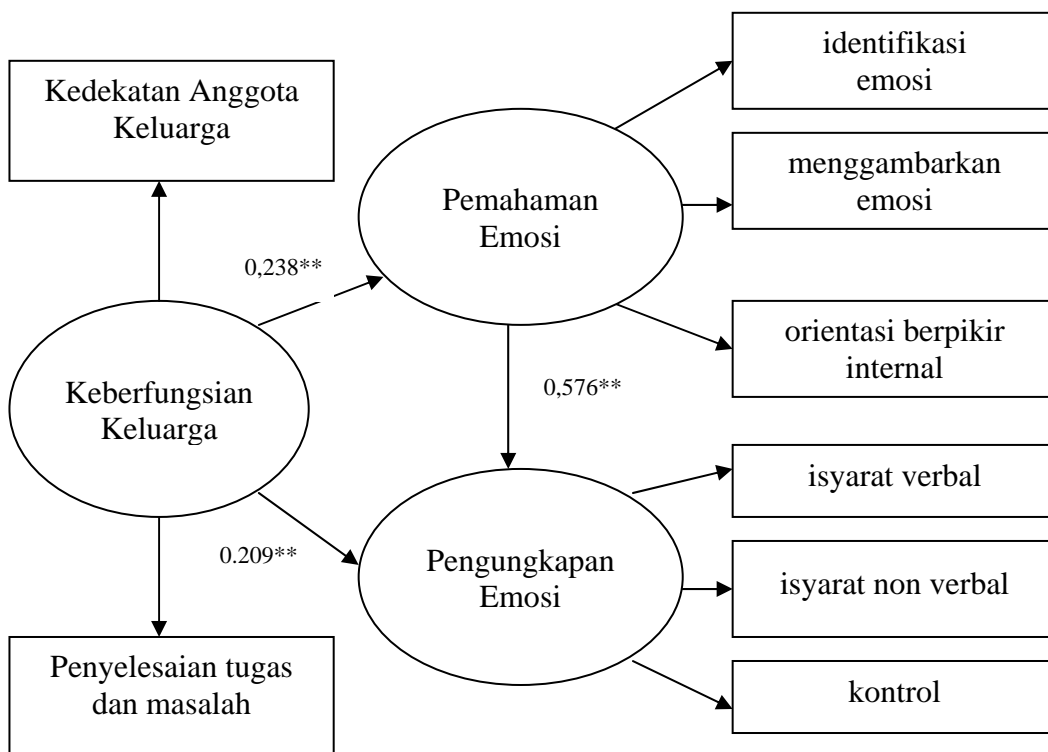
Indeks Ketepatan Model	Rentang yang diharapkan *	Indeks Model	Ket.
Chi Square		22,887	
Taraf Signifikansi	$\geq 0,05$	0,153	Baik
GFI	$\geq 0,90$	0,950	Baik
TLI	$\geq 0,95$	0,965	Baik
CFI	$\geq 0,94$	0,979	Baik

* diambil dari Hair dkk. (1995)

Indeks ketepatan model yang lain, misalnya indeks GFI (*goodness of fit index*) mencapai nilai 0,97 yang mengindikasikan bahwa model terbukti memiliki keakuratan dalam menjelaskan populasi. Parameter lain yang digunakan untuk mengukur perbandingan model yang disusun dengan model yang ideal adalah TLI (*Tucker Lewis Index*) dan CFI (*Comparative Fit Index*), dengan nilai indeks secara berurutan 0,97 dan 0,98. Dengan demikian hipotesis model diterima. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Berganda Koefisien Jalur Keberfungsian Keluarga dan Pemahaman emosi pada Pengungkapan Emosi

