

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Dukungan Keluarga

2.1.1 Definisi Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga adalah upaya yang diberikan oleh anggota keluarga baik moral maupun material berupa motivasi, informasi, saran dan bantuan yang nyata. Dukungan keluarga dapat diperoleh dari anggota keluarga, teman dekat atau relasi (Hutomo *et al.*, 2021). Dukungan keluarga juga merupakan bentuk bantuan yang diberikan kepada anggota keluarga yang sedang menghadapi masalah, berupa dukungan emosional dan pemeliharaan guna meningkatkan kesejahteraan serta memenuhi kebutuhan psikososial mereka (Adzra, 2022).

Menurut Diorarta & Mustikasari, (2020) keluarga adalah kelompok orang terdekat yang dapat memberikan dukungan pada remaja untuk memenuhi tahap perkembangan *identity vs role confusion* ke arah yang lebih positif yaitu mencari identitasnya dan memenuhi tugas serta perkembangan tersebut. Selain itu menurut Sholiah & Astrid, (2021) Keluarga adalah lingkungan sosial yang pertama bagi remaja untuk tumbuh dan berkembang yang memiliki banyak peran dan tugas yang harus dijalankan. Saat menginjak di fase remaja, tokoh kelekatan yang paling besar untuk berperan adalah orang tua, kelekatan antara remaja dan orang tua sangatlah penting, karena dapat melindungi remaja dari tekanan emosional, depresi, perilaku penyimpangan yang berkaitan dengan tahap anak-anak menuju dewasa.

2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga

Faktor-faktor yang memengaruhi dukungan keluarga mencakup faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi tahap perkembangan, pendidikan, dan tingkat pengetahuan, serta faktor emosional dan spiritual. Sementara itu, faktor eksternal meliputi praktik dukungan dalam keluarga, kondisi sosial ekonomi, dan latar belakang budaya (Mesquita et al., 2023).

2.1.3 Jenis Jenis Dukungan Keluarga

Ada beberapa cara atau jenis jenis dukungan keluarga menurut (Devi et al., 2023) yang dapat dilakukan untuk meningkatkan atau mendorong regulasi emosi menjadi lebih positif yaitu:

- a. Dukungan emosional, yang berupa perhatian, empati, kepedulian kepada individu lain, dan simpati
- b. Dukungan Penghargaan, yaitu berupa suatu penilaian atau penghargaan yang dapat mendorong suatu perilaku atau tingkah laku misalnya, pemberian informasi, penguatan feedback/umpan balik, dan perbandingan sosial yang digunakan sebagai evaluasi diri.
- c. Dukungan Instrumental, yang dimana dukungan ini berupa dukungan barang atau jasa, seperti memberikan bantuan terhadap individu dalam menyelesaikan pekerjaan ataupun masalah yang didapat oleh individu.
- d. Dukungan Informasi, yaitu berupa memberikan arahan, nasihat, dan informasi yang dapat membantu individu untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya

2.2 Regulasi Emosi

2.2.1 Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi dapat diartikan sebagai strategi yang dilakukan oleh individu, baik secara sadar maupun tidak sadar, untuk mempertahankan, memperkuat, dan mengurangi satu atau lebih aspek dari respons emosi (Oktaviana & Jannah, 2020). Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola, mengendalikan, serta menyesuaikan intensitas dan ekspresi emosinya sesuai dengan situasi dan tujuan tertentu. Proses ini mencakup bagaimana seseorang mengidentifikasi, memahami, serta merespons emosi secara adaptif agar tidak mengganggu fungsi sosial maupun psikologisnya (Battaglini et al., 2023). Menurut Paley & Hajal, (2022) regulasi emosi didefinisikan sebagai proses yang digunakan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi pengalaman serta ekspresi emosional mereka, baik secara sadar maupun tidak sadar, guna mencapai tujuan pribadi atau sosial. Regulasi emosi ini sangat berpengaruh pada perilaku individu dalam mencapai tujuannya (Ayu, 2020).

