



Emotion Regulation sebagai Moderator Hubungan Family Functioning dan Anxiety Generasi Z

Stephanie Angelina^{1✉}, Riana Sahrani², Pamela Hendra Heng³

^{1,2,3}Universitas Tarumanagara

stephanie.707232017@stu.untar.ac.id

Abstract

Adolescence is a vulnerable period, and during this period, adolescents experience a lot of anxiety in finding their identity. During adolescence, a large role of family support is needed so that adolescents can go through their development stages well. One cause of anxiety is poor family function. Family functioning is the ability of a family to meet the needs of its members by overcoming problems, stress, and supporting each other. To minimize the occurrence of high anxiety due to suboptimal family functioning, individuals need emotional regulation as a protective factor. Emotional regulation is a way for individuals to manage their feelings when faced with tension in their lives. This study aims to see the role of family functioning on anxiety moderated by emotional regulation. The research method used is a non-probability sampling technique with a purposive sampling type. The research participants were 390 individuals aged 17-27 years. The questionnaire was filled out by participants online and contained three measuring instruments, namely the Generalized Anxiety Disorder (GAD-7) measuring instrument to measure anxiety, the Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale II (FACES II) and the Family Communication Scale (FCS) to measure family function, and the Emotion regulation Questionnaire (ERQ) to measure emotional regulation. Data processing was carried out using SPSS ver. 27, and Process Marco Model 1. The results showed that emotion regulation in the high reappraisal dimension (effect = -0.139, $p = 0.002$) and the low suppression dimension (effect = -0.191, $p = 0.000$) can be a moderator in the relationship between family functioning and cohesion dimensions. Thus, emotion regulation can be a protective factor to minimize individuals experiencing anxiety in the midst of low family functioning.

Keywords: anxiety, family functioning, emotion regulation, generation z, moderation

Abstrak

Masa remaja adalah masa yang rentan, dan pada masa ini remaja banyak mengalami kecemasan dalam pencarian jati dirinya. Pada masa remaja diperlukan peran dukungan keluarga yang besar, agar remaja dapat melewati tahap perkembangannya dengan baik. Salah satu penyebab kecemasan adalah fungsi keluarga yang kurang berjalan dengan baik. Keberfungsian keluarga adalah kemampuan keluarga memenuhi kebutuhan anggotanya dengan mengatasi masalah, tekanan, dan mendukung satu sama lain. Untuk meminimalisasi terjadinya kecemasan yang tinggi akibat keberfungsian keluarga belum optimal, maka individu membutuhkan regulasi emosi sebagai *protective factor*. Regulasi emosi adalah cara individu mengelola perasaan saat dihadapkan pada ketegangan dalam kehidupannya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran keberfungsian keluarga terhadap kecemasan yang dimoderasi oleh regulasi emosi. Metode penelitian yang digunakan adalah teknik *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Partisipan penelitian berjumlah 390 individu yang berumur 17-27 tahun. Kuesioner diisi oleh partisipan secara daring dan berisikan tiga alat ukur, yaitu alat ukur Generalized Anxiety Disorder (GAD-7) untuk mengukur kecemasan, *Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale II* (FACES II) dan *Family Communication Scale* (FCS) untuk mengukur fungsi keluarga, dan *Emotion regulation Questionnaire* (ERQ) untuk mengukur regulasi emosi. Olah data dilakukan dengan SPSS ver. 27, dan Process Marco Model 1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emotion regulation pada dimensi *reappraisal* yang tinggi (effect=-0.139, $p=0.002$) dan dimensi *suppression* yang rendah (effect=-0.191, $p=0.000$) dapat menjadi moderator dalam hubungan *family functioning* dimensi kohesi. Dengan demikian, *emotion regulation* dapat menjadi *protective factor* untuk meminimalkan individu mengalami *anxiety* di tengah *family functioning* yang rendah.

Kata kunci: kecemasan, fungsi keluarga, regulasi emosi, generasi z, moderasi

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



1. Pendahuluan

Generasi Z atau yang biasa dikenal sebagai Gen-Z merupakan generasi dengan individu yang lahir pada tahun 1997 sampai 2012 [1]. Banyak hal baru di dunia yang pertama kali dirasakan oleh Gen-Z daripada generasi sebelum-sebelumnya seperti penggunaan internet dalam kebutuhan sehari-hari, teknologi, sosial media, dan sebagainya [2]. Selama pandemi COVID-19, stress yang dialami mahasiswa tingkat akhir yang tergolong Gen-Z dapat menyebabkan kecemasan terhadap karir di masa mendatang [3]. Perubahan-perubahan di dunia ini cukup berdampak bagi Gen-Z terutama pasca COVID-19, Gen-Z menjadi lebih rentan secara psikologis dan mengalami perilaku koping yang maladaptif. Gen-Z juga mengalami

kecemasan sebesar 30.5% dan menjadi persentase yang paling tinggi dibandingkan generasi lainnya [4].

Apabila *anxiety* terus berlanjut dalam jangka panjang, hal ini dapat berdampak pada kognitif, emosi, dan interpersonal [5]. Individu dengan *anxiety* dapat mengalami gangguan ringan pada *working memory*, penurunan fokus, dan gangguan dalam fungsi eksekutif pada otak. Kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan mental juga merupakan dampak dari *anxiety* [6]. Kualitas hidup yang baik ditandai dengan memiliki fungsi emosional, psikologis, sosial, dan fisik yang baik. Kualitas hidup seseorang sangat terkait dengan keadaan emosional dan mental individu. Saat individu mengalami *anxiety* maka meningkatkan emosi negatif dan ketahanan pada individu, sehingga kualitas hidup menjadi menurun. *Anxiety* juga berdampak pada kepuasan seseorang dengan pengalaman tidurnya yang ditandai dengan seberapa baik mereka individu mampu menyelaraskan berbagai bagian dari tahapan dalam tidurnya, seperti persiapan, kualitas, kuantitas, dan kebugaran saat bangun tidur [7]. Jika seseorang mengalami *anxiety* maka kualitas tidur mungkin akan menurun akibat adanya kekhawatiran yang berlangsung lama.

Anxiety adalah emosi atau perasaan negatif, tidak menyenangkan yang berlangsung lama yang ditandai dengan kekhawatiran dan harapan akan masa depan yang tidak dapat diprediksi serta potensi bahaya yang dapat terjadi [8]. Perasaan tegang, khawatir, dan perubahan tubuh seperti ketegangan otot, tekanan darah yang meningkat merupakan indikasi jika seseorang sedang mengalami [9]. *Anxiety* dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari jika terjadi secara berkepanjangan seperti kesulitan berkonsentrasi saat melakukan pekerjaan, tidak ada keinginan untuk bersosialisasi, dan ingin tetap berada di tempat atau kegiatan yang membuat nyaman [10]. *Anxiety* juga berdampak pada hubungan dengan anggota keluarga karena saat seseorang merasa *anxiety* maka individu menjadi kurang siap untuk membantu anggota keluarganya [11].