Konstruk	Kriterium	R ²	Beta	Beta (std)	St. Kesalahan	Z	P
Pengaruh Langsung (<i>direct effect</i>)							
Keberfungsian Keluarga	Pengungkapan Emosi	0,415	0,091	0,213	0,038	2,378	0,02
Pemahaman emosi			0,773	0,557	0,161	4,786	0,00
Keberfungsian Keluarga	Pemahaman emosi	0,064	0,078	0,252	0,027	2,866	0,00
Pengaruh Tak Langsung (<i>indirect effect</i>)							
Keberfungsian Keluarga	Pengungkapan Emosi	-	0,118	0,213	0,046	2,53	0,03



Gambar 2. Hasil Uji Persamaan Model Struktural Pengungkapan Emosi

BAHASAN

Penelitian ini membuktikan hipotesis yang diajukan mengenai model peranan keberfungsian keluarga terhadap pemahaman emosi dan pengungkapan emosi individu. Keberfungsian keluarga menjelaskan proporsi sebesar 5,7 persen pada pemahaman emosi dan 43,5 persen pada proporsi pengungkapan emosi. Temuan lain pada penelitian ini adalah terbuktinya peran keluarga pada pemahaman emosi individu. Faktor kedekatan antar anggota keluarga terbukti sebagai faktor yang paling mendukung pada pemahaman dan pengungkapan emosi individu. Keterkaitan erat faktor kedekatan anggota keluarga tidak hanya pada skor total pemahaman dan pengungkapan emosi saja, melainkan juga pada semua faktor-faktor pemahaman emosi dan pengungkapan emosi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penjelasan dari Morgan dkk. (1979) yang menjelaskan bahwa kedekatan keluarga yang hangat dan terbuka dapat merangsang individu akan mengeluarkan banyak kata-kata, berani bertanya, mengekspresikan dirinya secara terbuka aman, menawarkan gagasannya dan menggeneralisasikan makna dengan aktif. Sebaliknya, jika suasana yang terjadi adalah keras dan kaku, maka individu akan sedikit mengeluarkan kata-kata dan menekan ekspresi emosinya karena diliputi perasaan takut untuk dicela atau ditertawakan. Kedekatan keluarga yang ditandai dengan kepedulian antar anggota keluarga (terutama orang tua kepada anak), keterbukaan untuk mengungkapkan terhadap masalah yang dialami, serta perhatian orang tua yang ditunjukkan secara terbuka pada anaknya, misalnya menunjukkan kecemasan pada anaknya yang

pulang larut malam serta memperdulikan masalah yang dihadapi anak, menjadi faktor keberfungsian keluarga yang memiliki keterkaitan erat dengan pemahaman emosi dan pengungkapan emosi.

Hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa Keluarga merupakan anggota lingkaran keintiman yang paling berpengaruh dalam membentuk seberapa jauh individu mengungkapkan emosinya. Kedekatan keluarga yang memainkan peran besar pada diri individu untuk mengungkapkan emosi, juga didukung oleh hasil penelitian Rime dan Zech (2001), yang menemukan bahwa pengungkapan emosi individu dirangsang orang-orang yang berada pada lingkaran kedekatan (*circle intimate*) yang menjadi bagian penting dalam keberfungsian keluarga. Rime dan Zech (2001) juga mencatat bahwa pada keluarga yang memiliki kedekatan antar anggotanya, tercatat 93 persen anak di dalam keluarga tersebut mampu mengungkapkan emosinya pada ibunya, sedangkan 83 persen mengungkapkan emosinya pada ayahnya.

Terbuktinya peranan keberfungsian keluarga pada pemahaman emosi sesuai dengan hasil penelitian Mallinckrodt dan Coble (1998) yang menemukan bahwa kurangnya kemampuan pemahaman emosi dikarenakan tidak berfungsinya struktur-struktur di dalam keluarga. Pada keluarga yang kurang memiliki kedekatan antar anggotanya yang ditandai dengan orang tua yang tidak responsif terhadap komunikasi yang melibatkan emosi serta pengungkapan emosinya tumpul, tidak konsisten, dan menentang pengungkapan emosi membangun tumbuhnya individu yang selalu merasa tidak aman dalam mengungkapkan emosinya. Selain itu, sikap orang tua tersebut membuat perkembangan kapasitas pengungkapan emosi dan regulasi terhadap pengalaman emosi individu gagal (Garbarino dan Abramowitz, 1992).

