

## HUBUNGAN KEHARMONISAN KELUARGA DENGAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MAHASISWA

Agung Pebrianto<sup>1</sup>, Ninil Elfira<sup>2</sup>, Utami Niki Kusaini<sup>3</sup>

<sup>1</sup> afebriyanto81@gmail.com, <sup>2</sup> ninil.elfira@unja.ac.id, <sup>3</sup> niki.utami@unja.ac.id

Universitas Jambi

### Abstract

*The ability to manage emotions is an important aspect in the psychological development of students in the early adulthood phase. The family environment, especially the level of family harmony, is often seen as a factor that influences an individual's emotional development. However, empirical findings show that the relationship between family harmony and the ability to manage emotions is not always positive. This study aims to analyze the relationship between family harmony and the ability to manage emotions in students of the Guidance and Counseling Study Program, Jambi University, Class of 2023. This study used a quantitative approach with a correlational design. The study population consisted of 101 students and all were sampled through a total sampling technique, with the limitation of the sample of students coming from complete nuclear families. The research instruments were a family harmony scale and an emotion management scale that had met validity and reliability tests. Data analysis was carried out using Pearson Product Moment correlation with the help of IBM SPSS Statistics 26. The results showed a negative and significant relationship between family harmony and the ability to manage emotions ( $r = -0.258$ ;  $p = 0.009$ ). These findings indicate that high family harmony is not always followed by high emotion management abilities in students. The results of this study are expected to provide theoretical contributions to the study of family psychology and practical implications for guidance and counseling services in higher education.*

**Keywords:** family harmony, emotional management skills, college students.

### Abstrak

Kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis mahasiswa pada fase dewasa awal. Lingkungan keluarga, khususnya tingkat keharmonisan keluarga, sering dipandang sebagai faktor yang memengaruhi perkembangan emosi individu. Namun, temuan empiris menunjukkan bahwa hubungan antara keharmonisan keluarga dan kemampuan mengelola emosi tidak selalu bersifat positif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara keharmonisan keluarga dengan kemampuan mengelola emosi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi Angkatan 2023. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 101 mahasiswa dan seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik total sampling, dengan batasan sampel mahasiswa yang berasal dari keluarga inti yang lengkap. Instrumen penelitian berupa skala keharmonisan keluarga dan skala kemampuan mengelola emosi yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan IBM SPSS Statistics 26. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara keharmonisan keluarga dan kemampuan mengelola emosi ( $r = -0,258$ ;  $p = 0,009$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa keharmonisan keluarga

yang tinggi tidak selalu diikuti oleh kemampuan mengelola emosi yang tinggi pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam kajian psikologi keluarga serta implikasi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

**Kata Kunci:** keharmonisan keluarga, kemampuan mengelola emosi, mahasiswa.

---

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang ditandai oleh tuntutan untuk mencapai kemandirian emosional, kematangan dalam pengambilan keputusan, serta kemampuan menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan dan tekanan kehidupan (Santrock, 2012). Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal yang memerlukan kemampuan pengelolaan emosi yang baik agar dapat berfungsi secara adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

Kemampuan mengelola emosi merupakan bagian dari kecerdasan emosional yang mencakup kemampuan mengenali perasaan diri, memahami pikiran yang menyertai emosi, mengendalikan tindakan, memahami emosi secara menyeluruh, serta mengambil keputusan secara rasional (Goleman, 2019; Mayer & Salovey, 2016). Individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik cenderung mampu menghadapi stres, mengelola konflik secara konstruktif, dan menjalin hubungan interpersonal yang sehat (Hurlock, 2011).

Keterbatasan dalam kemampuan mengelola emosi dapat berdampak negatif terhadap kehidupan akademik dan sosial mahasiswa. Mahasiswa yang tidak mampu mengelola emosi dengan baik berpotensi mengalami stres akademik, kecemasan, konflik interpersonal, serta penurunan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi menjadi kompetensi penting yang perlu dikembangkan pada mahasiswa, khususnya mahasiswa program studi kependidikan yang kelak akan berperan sebagai pendidik dan konselor.

Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang memberikan pengaruh signifikan terhadap perkembangan emosi individu. Menurut Gunarsa (2004), keluarga berperan sebagai wahana utama dalam pembentukan kepribadian, sikap, dan pola pengelolaan emosi individu. Keharmonisan keluarga tercermin melalui kualitas komunikasi, kelekatan emosional, dukungan sosial, serta kemampuan anggota keluarga dalam menyelesaikan konflik secara sehat (Lestari, 2012).