Anxiety dapat diprediksi oleh fungsi keluarga atau *family functioning* seseorang berdasarkan *Family System Theory* [12]. Teori ini merupakan teori perilaku manusia yang memandang keluarga sebagai unit emosional dan menggunakan sistem untuk menggambarkan interaksi kompleks dari unit tersebut. Menurut teori ini, anggota keluarga terhubung secara emosional dan memiliki ekspektasi terhadap keluarganya sehingga dapat mempengaruhi perasaan. Terutama orang tua sebagai figur bagi anaknya yang akan mencontoh bagaimana orang tua membedakan emosi, cara berpikir, cara beradaptasi pada permasalahan secara independen. Saat seseorang memiliki fungsi keluarga yang baik maka orang tersebut cenderung untuk memiliki kesehatan mental yang baik [13]. Individu juga akan lebih menerima perasaannya saat berada dalam tekanan emosional dan

peristiwa negatif yang terjadi di hidupnya [14]. Hasil penelitian fungsi keluarga atau *family functioning* memiliki peran signifikan negatif dengan *anxiety*. Saat *family functioning* meningkat kecenderungan untuk *anxiety* akan menurun dan sebaliknya saat *family functioning* rendah maka kecenderungan untuk *anxiety* akan meningkat [15].

Family functioning adalah kemampuan unit keluarga untuk memenuhi kebutuhan setiap anggotanya yang ditunjukkan dengan kemampuan mengatasi permasalahan, tekanan atau kejadian dalam kehidupan sebagai satu kesatuan serta saling peduli dan mendukung satu sama lain [16]. *Circumplex model* menggambarkan *family functioning* menjadi tiga dimensi: (a) Kohesi: ikatan emosional yang dimiliki oleh anggota sistem keluarga satu sama lain; (b) Kemampuan beradaptasi: kemampuan suatu sistem untuk mengubah struktur kekuasaan, peran dan aturan hubungan dalam menangani *stressor* tertentu atau perubahan yang terjadi karena perkembangan sistem; dan (c) Komunikasi: dimensi yang memfasilitasi, yang mendorong sistem bergerak di antara dua dimensi lainnya [17]. *Family functioning* yang tidak berfungsi dengan baik ditandai dengan kurangnya kohesi, kemampuan beradaptasi, dan komunikasi dengan baik antar anggota keluarga; Hal ini dapat menjadi masalah terutama kepada anak karena dapat menimbulkan masalah perilaku, kurang mendapat perhatian, dan masalah pada kemampuan verbal dan non-verbal seperti menulis dan komunikasi pada anak [18].

Keluarga sangat berkaitan pada kondisi emosional seseorang. *Family functioning* yang buruk dapat menghambat perkembangan pengendalian emosi seseorang [19]. *Family functioning* dapat berdampak pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi pada pengalaman yang sedang berlangsung atau dengan kata lain cara seseorang meregulasi emosinya atau *emotion regulation* [20]. Jika *emotion regulation* seseorang rendah maka akan berdampak pada cara seseorang menangani perasaan emosional baik positif maupun negatif di berbagai situasi [21]. *Emotion regulation* juga berdampak pada kemampuan seseorang untuk melakukan tindakan atau berperilaku berisiko yang dapat merugikan masa depannya, semakin tinggi *emotion regulation* yang dimiliki maka kecenderungan untuk memiliki perilaku mengambil risiko lebih rendah karena seseorang dapat lebih mengelola emosi sesaat yang dimilikinya [22]. Selain itu, dengan memiliki *emotion regulation*, individu lebih mungkin untuk tidak mengalami kelelahan psikologis pada saat bekerja [23].

Emotion regulation adalah cara mengatur emosi dengan mengubah proses emosi tersebut muncul secara sadar maupun tidak sadar [24]. Proses tersebut dapat berbeda-beda seperti: (a) Pemilihan situasi, (b) Memodifikasi situasi, (c) Berfokus pada situasi, (d) Mengubah pandangan atau pemikiran terhadap situasi, dan (e) Menyesuaikan situasi [25]. Strategi dalam regulasi emosi ini mencakup *cognitive reappraisal*

(strategi perubahan kognitif) dan *expressive suppression* (strategi modulasi respons). *Cognitive reappraisal* adalah mengartikan situasi yang dapat menyebabkan emosi dengan cara mengubah dampak emosionalnya. Contohnya pembelajaran daring mungkin dapat menjadi kendala karena kurang fasih dalam menggunakan teknologi tetapi jika dilihat sisi baiknya dapat menjadi pembelajaran atau pengalaman untuk menggunakan teknologi terbaru. Sedangkan *expressive suppression* adalah bentuk pengendalian reaksi yang bertujuan untuk membatasi perilaku emosional yang sedang terjadi. Contohnya adalah pembelajaran daring menimbulkan perasaan negatif, tetapi individu cenderung untuk menahan perasaan tersebut dan tidak menunjukkannya.

Melihat fenomena *anxiety* terus berlangsung sampai sekarang dan bahkan meningkat terutama di kalangan Gen-Z, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kembali faktor dan proses *anxiety* yang dilihat dari eksternal yaitu keluarga dan internal, yaitu emosional. Berdasarkan penelitian sebelumnya sudah menjelaskan bawah *family functioning* dapat memprediksi *anxiety* secara signifikan negatif [15]. Pada penelitian tersebut *family functioning* diukur hanya pada dimensi kohesi dan adaptasi, sedangkan dimensi komunikasi tidak termasuk didalamnya. Mengacu pada teori *curicuplex model*, *family functioning* memiliki tiga dimensi, yaitu kohesi, adaptasi, dan komunikasi. Oleh karena itu, pada penelitian ini akan menambahkan dimensi komunikasi dalam mengukur *family functioning*. Penelitian sebelumnya juga belum menjelaskan apakah ada mekanisme untuk memperlemah dan memperkuat kedua hubungan tersebut. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa *family functioning* dapat diprediksi oleh *emotion regulation* [20]. Penelitian lainnya menemukan bahwa *emotion regulation* dapat memprediksi *anxiety* [24].

Penelitian terdahulu lainnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *family functioning* dan *anxiety* dengan *emotion regulation* [20], [24]. *Emotion regulation* sebagai pengelolaan emosi untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya maka dapat diasumsikan bahwa *emotion regulation* dapat menjadi moderator dalam hubungan *family functioning* dan *anxiety*. Tujuan dari penelitian ini adalah: (a) Mengkaji kembali peran *family functioning* dan *anxiety* khususnya pada Generasi Z dan (b) Melihat apakah *emotion regulation* dapat sebagai moderator pada hubungan *family functioning* dan *anxiety* khususnya pada Generasi Z.

H₁: *Family functioning* memiliki hubungan signifikan negatif terhadap *anxiety*; Jika *family functioning* meningkat maka *anxiety* menurun.

H₂: *Emotion regulation* dapat memoderasi hubungan *family functioning* dan *anxiety*.

2. Metodologi Penelitian

Desain penelitian menggunakan kuantitatif dengan teknik sampling *non-probability sampling*. Jenis *non-probability sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Penelitian ini memiliki karakteristik partisipan yang wajib, yaitu individu berumur 17 sampai 27 tahun. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 390 partisipan. Umur rata-rata yang berpartisipasi pada penelitian ini adalah umur 21.98 (SD=2.98). Jenis kelamin yang mendominasi adalah laki-laki (n=253). Rata-rata partisipan memiliki status keluarga yang lengkap (n=274).