Orang tua sebagai pendidik dan pengasuh anak pada umumnya menekankan pada terjaganya stabilitas pada diri anaknya. pengungkapan emosi positif maupun negatif yang terlalu intens tidak diijinkan, karena orang tua menilai bahwa hal tersebut merupakan tidak baik. Misalnya, ketika anak menunjukkan raut muka tidak senang, orang tua hanya berkata, "Tidak ada orang yang suka anak cemberut". Ketika anak bergembira, orang tua menyuruh anak untuk tenang dan mengendalikan diri. Anak belajar untuk meredam emosinya sendiri untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain. Anak kemudian mencari saluran lain untuk mencurahkan emosinya dan saluran-saluran ini kebanyakan adalah saluran yang membawa dampak kurang baik pada kesehatan mentalnya.

Peranan keluarga pada pengungkapan emosi juga dijelaskan oleh Goleman (2000) yang menjelaskan bahwa pemahaman emosi pada anak yang dipengaruhi bagaimana orang tua memperlakukan anak. Pada keluarga yang terlalu menekan atau membebaskan pengungkapan emosi anak, anak tidak mampu membedakan antara emosi sedih dan gembira. Pola menghukum yang disesuaikan pada suasana hati orang tua, dan bukannya pada berat-tidaknya kesalahan anak, membuat anak tidak mampu membedakan dan memahami emosinya.

Selain pada cara orang tua dalam memperlakukan anak, faktor kemampuan orang tua dalam mengolah emosinya juga berpengaruh pada kehidupan emosi anak. Orang tua yang tidak mampu membedakan bagaimana merespon sebuah situasi yang haru, gembira atau takut, akan memiliki anak yang

tidak mampu memahami emosinya. Pola asuh orang tua yang demokratis, yang ditunjukkan dengan kepedulian orang tua pada masalah yang dihadapi anak-anaknya, penyelesaian masalah keluarga dengan kepala dingin dan penghargaan terhadap peran anak pada keluarga mendukung terbentuknya individu yang mampu mengeksplorasi emosinya.

Sebaliknya pola asuh orang tua yang represif dan otoriter akan membangun pengalaman traumatik pada individu. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa trauma pada individu merupakan pencetus individu sehingga menjadi individu yang tidak memahami emosi mereka sendiri. Hodgins (2000), melalui studi longitudinal, menemukan bahwa terdapat keterkaitan antara trauma yang dialami individu dengan keterbatasan kosa kata emosi dan rendahnya pemahaman terhadap emosi. Masalah trauma anak pada keluarga yang berkaitan dengan rendahnya pemahaman emosi juga dibuktikan oleh penelitian Mallinkrodt dan Coble (1998).

Hasil penelitian ini juga sejajar dengan hasil penelitian Rime dan Zech (2001), bahwa kepedulian dan penerimaan orang tua berpengaruh terhadap pengungkapan emosi anak, karena orang tua merupakan sasaran awal pengungkapan emosi pada waktu anak-anak. Melalui penelitian ini, Rime dan Zech (2001) menemukan bahwa pada masa anak-anak orang tua menjadi target yang biasa (*natural target*) bagi anak untuk mengungkapkan emosinya. Reaksi orang tua yang berupa penolakan atau penerimaan atas pengungkapan emosi tersebut merupakan landasan yang digunakan anak untuk menilai apakah pengungkapan emosi yang mereka lakukan adalah baik atau buruk.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa reaksi orang tua terhadap pengungkapan emosi anak akan terbawa pada pengungkapan emosi anak ketika menginjak masa dewasa. Sebaliknya, tiadanya perhatian orang tua pada anak bahkan lebih dari itu, perlakuan kasar orang tua kepada anak mendukung bagaimana anak mengekspresikan emosinya. Dari penelitian yang pernah dilakukan, ditemukan bahwa perlakuan orang tua yang kurang manusiawi kepada anaknya menyebabkan anak kurang mampu mengungkapkan emosi positifnya dan mengungkapkan emosi negatifnya secara berlebihan (Gaensbauer dkk., dalam Izard dan Haris, 2000). Oleh karena itu peneliti melihat bahwa keberfungsian keluarga menjadi variabel yang perlu dibuktikan peranannya pada pemahaman dan pengungkapan emosi individu.