Secara teoritis, keluarga yang harmonis dipandang mampu menciptakan rasa aman dan stabilitas emosional bagi individu sehingga mendukung perkembangan kemampuan regulasi emosi. Namun demikian, asumsi bahwa keharmonisan keluarga selalu berdampak positif terhadap kemampuan mengelola emosi tidak selalu didukung oleh temuan empiris. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa keharmonisan keluarga tidak memiliki hubungan yang signifikan atau bahkan menunjukkan hubungan negatif dengan aspek psikologis tertentu (Desivarlina, 2014).

Bowen (1978) melalui teori sistem keluarga menjelaskan bahwa keluarga dengan ikatan emosional yang sangat kuat berpotensi membentuk ketergantungan emosional yang tinggi pada individu. Ketergantungan emosional tersebut dapat menghambat proses diferensiasi diri, yaitu kemampuan individu untuk menjadi mandiri secara emosional. Kondisi ini dapat berdampak pada rendahnya kemampuan individu dalam mengelola emosi secara mandiri ketika menghadapi tekanan di luar lingkungan keluarga.

Berdasarkan perbedaan temuan penelitian dan kajian teoretis tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji secara empiris hubungan antara keharmonisan keluarga dengan kemampuan mengelola emosi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi Angkatan 2023. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya kajian psikologi keluarga dan regulasi emosi serta menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi Angkatan 2023 yang berjumlah 101 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan batasan sampel mahasiswa yang berasal dari keluarga inti yang lengkap. Instrumen penelitian terdiri atas skala keharmonisan keluarga dan skala kemampuan mengelola emosi yang disusun berdasarkan indikator teoretis dan telah memenuhi uji validitas serta reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan IBM SPSS Statistics 26.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat keharmonisan keluarga mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 58%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan kondisi keluarga yang cukup harmonis, meskipun belum sepenuhnya optimal. Kemampuan mengelola emosi mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 61%. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa secara umum telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengenali dan mengendalikan emosi.

Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,258$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,009$ . Nilai ini menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara keharmonisan keluarga dan kemampuan mengelola emosi. Hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa peningkatan keharmonisan keluarga tidak selalu diikuti oleh peningkatan kemampuan mengelola emosi mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa keharmonisan keluarga bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi perkembangan regulasi emosi.

**Correlations**

		KH	KME
KH	Pearson Correlation	1	-.258**
	Sig. (2-tailed)		.009
	N	101	101
KME	Pearson Correlation	-.258**	1
	Sig. (2-tailed)	.009	
	N	101	101

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 1. Hasil Uji Korelasi

### Pembahasan

Menurut teori Gross (1998), regulasi emosi berkembang melalui pengalaman individu dalam menghadapi dan mengelola situasi emosional secara mandiri. Mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional tinggi dari keluarga cenderung memiliki

ketergantungan emosional yang lebih besar. Teori Bowen (1978) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat diferensiasi diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi secara mandiri. Keluarga yang terlalu harmonis dapat membatasi pengalaman individu dalam menghadapi konflik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Goleman (2019) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional berkembang melalui proses belajar menghadapi tantangan dan tekanan hidup. Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Desivarlina (2014) yang menunjukkan bahwa keharmonisan keluarga tidak selalu memiliki hubungan signifikan dengan aspek psikologis tertentu.

Dengan demikian, kemampuan mengelola emosi mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, dan tidak semata-mata ditentukan oleh keharmonisan keluarga. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa layanan bimbingan dan konseling perlu difokuskan pada pengembangan kemandirian emosional mahasiswa.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara keharmonisan keluarga dan kemampuan mengelola emosi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi Angkatan 2023. Temuan ini menunjukkan bahwa keharmonisan keluarga yang tinggi tidak selalu diikuti oleh kemampuan mengelola emosi yang tinggi. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi perlu menekankan pengembangan kemandirian regulasi emosi mahasiswa.

## **REFERENSI**

- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Desivarlina. (2014). Hubungan kecerdasan emosional dan keharmonisan keluarga dengan motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*, 15(2), 123–134.
- Goleman, D. (2019). *Emotional intelligence*. Jakarta: Gramedia
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi perkembangan anak, remaja, dan keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.

- Hurlock, E. B. (2011). Psikologi perkembangan. Jakarta: Erlangga.
- Lestari, S. (2012). Psikologi keluarga. Jakarta: Kencana.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (2016). Emotional intelligence. New York: Basic Books.
- Santrock, J. W. (2012). Life-span development. New York: McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif. Bandung: Alfabeta