Anxiety diukur dengan Generalized Anxiety Disorder (GAD-7) sejumlah 7 items. Alat ukur ini diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia melalui proses uji translasi dan *expert judgement*. Alat ukur ini memiliki reliabilitas *cronbach's alpha* (α) sebesar 0.89. *Family functioning* memiliki tiga dimensi yaitu kohesi, adaptasi, dan komunikasi. *Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale II* (FACES II) untuk mengukur dimensi kohesi (16 items) dan adaptasi (14 items). Dimensi komunikasi diukur dengan *Family Communication Scale* dengan sejumlah 10 items. Alat ukur ini diterjemahkan ke Bahasa Indonesia [25]. Reliabilitas *cronbach's alpha* (α) pada dimensi kohesi sebesar 0.92, dimensi adaptasi sebesar 0.91, dan dimensi komunikasi sebesar 0.90. *Emotion regulation* diukur menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Alat ukur ini memiliki dua dimensi, yaitu *Reappraisal* sebanyak 6 items dan *Suppression* sebanyak 4 items. Alat ukur ini diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia [26]. Reliabilitas *cronbach's alpha* (α) pada dimensi *reappraisal* ditemukan sebesar 0.93 dan dimensi *suppression* sebesar 0.90.

Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner *google form* yang disebarluaskan secara daring/online di berbagai platform sosial media. Dalam kuesioner terdapat beberapa bagian, yaitu: (a) Kata pengantar, (b) Pernyataan persetujuan (*informed consent*), (c) Data demografi responden (d) Petunjuk pengisian, dan (e) Isi kuesioner alat ukur *family functioning*, *emotion regulation*, dan *anxiety*. Jika semua data partisipan sudah sesuai dengan kriteria maka peneliti akan mulai mengolah data tersebut menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 27 dan pengujian efek moderasi menggunakan *PROCESS Macro model 1*. Setelah mendapatkan hasil dari pengujian data, peneliti akan mulai menyusun diskusi dan kesimpulan dari hasil penelitian yang ditemukan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Gambaran Kategorisasi Partisipan

Variabel *anxiety*, *family functioning* dan dimensi *emotion regulation reappraisal* dan *suppression* dibagi menjadi tiga kategorisasi yaitu, rendah, sedang, dan

tinggi. Pembagian kategorisasi tiap variabel dan dimensi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategorisasi Variabel

Variabel	Kategorisasi	Frekuensi	(%)
<i>Anxiety</i>	Rendah	81	20.8
	Sedang	124	31.8
	Tinggi	185	47.4
<i>Family Functioning</i>	Rendah	190	48.7
	Sedang	152	39
	Tinggi	48	12.3
<i>ER-Reappraisal</i>	Rendah	163	41.8
	Sedang	124	31.8
	Tinggi	103	26.4
<i>ER-Suppression</i>	Rendah	71	18.2
	Sedang	92	23.6
	Tinggi	227	58.2

Hal ini menunjukkan bahwa keseluruhan partisipan penelitian memiliki kecenderungan *anxiety* yang tinggi, *family functioning* yang rendah, dan *emotion regulation* dimensi reappraisal yang rendah dan dimensi suppression yang tinggi. Kategorisasi variabel dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel

Variabel	Mean	Std. Dev	Min	Max	Kategori
Anxiety	1.79	0.67	0.00	3.00	Tinggi
FF	2.62	0.69	1.33	4.63	Rendah
FF-Kohesi	2.62	0.70	1.44	4.56	Rendah
FF-Adaptasi	2.61	0.73	1.21	4.64	Rendah
FF-Komunikasi	2.66	0.75	1.10	5.00	Sedang
ER-Reappraisal	3.77	1.29	1.83	6.83	Rendah
ER-Suppression	4.89	1.38	1.00	7.00	Tinggi

3.2. Analisis Pendahuluan

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah persebaran data normal atau tidak. Hasil uji normalitas dilihat pada nilai $p > 0.05$ dengan metode *One-Sample Komologrov-Smirnov Test* pada variabel *unstandardized residual*. Hasil uji normalitas pada penelitian ini adalah normal dengan nilai $p = 0.158$ ($p > 0.05$) sehingga pengolahan data akan menggunakan korelasi parametrik yaitu *pearson correlation*.

Uji analisis klasik regresi juga dilakukan untuk menentukan apakah data penelitian valid untuk menggunakan pengolahan data regresi linear. Pada uji analisis klasik regresi terdapat tiga macam uji, yaitu uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heterokedastisitas. Ketentuan pada pengujian ini yaitu: (a) Data harus memiliki hubungan linear antar *dependent* dan *independent* variabel dengan nilai $p > 0.05$; (b) Tidak terjadi gejala multikolinearitas dengan nilai *tolerance* > 0.10 dan *VIF* < 10.00 ; dan (c) Tidak terjadi gejala heterokedastisitas dilihat pada $p > 0.05$.

Hasil uji linearitas pada variabel *anxiety* dengan *family functioning* adalah $p = 0.860$ dan variabel *anxiety* dengan *emotion regulation* adalah $p = 0.385$ dilihat pada *deviation of linearity*. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai *tolerance* 0.890 dan nilai *VIF* 1.123. Uji heterokedastisitas menggunakan cara uji glejser dengan nilai variabel *family functioning* dan nilai absolut residu sebesar $p = 0.063$ dan nilai variabel

emotion regulation dan nilai absolut residu sebesar $p = 0.758$. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa hasil uji analisis klasik regresi sesuai dengan ketentuan dan dapat dilanjutkan dengan pengolahan data regresi linear.

3.3. Uji Hipotesis

Hasil uji korelasi antar variabel dan dimensi menunjukkan bahwa *anxiety* berhubungan negatif signifikan dengan *family functioning* ($r = -0.425$, $p < 0.001$) sesuai dengan prediksi dari H_1 . Hubungan yang negatif menandakan bahwa saat individu mengalami *anxiety* yang tinggi maka individu cenderung untuk memiliki *family functioning* yang rendah. *Anxiety* juga berhubungan negatif signifikan dengan dimensi-dimensi *family functioning*. *Anxiety* juga berhubungan negatif signifikan dengan dimensi *emotion regulation* yaitu *reappraisal* tetapi berhubungan positif signifikan dengan dimensi *suppression*.

Mengetahui besar peran *family functioning* dan *emotion regulation* terhadap *anxiety* maka dilakukan uji regresi. Uji regresi dilakukan satu persatu pada setiap variabel dan dimensi agar dapat diketahui seberapa besar kontribusi dari setiap dimensi. Pada hasil uji regresi ditemukan bahwa seluruh variabel dan dimensi memiliki peran dalam memprediksi *anxiety* karena seluruh variabel dan dimensi adalah signifikan. Besaran peran dapat dilihat pada R^2 dengan mengubahnya menjadi persentase. *Family functioning* di prediksi dapat berkontribusi sebesar 17.8% ($R^2 = 0.178$), demikian pula dimensi *family functioning* ikut berkontribusi terhadap *anxiety*. Dimensi *reappraisal* berkontribusi memprediksi *anxiety* sebesar 49.4% ($R^2 = 0.494$) dan *suppression* paling besar memprediksi *anxiety* dengan nilai sebesar 58.9% ($R^2 = 0.589$). Hasil regresi pada setiap variabel dan dimensi dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Regresi terhadap Anxiety