Pada variabel pemahaman emosi, faktor yang paling memiliki keterkaitan erat dengan pengungkapan emosi adalah orientasi berpikir internal (*internal orientation thinking*). Temuan ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Gross dan John (2003) mengenai strategi regulasi individu pada pengalaman emosinya. Individu yang mampu melakukan penilaian secara internal (*reappraise*), akan mampu mengungkapkan dan membagi perasaannya pada orang lain sebagai upaya untuk meregulasi pengalaman emosinya. Sebaliknya individu yang tidak mampu melakukan penilaian secara internal, lebih memilih menekan (*suppress*) pengalaman emosinya. Dari temuan ini faktor orientasi berpikir internal yang ditandai dengan minat individu untuk merefleksikan serta menilai emosinya merupakan hal yang paling berperan pada pengungkapan emosi.

Terbuktinya peranan pemahaman emosi pada pengungkapan emosi individu juga mendukung temuan penelitian yang dilakukan oleh Mallinkrodt dan Coble (1998) mengenai individu yang tidak memahami emosi mereka (*alexithymia*) dengan kedekatan dengan terapis yang menangani. Para penderita *alexithymia* ini tidak dapat mengungkapkan kecemasan dan ketakutannya kepada terapis. Kurang optimalnya kesadaran terhadap emosi (*emotional awareness deficit*) mendukung individu untuk mengungkapkan

Keterkaitan antara pemahaman emosi dengan pengungkapan emosi secara umum merangkum paparan Russel, Wehmer dkk. dan Schachter mengenai emosi. Minimnya pengungkapan emosi individu yang dicirikan dengan memilih diam atau memilih menahan daripada mengungkapkan, dikarenakan mereka tidak pernah mengalami emosi yang memiliki intensitas yang tinggi, akibatnya pengungkapan emosi mereka cenderung datar dan tertutup. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Russel (1997), yang menyatakan bahwa pengungkapan emosi individu ditentukan oleh seberapa jauh kebangkitan emosi (*arousal*) pada diri mereka. Selanjutnya Wehmer dkk. (Roederna dan Simons, 2000) menemukan bahwa individu yang tidak mengenal emosinya dan memiliki kesadaran emosi yang rendah, cenderung memiliki kebangkitan emosi (*arousal*) yang rendah, padahal pengalaman emosi dengan intensitas yang tinggi sangat ditentukan oleh kebangkitan emosi (Schachter, dalam Strongman, 1996).

Secara keseluruhan, model yang dihasilkan pada penelitian ini menjelaskan proporsi kontrak pengungkapan emosi sebesar 43,2 persen dan diterima sebagai model yang memiliki ketepatan (*fit model*). Pemahaman emosi terbukti sebagai mediator peranan keberfungsian keluarga terhadap pengungkapan emosi. Dengan demikian, keberfungsian keluarga juga memberikan peranan terhadap pengungkapan emosi melalui pengaruh yang tidak langsung, yaitu melalui pemahaman emosi. Temuan-temuan pada penelitian memberikan masukan bagi orang tua, guru maupun terapis untuk memperhatikan masalah keberfungsian keluarga yang tercermin pada optimalnya kedekatan antar anggota keluarga--terutama orang tua dan anak--dan penyelesaian masalah keluarga karena hal tersebut mempengaruhi seberapa dalam individu mampu mengenal emosinya serta seberapa terbuka individu untuk mengungkapkan emosi pada interaksi dengan lingkungannya. Mengingat demikian banyak masalah psikologis yang diakibatkan oleh minimnya pemahaman dan pengungkapan emosi, keluarga sebagai lingkungan terkecil individu harus mengoptimalkan fungsi-fungsi yang diembannya.