2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Faktor faktor yang mempengaruhi regulasi emosi terutama pada remaja dibagi menjadi 4 yaitu di antaranya, faktor genetika, lingkungan, stress, dan kondisi kesehatan. Genetika adalah merupakan faktor bawaan dari lahir yang menjadi faktor krusial untuk dipahami. Namun, hal tersebut dapat berubah karena disebabkan oleh pengaruh dari lingkungan. Baik buruknya lingkungan pada remaja sangat berpengaruh pada regulasi emosinya. Selain itu faktor stres adalah faktor yang spesifik yang mesti didudukan dalam meregulasi emosi,

Rizky Akbar Fauzi
202210420311013
Ilmu Keperawatan

besar maupun rendahnya stress pada individu juga mempengaruhi dalam melakukan regulasi. di sisi lain kondisi kesehatan juga dapat mempengaruhinya dimana beberapa kasus ditemukan bahwa keadaan fisik dan psikologis yang saling berkorelasi positif. Yang artinya keadaan fisik yang baik pada individu maka semakin baik juga kondisi psikisnya dalam meregulasi emosi (Thalib et al., 2023).

Menurut Kustanto & Khoirunnisa, (2022) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan regulasi emosi menurut (Hurlock, 2003), yaitu hubungan dengan teman sebaya, hubungan dengan anggota keluarga, pola asuh keluarga, suasana di dalam rumah, dan kondisi kesehatan individu.

a. Hubungan dengan Teman Sebaya

Teman sebaya berperan penting dalam perkembangan sosial dan emosional individu, terutama selama masa remaja dan dewasa awal. Interaksi dengan teman sebaya memberikan wadah bagi individu untuk mengekspresikan dan memahami emosi yang dirasakan. Dukungan yang diberikan teman sebaya dapat membantu individu menghadapi tekanan emosional, memberikan rasa aman, serta mendorong ekspresi emosi yang sehat. Sebaliknya, hubungan yang buruk dengan teman sebaya dapat menimbulkan perasaan terasing, rendah diri, dan memperburuk regulasi emosi.

b. Hubungan dengan Anggota Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan awal tempat individu belajar mengenal dan mengekspresikan emosi. Hubungan yang harmonis, terbuka, dan penuh dukungan dengan anggota keluarga menciptakan rasa aman yang

Rizky Akbar Fauzi
202210420311013
Ilmu Keperawatan

mendukung kemampuan regulasi emosi. Komunikasi yang baik dan penerimaan dari anggota keluarga memungkinkan individu mengembangkan kelekatan yang sehat, yang pada akhirnya berpengaruh positif terhadap kestabilan emosinya.

c. Pola Asuh Keluarga

Pola asuh keluarga sangat menentukan bagaimana individu mengembangkan kemampuan regulasi emosinya. Hurlock (2003) menyatakan bahwa pola asuh demokratis yang ditandai dengan komunikasi terbuka dan batasan yang jelas mendorong anak untuk belajar mengelola emosinya secara mandiri dan adaptif. Sebaliknya, pola asuh otoriter yang mengekang ekspresi emosi atau pola asuh permisif yang kurang memberikan bimbingan cenderung menghambat perkembangan kemampuan regulasi emosi secara optimal.

d. Suasana di Dalam Rumah

Lingkungan rumah yang tenang, stabil, dan mendukung memungkinkan individu untuk merasa aman dalam mengekspresikan emosi. Suasana rumah yang harmonis menciptakan kenyamanan psikologis yang membantu kestabilan emosional. Sebaliknya, rumah yang penuh konflik, tekanan, atau ketegangan dapat memicu stres emosional dan menyebabkan gangguan dalam proses regulasi emosi

e. Kondisi Kesehatan Individu

Kondisi kesehatan, baik fisik maupun mental, turut memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya. Individu yang sehat secara fisik dan psikis lebih mampu mengendalikan respons emosionalnya dan mengatasi tekanan. Sebaliknya, individu yang mengalami gangguan

Rizky Akbar Fauzi
202210420311013
Ilmu Keperawatan

kehatan, seperti kelelahan, sakit berkepanjangan, atau gangguan mental, lebih rentan terhadap fluktuasi emosi dan kesulitan dalam melakukan regulasi emosi secara efektif.