Variabel/Dimensi	R^2	β	Std. Error	Sig.	Keterangan
<i>Family Functioning</i>	0.18	-0.43	0.04	<0.001	Memiliki peran
FF-Kohesi	0.18	0.43	0.04	<0.001	Memiliki peran
FF-Adaptasi	0.17	0.41	0.04	<0.001	Memiliki peran
FF-Komunikasi	0.14	0.38	0.04	<0.001	Memiliki peran
ER-Reappraisal	0.49	0.70	0.02	<0.001	Memiliki peran
ER-Suppression	0.59	0.77	0.02	<0.001	Memiliki peran

Uji moderasi dilakukan pada tiap dimensi *emotion regulation* terhadap dimensi *family functioning* pada *anxiety*. Pengolahan data dilakukan dengan *Process Macro*, dengan indikator bahwa variabel dapat memoderasi dilihat pada nilai signifikansi interaksi [27]. Jika interaksi signifikan ($p < 0.05$) maka variabel berhasil memoderasi hubungan antara *independent* dan *dependent*. Dimensi *reappraisal* memoderasi *family*

functioning, merupakan dimensi kohesi dan komunikasi terhadap *anxiety*. Tetapi pada dimensi adaptasi, *reappraisal* tidak berhasil memoderasinya. Untuk dimensi *suppression* hanya berhasil memoderasi dimensi kohesi terhadap *anxiety*. Hasil Uji Moderator Emotion Regulation terhadap Family Functioning dan Anxiety dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Moderator *Emotion Regulation* terhadap Family Functioning dan Anxiety

Moderasi (Anxiety)	β	t	p	95% CI	
				Low	Up
FF*ER	0.016	0.192	0.848	-0.145	0.177
FF*ERR	-0.055	-2.007	0.045	-0.109	-0.001
FFK*ERR	-0.063	-2.334	0.020	-0.117	-0.010
FFA*ERR	-0.038	-1.434	0.153	-0.091	-0.014
FFKom*ERR	-0.052	-2.124	0.034	-0.100	-0.004
FF*ERS	0.040	1.868	0.062	-0.002	0.082
FFK*ERS	0.046	2.122	0.034	0.003	0.088
FFA*ERS	0.030	1.441	0.150	-0.011	0.070
FFKom*ERS	0.036	1.907	0.057	-0.001	0.074

Hasil *conditional effect reappraisal* menunjukkan pada saat individu memiliki kemampuan *reappraisal* yang tinggi ($M=5.06$) maka akan melemahkan hubungan *anxiety* dan *family functioning*. Jika individu memiliki kemampuan *reappraisal* yang tinggi, pada saat *family functioning* rendah maka kecenderungan untuk mengalami *anxiety* pun ikut menurun akibat dari individu mampu meregulasi emosi menggunakan *reappraisal*. Sedangkan pada saat individu memiliki *reappraisal* yang rendah ($M=2.48$), kecenderungan untuk mengalami *anxiety* dikondisi *family functioning* yang rendah lebih besar kemungkinannya untuk terjadi karena kurang memiliki kemampuan *reappraisal*. Pada kondisi *family functioning* yang sedang atau tinggi pun, individu masih memiliki kecenderungan yang besar untuk mengalami *anxiety* saat individu kurang memiliki kemampuan *reappraisal*. *Reappraisal* akan bekerja secara signifikan pada saat *reappraisal* tinggi ($p<0.05$). Sedangkan pada saat tingkat *reappraisal* berada di rata-rata atau di bawah rata-rata maka peran *reappraisal* tidak signifikan ($p>0.05$). *Conditional effects reappraisal* terhadap *family functioning* dan *anxiety* dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. *Conditional Effects Reappraisal* terhadap Family Functioning dan Anxiety

Reappraisal	Effect	SE	t	p	95% CI	
					Low	Up
-1 SD	0.003	0.062	0.049	0.960	-0.012	0.124
Mean	-0.068	0.041	-1.638	0.102	-0.149	0.014
+1 SD	-0.139	0.046	-2.995	0.003	-0.229	-0.048

Reappraisal akan bekerja secara signifikan pada saat *reappraisal* tinggi ($p<0.05$). Sedangkan pada saat tingkat *reappraisal* berada di rata-rata atau di bawah rata-rata maka peran *reappraisal* tidak signifikan ($p>0.05$). Jika individu memiliki kemampuan *reappraisal* yang tinggi, pada saat memiliki kedekatan dengan keluarga yang rendah dan juga komunikasi yang kurang baik dengan keluarga maka kecenderungan untuk mengalami *anxiety* pun ikut menurun akibat dari individu mampu meregulasi emosi menggunakan *reappraisal*. Sedangkan pada saat

individu memiliki *reappraisal* yang rendah, kecenderungan untuk mengalami *anxiety* dikondisi kurang dekat dengan keluarga dan komunikasi yang kurang baik terlihat lebih mungkin untuk mengalami *anxiety* karena kurang memiliki kemampuan *reappraisal*. *conditional effects reappraisal* terhadap *family functioning* (kohesi) dan *anxiety* dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. *Conditional Effects Reappraisal* terhadap Family Functioning (Kohesi) dan Anxiety

Reappraisal	Effect	SE	t	P	95% CI	
					Low	Up
-1 SD	0.006	0.061	0.104	0.917	-0.113	0.126
Mean	-0.075	0.041	-1.843	0.066	-0.155	0.005
+1 SD	-0.157	0.046	-3.436	0.000	-0.246	-0.060

Conditional Effects Reappraisal terhadap Family Functioning (Komunikasi) dan Anxiety dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. *Conditional Effects Reappraisal* terhadap Family Functioning (Komunikasi) dan Anxiety

Reappraisal	Effect	SE	t	P	95% CI	
					Low	Up
-1 SD	0.015	0.058	0.282	0.778	-0.092	0.123
Mean	-0.052	0.037	-1.391	0.165	-0.127	0.021
+1 SD	-0.119	0.042	-2.822	0.005	-0.201	-0.036

Hasil tersebut menunjukkan *suppression* akan bekerja secara signifikan pada saat *suppression* berada di rata-rata dan di bawah rata-rata tinggi ($p<0.05$). Sedangkan pada saat tingkat *suppression* berada di atas rata-rata maka peran *reappraisal* tidak signifikan ($p>0.05$). Hasil ini berbanding terbalik dengan *reappraisal*. Jika individu yang memiliki *suppression* yang tinggi ($M=6.26$), maka individu kurang memiliki hubungan yang dekat dengan keluarganya akan memiliki kecenderungan untuk mengalami *anxiety* tidak berubah karena tidak memberikan efek yang signifikan. Sedangkan pada individu yang memiliki *suppression* yang rendah ($M=3.52$) atau pada rata-rata ($M=4.89$), kecenderungan untuk mengalami *anxiety* pada saat kohesi keluarga rendah akan semakin rendah juga karena kurang menggunakan *suppression* sebagai metode regulasi emosi. Artinya pada saat individu memiliki *suppression* yang rendah maka akan melemahkan hubungan kohesi terhadap *anxiety*. *Conditional Effects Suppression* pada Family Functioning (Kohesi) dan Anxiety dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8. *Conditional Effects Suppression* pada Family Functioning (Kohesi) dan Anxiety

Suppression	Effect	SE	t	P	95% CI	
					Low	Up
-1 SD	-0.191	0.040	-4.751	0.000	-0.270	-0.112
Mean	-0.128	0.034	-3.817	0.000	-0.194	-0.062
+1 SD	-0.064	0.049	-1.324	0.186	-0.159	0.031

3.4. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *family functioning* dengan dimensi kohesi, adaptasi, dan komunikasi memiliki hubungan dengan *anxiety* khususnya pada Generasi Z. Penelitian ini juga

mencoba untuk menambahkan variabel moderator yaitu *emotion regulation* dengan dimensi *reappraisal* dan *suppression*. Hasilnya menunjukkan bahwa seluruh dimensi *family functioning* memiliki hubungan yang negatif signifikan terhadap *anxiety*. *Emotion regulation* khususnya dimensi *reappraisal* dapat memoderasi *family functioning* terhadap *anxiety*. Dimensi *reappraisal* juga dapat memoderasi dimensi kohesi dan komunikasi terhadap *anxiety*. Tetapi dimensi *suppression* hanya dapat memoderasi dimensi kohesi terhadap *anxiety*.