Daftar Pustaka

- Arbukle J. L. dan Wothke W. 1999. *AMOS 4.0 User's Guide*. Chichago: Smallwaters Corp.
- Albin, R. S. 1986. *Emosi : Bagaimana Mengenal, Menerima dan Mengarahkannya*. Yogyakarta : Penerbit Kanisius
- Carpenter, K. 2000. *Alexithymia, Gender, and Responses to Depressive Symptoms*. Findarticles. Com

- Garbarino, J & Abramowitz. 1992. *The Ecology of Human Development, dalam Children and Families in Social Environment*. Garbarino, J (ed). New York : Aldine De Gruyter.
- Goleman , D. 2000. *Emotional Intelligence* (terj). Jakarta: Gramedia
- Guiliano, T. A., 1995. *Mood Awareness Predict Mood Changes Overtime*. Makalah Tidak Diterbitkan. New York: [Http// www.cwx.prenhal.com/bookbind/pubbooks/morris2/chapter9/medialib/lecture/mood](http://www.cwx.prenhal.com/bookbind/pubbooks/morris2/chapter9/medialib/lecture/mood)
- Intisari, Agustus, 2000. *Kasih Sayang Melahirkan Kecerdasan*.
- Izzard, C. E & Harris, P. 2000. Emotional Developmental and Developmental Psychopathology, dalam *Developmental Psychopathology : Risk Disorder and Adaptation*. Dante, C & Cohen, D (eds). New York: John Willey & Sons. inc
- Johnson, D. W. 1993. *Interpersonal Effectiveness and Self Actualization*. Boston: Allyn and Bacon Inc.
- Mallinckrodt, B. dan Coble. J.L.K. 1998. *Family Dysfunction, Alexithymia, and Client Attachment to Terapist*. *Jurnal of Conseling Psychology*. Vol. 45. 4. 497-504.
- Morgan, C. T, King, R. A & Robinson, N. M. 1979. *Introduction to Psychology*. London : McGraw Hill International Book Company.
- Planalp, S. 1999. *Communicating Emotion : Social, Moral and Cultural Process*. New York: Cambridge University Press.
- Rakhmat, J. 1998. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : Rosdakarya
- Rime, B. & Zech, E. 2001. The Social Sharing of Emotion : Interpersonal and Collective Dimensions. *Boletin di Psicologia University of Louvain*. Edisi 2001. Neuve : University of Louvain
- Roederna, T. M & Simons R. F. 2000. *Emotion-Processing Deficit in Alexithymia*. www.findarticles.com
- Russel, J. 1997. reading Emotion From and into Faces: Resurrecting a Dimensional-Contextual Perspective, dalam *The Psychology of Facial Expression*. Russel J & Dols, M.J (eds). New York : Cambridge University Press.
- Strongman, K. T. 1996. *The Psychology Of Emotion: Theories of Emotion in Perspective*. New York : John Willey & Sons.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. 1995. The Measurement and Conceptualization Of Mood Awareness: Monitoring and Labeling One's Mood States. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 934-949.
- Warga, R. B. 1983. *Personal Awareness: A Psychology of Adjustment*. Boston : Houghton Mifflin Company.
- Wijayakusuma, H. S. 2003. *Hubungan antara Aleksitimia dengan Depresi*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi UGM.
- Wijokongko, M. 1997. *Keajaiban Emosi*. Yogyakarta : Kanisius.

- Hodgins, G. Creamer, M. Bell R. 2000. *Alexithymia, Dissociation and Posttrauma Reactions: A Longitudinal Study*. Department of Psychology, The University of Melbourne, Melbourne, Victoria. www.bendigohealth.org.au
- Gross, J & John, O. P. 2003. Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003, Vol. 85, No. 2, 348–362.