2.2.3 Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Selain faktor, adapun beberapa aspek yang dapat memicu munculnya regulasi emosi pada individu. Menurut (Rahma et al., 2024) regulasi emosi disebabkan oleh beberapa aspek yaitu antara lain :

- a. Strategi Regulasi Emosi (Strategi), aspek ini dimaksud dengan keyakinan pada kemampuan untuk dapat mengontrol emosi negatif dan menenangkan diri
- b. Perilaku untuk mencapai tujuan (Tujuan), individu dengan memiliki tujuan yang jelas, maka individu menjadi tidak terpengaruh terhadap emosi negatif yang dirasakan pikiran dapat menjadi jernih dan melakukan hal yang positif.
- c. Mengontrol respon respon emosional (impuls), Pada aspek ini individu dapat mengelola emosi yang dirasakan sehingga menjadikan emosi yang tidak berlebihan dan menunjukkan emosi yang tepat.
- d. Penerimaan respon emosional, aspek ini yaitu individu mampu menerima emosi negatif yang muncul dari suatu kejadian yang telah terjadi serta tidak merasa malu ketika sedang merasakan emosi tersebut.

2.1.1 Strategi Regulasi Emosi

Menurut Farid & Wulandari, (2022) terdapat 2 strategi dalam regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* adalah strategi untuk mengatur emosi yang adaptif dengan cara memikirkan kembali peristiwa yang memicu stres dari perspektif atau sudut pandang yang berbeda,

Rizky Akbar Fauzi
202210420311013
Ilmu Keperawatan

sehingga dapat meminimalisir emosi negatif yang dirasakan. Selain itu *expressive suppression* cara untuk mengontrol respon emosional dengan menghindari pengekspresian emosi, hal ini bersifat menekan emosional dari luar, contohnya seperti tersenyum ketika perasaan sedang cemas. *expressive suppression* ini termasuk dalam strategi yang berfokus pada respons. Namun dari kedua strategi ini *Cognitive reappraisal* lah yang lebih efektif karena *Cognitive reappraisal* dapat mengoptimalkan emosi positif yang lebih dirasakan secara internal dan meminimalisir pengekspresian emosi negatif (Azizah & Hendriani, 2023). Dalam kedua strategi regulasi emosi ini dipengaruhi usia remaja, yang dimana peningkatan usia diikuti oleh menurunnya kecenderungan penggunaan *expressive suppression* serta berkembangnya kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif. Adapun penggunaan *cognitive reappraisal* cenderung konsisten sepanjang masa remaja dan lebih dipengaruhi oleh perkembangan kognitif serta pengalaman emosional dibandingkan oleh faktor usia itu sendiri (Sai et al., 2016). Menurut Swastika & Prastuti, (2021) pada fase remaja awal ($\pm 12 - 15$ tahun), kemampuan regulasi emosi umumnya masih berada pada tingkat yang rendah. Selanjutnya, pada fase remaja tengah ($\pm 16 - 18$ tahun), kemampuan regulasi emosi mulai mengalami peningkatan dan berada pada kategori sedang. Sementara itu, pada fase remaja akhir ($\pm 19 - 22$ tahun), kemampuan regulasi emosi cenderung lebih optimal seiring dengan meningkatnya kematangan kognitif dan kemampuan refleksi diri, sehingga remaja pada tahap ini lebih mampu menggunakan strategi regulasi emosi yang adaptif, khususnya *cognitive reappraisal*.