Temuan pertama penelitian ini menemukan bahwa Gen-Z memiliki *family functioning* yang rendah ($M=2.626$). Hasil ini sejalan dengan pertanyaan singkat yang diajukan sebelum partisipan mengisi kuesioner, bahwa sebesar 54.9% partisipan beranggapan bahwa keluarga partisipan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan 79.5% merasa bahwa permasalahan dalam keluarga tidak selalu dapat diselesaikan dengan baik. Pandangan partisipan terhadap bagaimana keluarga berkomunikasi dan menyelesaikan masalah sudah berimplikasi bahwa rata-rata *family functioning* partisipan cenderung kurang baik. Salah satu alasan yang mungkin melatarbelakangi partisipan merasa keluarga kurang memiliki *family functioning* yang baik karena anggota keluarga memiliki peran/tugas yang tidak seimbang [28].

Family functioning yang rendah dapat berdampak pada mental individu karena secara tidak langsung individu akan merasa kesepian, akibat dari kurangnya komunikasi yang baik dengan keluarga, pemecahan masalah yang kurang baik di dalam masalah keluarga, dan kurangnya hubungan interpersonal yang dekat dengan keluarga [29]. Teori *multigenerational transmission process* menyatakan bahwa pola hubungan yang dimiliki keluarga akan diulang oleh generasi berikutnya. Oleh karena itu, keluarga perlu membenahi kembali apakah setiap anggota keluarga sudah merasa bahwa keluarganya memiliki *family functioning* yang baik sehingga pada generasi berikutnya tidak terjadi hal negatif yang terulang [12].

Saat pengujian korelasi ditemukan bahwa *family functioning* memiliki hubungan negatif signifikan terhadap *anxiety* dengan nilai $r=-0.425$ ($p<0.01$). Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, bahwa *family functioning* pada dimensi kohesi ($r=-0.41$, $p<0.01$) dan adaptasi ($r=-0.42$, $p<0.01$) memiliki hubungan yang negatif terhadap *anxiety*. *Family functioning* juga dapat memprediksi *anxiety* sebesar 18.9%. Semakin tinggi *family functioning* memungkinkan untuk mengurangi *anxiety* individu. Sebaliknya, rendahnya *family functioning* dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk mengalami *anxiety*. Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi kembali bagaimana *family functioning* pada keluarga individu dan intervensi seperti apa yang dapat dikembangkan untuk memperbaiki *family functioning* karena dari hasil

penelitian menemukan *family functioning* Gen-Z cukup rendah dan berakibat pada *anxiety*.

Hasil kedua ditemukan bahwa *emotion regulation* pada dimensi *reappraisal* memiliki hubungan negatif signifikan terhadap *anxiety* ($r=-0.704$, $p<0.01$). Hasil ini menunjukkan bahwa saat individu memiliki kemampuan yang baik untuk mengubah makna dari situasi yang tidak menyenangkan maka berhubungan dengan cenderung untuk kurang mengalami *anxiety*. Sebaliknya, ketika individu kurang dapat mengubah cara pandangnya di kondisi-kondisi emosional maka kemungkinan untuk mengalami *anxiety* lebih tinggi.

Reappraisal juga dapat memprediksi pengalaman *anxiety* sebesar 49.4% secara negatif. Hubungan yang negatif ini juga tercermin dari gambaran partisipan dimana partisipan cenderung memiliki *reappraisal* yang rendah ($M=3.769$) dan *anxiety* yang tinggi. Sedangkan, dimensi *suppression* memiliki hubungan yang positif terhadap *anxiety* ($r=0.768$, $p<0.01$). Hubungan negatif ini menandakan bahwa saat individu menahan atau memendam emosi yang dirasakan maka cenderung untuk mengalami *anxiety* yang lebih tinggi. Individu yang tidak menyimpan perasaannya sendiri maka lebih rendah kemungkinannya untuk mengalami *anxiety*. *Suppression* juga dapat memprediksi sebesar 58.9%. Hubungan yang negatif ini juga tercermin dari gambaran partisipan dimana partisipan cenderung memiliki *suppression* yang tinggi ($M=4.8883$) dan *anxiety* yang tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, yang menemukan dimensi *reappraisal* memiliki hubungan negatif terhadap *anxiety* ($r=-0.27$, $p<0.01$) dan *suppression* terhadap *anxiety* memiliki hubungan yang positif ($r=0.37$, $p<0.01$). Individu memiliki kecenderungan untuk menggunakan *reappraisal* atau *suppression* sebagai cara meregulasi emosi pada kondisi-kondisi tertentu.

Individu berada di tahap kecemasan karena ada proses dan keterlibatan emosional yang membuat individu perlu bereaksi akan hal-hal yang dianggap mengancam. Strategi menggunakan *reappraisal* lebih adaptif pada *anxiety* karena menurunkan pemikiran subjektif dari situasi sehingga perasaan dan emosi yang tidak menyenangkan lebih berkurang. Sedangkan *suppression* sering kali bersifat mal adaptif pada *anxiety* dan hanya baik digunakan pada kondisi-kondisi tertentu seperti mengalami paparan peristiwa traumatis, dalam jangka pendek *suppression* menjadi adaptif. Dapat diimplikasikan bahwa *reappraisal* dan *suppression* memiliki mekanisme regulasi emosi yang berbeda dan berlawanan [15].

Jika dilihat pada hasil regresi sebelumnya, *emotion regulation* dapat memprediksi *anxiety* lebih besar dibandingkan dengan *family functioning*. Hal ini menunjukkan bahwa faktor internal yaitu diri sendiri memiliki peran lebih besar untuk menentukan individu mengalami *anxiety* atau tidak dibandingkan dengan faktor eksternal. Hasil ini sejalan dengan penelitian

sebelumnya, yang menemukan bahwa faktor eksternal yaitu *family functioning* dapat memprediksi *anxiety* sebesar 18.8% sedangkan faktor internal seperti *differentiation of self* dapat memprediksi sebesar 50.3% terhadap *anxiety*. Dapat diimplikasikan, bagaimana cara individu memutuskan untuk memikirkan kejadian yang terjadi di kehidupannya menjadi penentu besar untuk mengalami *anxiety* dibandingkan dengan pengaruh dari lingkungan sekitar.

Individu memiliki cara memproses informasi yang diterima, yaitu *reflective system* dan *impulsive system*. *Reflective system* merupakan cara individu mengambil keputusan dengan mengaitkan informasi dan pengetahuan yang dimilikinya terhadap situasi yang terjadi. *Impulsive system* merupakan cara individu mengambil keputusan secara langsung tanpa atau hanya sedikit pemikiran yang dilakukan. Dari teori ini mencerminkan bahwa kejadian yang dialami individu baik di keluarga maupun di lingkungan tidak secara langsung berdampak kepada individu tetapi ada proses pemikiran dan faktor-faktor internal lainnya seperti pengetahuan, informasi, bahkan pemikiran otomatis dari individu untuk mencerna apa sedang terjadi [30].

Hasil temuan ketiga menemukan bahwa *family functioning* memiliki hubungan yang positif terhadap *reappraisal* ($r=0.501$, $p<0.01$) dan hubungan yang negatif terhadap *suppression* ($r=-0.398$, $p<0.01$). Hasil ini menunjukkan bahwa saat individu memiliki *family function* yang baik maka individu cenderung memiliki *reappraisal* sebagai metode regulasi emosi dibandingkan *suppression* [31]. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *family functioning* yang rendah berkaitan dengan meningkatnya *suppression* akibat dari kesepian yang dirasakan individu [32].

Individu yang menggunakan *suppression* cenderung untuk menyimpan perasaannya sendiri dan tidak bergantung dengan orang lain. Hasil ini juga dapat dijelaskan oleh penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa anak melakukan *modelling* terhadap bagaimana orang tua melakukan *emotion regulation* serta orang tua juga berperan besar dalam memberikan sosialisasi terhadap anak mengenai cara meregulasi emosi [33]. Individu yang memiliki metode *reappraisal* sebagai regulasi emosi dapat terjadi karena memiliki orang tua yang menggunakan model *reappraisal* juga dan orang tua memberikan reaksi emosi yang *supportive* saat anak memiliki masalah, seperti orang tua akan fokus untuk bereaksi akan masalah dan emosi yang dihadapi anak. Orang tua akan mencoba untuk mengalihkan masalah anak dengan apa yang disukai anak sehingga dalam jangka panjang anak akan melakukan *reappraisal* saat dihadapkan dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan. Sedangkan, alasan individu yang cenderung untuk menggunakan metode *suppression* sebagai cara regulasi emosi karena orang tua sering melakukan *suppression* dan orang tua memberikan reaksi yang *non-supportive* kepada

anaknya saat anak memiliki masalah, seperti orang tua akan meminimalkan atau menekan perasaan yang anak sedang rasakan atau bahkan memberikan hal negatif kepada anak seperti hukuman saat anak bereaksi berlebihan. Oleh karena itu, keluarga berperan dalam menentukan bagaimana cara individu melakukan *emotion regulation*.

Hasil hubungan *family functioning*, *emotion regulation*, dan *anxiety* dapat dijelaskan dari *Family Systems Theory* [12]. Teori ini menjelaskan bahwa dalam keluarga sering kali terjadi *emotional fusion*, yang diartikan sebagai individu terjerat pada keinginan dan perasaan anggota keluarga sehingga kehilangan keunikan dari dirinya sendiri, batasan antara diri sendiri dan keluarga menjadi tidak jelas. *Emotional fusion* dapat terjadi karena memiliki *family functioning* yang rendah. Oleh karena itu, dibutuhkan *protective factor* untuk mempertahankan identitas diri sendiri tetapi masih menjalin hubungan yang baik dengan anggota keluarga. Saat individu teguh akan dirinya sendiri tanpa terpengaruh emosional dari orang lain maka cenderung untuk memiliki kemampuan yang lebih baik dalam *emotion regulation*. Jika individu memiliki *emotion regulation* yang baik terutama *reappraisal* maka kecenderungan mengalami *anxiety* pun menurun.

Temuan keempat menemukan bahwa *reappraisal* dapat menjadi moderator pada hubungan *family functioning* dan *anxiety* terutama saat individu memiliki *reappraisal* yang tinggi ($Effect=-0.139$, $p=0.002$). *Reappraisal* dapat berfungsi untuk melemahkan hubungan *family functioning* yang rendah dan *anxiety* yang tinggi. Sehingga jika kondisi individu dalam kondisi *family functioning* yang kurang baik tetapi memiliki *reappraisal* yang tinggi maka kecenderungan untuk mengalami *anxiety* menjadi berkurang. *Reappraisal* juga dapat menjadi moderator dalam hubungan dimensi kohesi ($Effect=-0.1565$, $p=0.000$) dan komunikasi ($Effect=-0.1187$, $p=0.005$) terhadap *anxiety*. Sehingga, jika individu memiliki kedekatan dan komunikasi yang kurang baik dengan keluarganya tetapi memiliki *reappraisal* yang tinggi maka kecenderungan untuk mengalami *anxiety* menjadi berkurang. Hasil ini dapat dari teori *Gross's Process Model of Emotion Regulation* *reappraisal* berfungsi untuk mengubah pemikiran dan cara pandang individu akan kejadian yang penuh dengan tekanan [24].

Reappraisal menjadi teknik yang efektif pada proses awal meregulasi emosi. Saat dihadapkan dengan keadaan seperti rendahnya *family functioning*, individu yang memiliki *reappraisal* yang tinggi lebih mungkin untuk kurang mengalami *anxiety*. Dapat diimplikasikan, *reappraisal* menjadi *protective factor* yang dapat membantu untuk menanggapi dampak dari *family functioning* yang rendah.

Dimensi *suppression* hanya dapat memoderasi hubungan dimensi kohesi dengan *anxiety* terutama saat *suppression* individu rendah akan memberikan efek

yang paling besar ($Effect=-0.1912$, $p=0.000$). Jika *suppression* rendah maka *suppression* dapat bekerja untuk melemahkan hubungan *family functioning* dan *anxiety*. Tetapi saat individu memiliki *suppression* yang tinggi, *suppression* tidak dapat bekerja sebagai moderator. Hal ini menunjukkan bahwa, *suppression* memiliki keterbatasan manfaat dalam hubungan *family functioning* dan *anxiety* dibandingkan dengan *reappraisal*. Hasil ini dapat dijelaskan oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *suppression* berikatan dengan cara pengasuhan orang tua dan masalah kesehatan mental. Kedekatan anak dan orang tua (kohesi) menentukan seberapa besar akan melakukan *suppression* sebagai metode regulasi emosi [34]. Saat anak memiliki keluarga yang terbuka akan emosi maka kecenderungan anak melakukan *suppression* juga semakin rendah. Oleh karena itu, *suppression* baru dapat bekerja sebagai moderator saat *suppression* individu rendah karena saat *suppression* tinggi individu cenderung untuk mengalami perasaan negatif dan masalah psikologis lainnya sehingga menyebabkan *anxiety* individu tetap berlangsung.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dijelaskan, penelitian ini memiliki keunggulan dan juga keterbatasan. Keunggulan pertama dalam penelitian ini adalah menjelaskan gambaran mengenai *anxiety* pada generasi Z khususnya di Indonesia. Kedua, penelitian ini menggunakan regresi sederhana pada setiap variabel dan dimensi untuk melihat satu per satu seberapa besar peran yang diberikan kepada *anxiety*. Ketiga, keseluruhan data penelitian dan alat ukur yang digunakan telah dinyatakan valid dan reliabel sehingga meminimalkan bias yang dapat terjadi dari hasil penelitian. Keempat, penelitian ini mencoba mengeksplorasi penggunaan *emotion regulation* sebagai *personal resources* yang dimiliki setiap individu untuk memoderasi hubungan *family functioning* dan *anxiety* dimana belum ada penelitian serupa yang telah dilakukan. Kelima, *family functioning* dilihat dalam tiga dimensi yaitu kohesi, adaptasi, dan komunikasi sedangkan pada penelitian sebelumnya *family functioning* hanya dilihat dalam dua dimensi, yaitu kohesi dan adaptasi [15], [29].