2.2.4 Dampak Ketidakmampuan Regulasi Emosi

Ketidakmampuan dalam regulasi emosi yang tidak dapat ditangani membawa dampak serius pada kesehatan mental, perilaku, dan hubungan sosial pada individu. Yaitu antara lain :

- a. Kesehatan Mental, hal ini mencakup gangguan depresi dan kecemasan karena regulasi emosi jika tidak dilakukan dengan adaptif dan asertif maka dapat memperburuk gejala depresi dan kecemasan (Santos & Haynos, 2023).
- b. Perilaku, pada remaja yang kesulitan untuk meregulasi emosinya cenderung lebih sering terlibat dalam perilaku beresiko seperti, kekerasan, kebiasaan makan yang tidak sehat sampai dengan melukai diri sendiri (Singh et al., 2022).
- c. Sosial, kesulitan untuk meregulasi emosi dengan baik dapat menyebabkan ketidakmampuan menciptakan atau membangun hubungan yang sehat dan mengakibatkan meningkatnya resiko keterasingan sosial (Koch et al., 2020).

2.3 Hubungan Dukungan Keluarga dengan Regulasi Emosi

Dukungan keluarga memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan regulasi emosi individu. Beberapa studi terbaru menunjukkan bahwa adanya dukungan emosional dari keluarga dapat membantu individu dalam mengelola stres dan meningkatkan kemampuan untuk merespons emosi secara adaptif. Misalnya, penelitian oleh Satwika et al, (2021) menunjukkan bahwa dukungan emosional keluarga berhubungan signifikan dengan tingkat self-compassion mahasiswa, yang merupakan bagian dari kemampuan regulasi emosi. Selain itu, studi oleh Putri et al, (2023) menemukan bahwa regulasi

Rizky Akbar Fauzi

202210420311013

Ilmu Keperawatan

emosi dan dukungan sosial keluarga secara bersama-sama berpengaruh terhadap resiliensi akademik siswa, yang mencerminkan peran emosi yang terkontrol dalam menghadapi tekanan akademik.

Pada penelitian Margareta & Risnawaty, (2021) menjelaskan bahwa keberfungsian keluarga berperan penting dalam membentuk kemampuan individu untuk mengelola emosi, yang dimana keluarga sebagai lingkungan utama pertama menjadi tempat individu belajar mengenali, mengekspresikan, dan mengatur emosi melalui interaksi sehari-hari, komunikasi, dan keteladanan dari anggota keluarga. Selain itu berdasarkan temuan Lin & Faldowski, (2023) menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara dukungan orang tua dan kemampuan regulasi emosi anak, dukungan emosional yang hangat dan responsif dari orang tua membantu anak belajar mengelola emosi, sementara kemampuan anak dalam mengatur emosi juga memengaruhi kualitas dukungan orang tua. Hal ini selaras dengan penelitian Ratliff et al., (2023) yang menegaskan bahwa dukungan keluarga berperan penting sebagai konteks sosial dalam membentuk regulasi emosi yang adaptif pada masa remaja.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga, khususnya dukungan emosional, memiliki peran yang sangat signifikan dalam membantu individu mengembangkan regulasi emosi yang sehat dan adaptif. Dukungan emosional dari keluarga, seperti perhatian, pengertian, dan empati, memberikan rasa aman dan nyaman bagi individu dalam menghadapi berbagai situasi emosional. Ketika seseorang merasa didukung secara emosional oleh orang-orang terdekatnya, ia cenderung lebih mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosinya dengan lebih baik.

Rizky Akbar Fauzi

202210420311013

Ilmu Keperawatan

Hal ini tidak hanya berkontribusi terhadap kesehatan mental, tetapi juga memperkuat kemampuan individu dalam berinteraksi sosial dan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Dengan demikian, peran keluarga sebagai sumber dukungan emosional menjadi fondasi penting dalam pembentukan regulasi emosi yang efektif sepanjang perkembangan individu.