Di samping keunggulan dari penelitian, tentunya penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian ini hanya merepresentasikan Generasi Z saja sehingga tidak dapat di generalisasi pada kalangan generasi lainnya. Kedua, penelitian tidak memperhatikan latar belakang budaya maupun varian lain yang mungkin untuk mempengaruhi hasil. Ketiga, partisipan mengisi kuesioner berdasarkan *self-report* sehingga sangat mungkin terdapat bias atau motivasi tertentu. Keempat, pada saat pengambilan data dilakukan secara *online* pada kurun waktu tertentu sehingga peneliti tidak berada di tempat untuk melihat partisipan mengisinya secara langsung, jika partisipan memiliki kendala atau kebingungan dengan pertanyaan yang ada, partisipan mungkin dapat

menginterpretasikan sendiri sehingga memiliki perbedaan maksud dengan pertanyaan yang diajukan.

Peneliti memiliki beberapa saran dari hasil penelitian ini untuk melakukan penyuluhan kepada masyarakat agar dapat lebih memahami pentingnya *family functioning* dan *emotion regulation*. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan mengkaji kembali *reappraisal* sebagai intervensi dan melakukan eksperimen seperti membuat pelatihan untuk meningkatkan *reappraisal*. Penelitian selanjutnya juga dapat melakukan metode *mix-method* agar mengetahui *family functioning* secara mendalam dan meminimalkan jawaban partisipan menjadi bias. Selanjutnya, penelitian dapat menggunakan variabel lain seperti *core beliefs*, *metacognitive strategies* dan *self-image* yang mungkin dapat menjelaskan terjadinya *anxiety* dengan lebih dalam.

Peneliti juga memiliki saran kepada remaja atau Generasi Z untuk mengubah pandangannya bahwa permasalahan yang dimiliki sekarang bukanlah ancaman melainkan tantangan untuk membuat pertumbuhan. Individu dapat membuat *journaling* untuk merekam momen dan menjadi refleksi mengenai reaksi yang individu lakukan saat dihadapkan pada permasalahan sehingga ke depannya dapat mencoba untuk mengubah cara bereaksi atau berpikir menjadi lebih positif atau baik. Individu juga dapat berlatih untuk *reframing* dan *mindfulness* sehingga individu sadar apa yang individu lakukan dan sadar untuk melihat perspektif lain dari sebuah situasi. Peneliti juga memiliki saran kepada orang tua untuk membuat ruang komunikasi yang terbuka dengan anak dan berikan afirmasi positif sehingga anak merasakan *emotional support*.

4. Kesimpulan

Hipotesis pertama telah terbukti bahwa *family functioning* dan dimensinya yaitu kohesi, adaptasi, dan komunikasi memiliki hubungan yang signifikan negatif dan memiliki peran untuk memprediksi *anxiety* sebesar 14.1%-18.4% dengan efek yang negatif. Hasil ini menunjukkan bahwa saat individu memiliki kedekatan dengan keluarga yang rendah, pemecahan masalah di dalam keluarga yang kurang baik, dan komunikasi yang kurang efektif dengan keluarga dapat meningkatkan kecemasan individu. Hipotesis dua juga telah terbukti bahwa dimensi *emotion regulation* dapat memoderasi hubungan *family functioning* terhadap *anxiety* dengan kondisi tertentu. *Reappraisal* dapat menjadi moderator pada hubungan *family functioning* secara keseluruhan, dimensi kohesi, dan dimensi komunikasi terhadap *anxiety*. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi, kegunaan, dan informasi terhadap ilmu psikologi di bidang keluarga agar dapat menjadi bukti dan evaluasi bahwa peran *family functioning* penting pada kesehatan mental terutama *anxiety* dan bagi individu yang membaca untuk mempertimbangkan pentingnya peran *emotion*

regulation dalam berhubungan dengan keluarga. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan penelitian selanjutnya untuk membuat intervensi yang dapat meningkatkan *emotion regulation* terutama *reappraisal*.

Daftar Rujukan

- [1] Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59-72. <https://doi.org/10.62108/Asrj.V2i1.5812>
- [2] Uhlhaas, P. J., Davey, C. G., Mehta, U. M., Shah, J., Torous, J., Allen, N. B., Avenevoli, S., Bella-Awusah, T., Chanan, A., Chen, E. Y. H., Correll, C. U., Do, K. Q., Fisher, H. L., Frangou, S., Hickie, I. B., Keshavan, M. S., Konrad, K., Lee, F. S., Liu, C. H., Luna, B., ... Wood, S. J. (2023). Towards A Youth Mental Health Paradigm: A Perspective and Roadmap. *Molecular Psychiatry*, 28(8), 3171-3181. <https://doi.org/10.1038/S41380-023-02202-Z>
- [3] Rahmadani, R., & Sahrani, R. (2021). The Role of Stress During The COVID-19 Pandemic in the Future Career Anxiety Of Final-Year Students. *Proceedings of The International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 570, 979-984. <https://doi.org/10.2991/Assehr.K.210805.154>
- [4] Grelle, K., Shrestha, N., Ximenes, M., Perrotte, J., Cordaro, M., Deason, R. G., & Howard, K. (2023). The Generation Gap Revisited: Generational Differences in Mental Health, Maladaptive Coping Behaviors, and Pandemic-Related Concerns During the Initial COVID-19 Pandemic. *Journal of Adult Development*, 30, 381-392. <https://doi.org/10.1007/S10804-023-09442-X>
- [5] Zhou, Y., Luo, Y., Zhang, N., & Liu, S. (2024). Ten Years of Researches on Generalized Anxiety Disorder (GAD): A Scientometric Review. *Current Psychology*, 43(24), 21393-21408. <https://doi.org/10.1007/S12144-024-05872-2/METRICS>
- [6] Zhang, Y., Chai, C., Xiong, J., Zhang, L., Zheng, J., Ning, Z., & Wang, Y. (2023). The Impact of Anxiety, Depression, and Social Support on the Relationship Between HIV-Related Stigma and Mental Health-Related Quality of Life Among Chinese Patients: A Cross-Sectional, Moderate-Mediation Study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/S12888-023-05103-1>
- [7] Wu, R., Niu, Q., Wang, Y., Dawa, Y., Guang, Z., Song, D., Xue, B., Lu, C., & Wang, S. (2024). The Impact of Problematic Smartphone Use on Sleep Quality Among Chinese Young Adults: Investigating Anxiety and Depression As Mediators in A Three-Wave Longitudinal Study. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1775-1786. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S455955>
- [8] Xi, Y. (2020). Anxiety: A Concept Analysis. *Frontiers of Nursing*, 7(1), 9-12. <https://doi.org/10.2478/Fon-2020-0008>
- [9] Park, S. C., & Kim, Y. K. (2020). Anxiety Disorders In The DSM-5: Changes, Controversies, and Future Directions. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1191, 187-196. https://doi.org/10.1007/978-981-32-9705-0_12
- [10] Mendlowicz, M. V., & Stein, M. B. (2020). Quality of Life in Individuals with Anxiety Disorders. *American Journal of Psychiatry*, 157(5), 669-682. <https://doi.org/10.1176/Appi.Ajp.157.5.669>
- [11] Orbon, M. C., Basaria, D., Dewi, F. I. R., Gumara, M. S., Mergal, V. C., & Heng, P. H. (2021). Codependency Among Family Members as Predicted By Family Functioning And Personality Type. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 570, 1388-1393. <https://doi.org/10.2991/Assehr.K.210805.218>
- [12] Calatrava, M., Martins, M. V., Schweer-Collins, M., Duch-Ceballos, C., & Rodríguez-González, M. (2022). Differentiation of Self: A Scoping Review of Bowen Family Systems Theory's Core Construct. *Clinical Psychology Review*, 91, 102101. <https://doi.org/10.1016/J.Cpr.2021.102101>
- [13] Liu, L., Chen, J., Liang, S., Yang, W., Peng, X., Cai, C., Huang, A., Wang, X., & Zhao, J. (2023). Impact Of Family Functioning On Mental Health Problems Of College Students In China During COVID-19 Pandemic And Moderating Role Of Coping Style: A Longitudinal Study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/S12888-023-04717-9>
- [14] Berryhill, M. B., & Smith, J. (2021). College Student Chaotically-Disengaged Family Functioning, Depression, and Anxiety: The Indirect Effects of Positive Family Communication and Self-Compassion. *Marriage and Family Review*, 57(1), 1-23. <https://doi.org/10.1080/01494929.2020.1740373>
- [15] Xdolz-Del-Castellar, B., & Oliver, J. (2021). Relationship Between Family Functioning, Differentiation of Self and Anxiety in Spanish Young Adults. *Plos ONE*, 16(3), 1-16. <https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0246875>
- [16] Ramaswami, S. B., Jensen, T., Berghaus, M., De-Oliveira, S., Russ, S. A., Weiss-Laxer, N., Verbiest, S., & Barkin, S. (2022). Family Health Development in Life Course Research: A Scoping Review of Family Functioning Measures. *Pediatrics*, 149(5), 1-15. <https://doi.org/10.1542/Peds.2021-053509>
- [17] Costantine, L. L. (2024). Family Types and Family Dimensions: The Paradigmatic Framework and the Circumplex Model. *Journal of Family Theory & Review*, 1-18. <https://doi.org/10.1111/Jftr.12573>
- [18] Ulitua, A. E., & Soetikno, N. (2022). What is Happening with His Behavior? A Case Study of Problem Behavior and Family Function From Little "A.". *Proceedings Of The 3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences And Humanities (TICASH 2021)*, 655, 1622-1627. <https://doi.org/10.2991/Assehr.K.220404.262>
- [19] Zhao, M., Kadir, N. B. A., & Razak, M. A. A. (2024). The Relationship Between Family Functioning, Emotional Intelligence, Loneliness, Social Support, and Depressive Symptoms Among Undergraduate Students. *Behavioral Sciences*, 14(9), 819. <https://doi.org/10.3390/Bs14090819>
- [20] Boyes, M. E., Mah, M. A., & Hasking, P. (2023). Associations Between Family Functioning, Emotion Regulation, Social Support, and Self-Injury Among Emerging Adult University Students. *Journal of Child And Family Studies*, 32(3), 846-857. <https://doi.org/10.1007/S10826-022-02516-6>
- [21] Wright, R. N., Adcock, R. A., & Labar, K. S. (2025). Learning Emotion Regulation: An Integrative Framework. *Psychological Review*, 132(1), 173-203. <https://doi.org/10.1037/Rev0000506>
- [22] Margaretha, J., Soetikno, N., & Sari, M. P. (2023). The Effect of Emotional Regulation on Risk-Taking Behavior in Late Adolescence. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 1(1), 613-620. <https://doi.org/10.30994/Sjik.V9i2.496>
- [23] Wahyuni, P. S., & Dewi, F. I. R. (2020). Burnout Riot Police Officers: Emotional Regulation and Five Trait Personality as Predictor. *Psikodimensia*, 19(2), 206. <https://doi.org/10.24167/Psidim.V19i2.2856>
- [24] Zhao, T., Fu, Z., Lian, X., Ye, L., & Huang, W. (2021). Exploring Emotion Regulation and Perceived Control as Antecedents of Anxiety and Its Consequences During COVID-19 Full Remote Learning. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 675910. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2021.675910>
- [25] Judodihardjo, E., Satiadarma, M. P., & Soetikno, N. (2024).

- Peran Keberfungsian Keluarga Sebagai Moderator dalam Hubungan Antara Pola Asuh Overprotektif dan Tingkat Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 17(3), 276–290. <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.3.276>
- [26] Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- [27] Igartua, J.-J., & Hayes, A. F. (2021). Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: Concepts, Computations, and Some Common Confusions. *The Spanish Journal of Psychology*, 24, E49. <https://doi.org/10.1017/SJP.2021.46>
- [28] Walsh, F. (2023). Promoting Family Resilience. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of Resilience in Children* (3rd Ed., Pp. 365–375). Springer Nature Switzerland AG. https://doi.org/10.1007/978-3-031-14728-9_20
- [29] Pan, Y., Yang, Z., Han, X., & Qi, S. (2021). Family Functioning and Mental Health Among Secondary Vocational Students During the COVID-19 Epidemic: A Moderated Mediation Model. *Personality and Individual Differences*, 171, 110490. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110490>
- [30] Vlasenko, V. V., Hayutin, I., Pan, C., Vardakis, J. M., Waugh, C. E., Admon, R., & Mcrae, K. (2024). How do People Use Reappraisal? An Investigation of Selection Frequency and Affective Outcomes of Reappraisal Tactics. *Emotion*, 24(3), 676–686. <https://doi.org/10.1037/emo0001259>
- [31] Gronchi, G., Gavazzi, G., Viggiano, M. P., & Giovannelli, F. (2024). Dual-Process Theory of Thought and Inhibitory Control: An ALE Meta-Analysis. *Brain Sciences*, 14(1), 101. <https://doi.org/10.3390/brainsci14010101>
- [32] Yun, P., Xiaohong, H., Zhongping, Y., & Zhujun, Z. (2021). Family Function, Loneliness, Emotion Regulation, and Hope in Secondary Vocational School Students: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Public Health*, 9, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.722276>
- [33] Guo, X., Jiao, R., & Wang, J. (2024). Connections Between Parental Emotion Socialization and Internalizing Problems in Adolescents: Examining The Mediating Role of Emotion Regulation Strategies and Moderating Effect of Gender. *Behavioral Sciences*, 14(8), 660. <https://doi.org/10.3390/bs14080660>
- [34] Van Eickels, R. L., Tsarpalis-Fragkoulidis, A., & Zemp, M. (2022). Family Cohesion, Shame-Proneness, Expressive Suppression, and Adolescent Mental Health-A Path Model Approach. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.921250>