

HUBUNGAN KEHARMONISAN KELUARGA TERHADAP REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA PRODI BAHASA ASING TERAPAN UNIVERSITAS DIPONEGORO ANGKATAN 2023

Nisrina Vania Rahma¹, Nailul Fauziah¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: nisrinavaniarahma05@gmail.com

ABSTRAK

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang penting dimiliki mahasiswa untuk menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial. Keharmonisan keluarga menjadi salah satu faktor yang berperan dalam mendukung kemampuan regulasi emosi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keharmonisan keluarga dan regulasi emosi pada mahasiswa Program Studi Bahasa Asing Terapan Universitas Diponegoro angkatan 2023. Populasi penelitian berjumlah 119 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 67 mahasiswa yang ditentukan menggunakan *G*Power* dan dipilih melalui teknik *cluster sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Family Harmony Scale* (FHS-24) (24 aitem valid; $\alpha = 0.974$) untuk mengukur keharmonisan keluarga dan Skala Regulasi Emosi (21 aitem valid; $\alpha = 0.886$) yang disusun berdasarkan aspek regulasi emosi menurut Gross dan Thompson. Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi sederhana dengan bantuan *software* JASP versi 0.96. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara keharmonisan keluarga dan regulasi emosi pada mahasiswa Program Studi Bahasa Asing Terapan Universitas Diponegoro angkatan 2023 ($R = 0.524$; $p < 0.001$). Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Penelitian ini mengindikasikan bahwa lingkungan keluarga yang harmonis berperan dalam mendukung kemampuan mahasiswa untuk memantau, mengevaluasi, dan mengendalikan emosinya secara adaptif sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Kata Kunci: keharmonisan keluarga, regulasi emosi, mahasiswa

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY HARMONY AND EMOTION
REGULATION AMONG STUDENTS OF THE APPLIED FOREIGN
LANGUAGES PROGRAM AT DIPONEGORO UNIVERSITY
CLASS OF 2023**

Nisrina Vania Rahma¹, Nailul Fauziah¹

¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: nisrinavaniarahma05@gmail.com

ABSTRACT

*Emotion regulation is an essential ability for university students in coping with various academic and social demands. Family harmony is one of the factors that contributes to the development of students' emotion regulation abilities. This study aimed to examine the relationship between family harmony and emotion regulation among students of the Applied Foreign Languages Program at Diponegoro University, Class of 2023. The population consisted of 119 students, with a sample of 67 participants determined using G*Power and selected through cluster sampling. Data were collected using the Family Harmony Scale (FHS-24) (24 valid items; $\alpha = 0.974$) to measure family harmony and the Emotion Regulation Scale (21 valid items; $\alpha = 0.886$), which was developed based on the emotion regulation model proposed by Gross and Thompson. The data were analyzed using simple linear regression with JASP version 0.96. The results indicated a significant positive relationship between family harmony and emotion regulation among students of the Applied Foreign Languages Study Program at Diponegoro University, Class of 2023 ($R = 0.524, p < 0.001$). Therefore, the research hypothesis was supported. These findings suggest that a harmonious family environment contributes to students' ability to monitor, evaluate, and regulate their emotions adaptively in response to different situations.*

Keywords: *family harmony, emotion regulation, university students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani proses pendidikan pada tingkat perguruan tinggi dan berada pada fase perkembangan menuju masa dewasa awal. Mahasiswa umumnya berada pada usia remaja akhir. Masa remaja berakhir pada rentang usia 18 hingga 21 tahun, di mana individu mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan kehidupan yang semakin kompleks, termasuk pengambilan keputusan penting yang berkaitan dengan pendidikan, pilihan karier, serta hubungan interpersonal (Santrock, dalam Rahmalilla dkk., 2022).

Remaja akhir yang umumnya berada pada rentang usia 17 hingga 22 tahun merupakan tahap perkembangan ketika individu mulai memikirkan arah masa depan, termasuk menentukan minat karier serta bidang pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki (Dewi, 2021). Masa remaja sering dipandang sebagai fase perkembangan yang cukup dinamis karena individu mengalami berbagai perubahan yang dapat memunculkan tekanan psikologis, konflik, serta proses pencarian identitas diri (Rahmalila dkk., 2022). Permasalahan yang muncul pada mahasiswa tidak jauh dari tekanan akademik, konflik sosial hingga masalah interpersonal karena tuntutan perkembangan pada masa remaja akhir. Pada tahap perkembangan tersebut, individu juga menghadapi perubahan biologis dan psikologis yang seringkali memunculkan fluktuasi emosi serta berbagai penyesuaian dalam hubungan sosial (Shidiq & Raharjo, 2018).

Secara psikologis, masa remaja adalah masa di mana saat manusia memiliki peran di dalam masyarakat dewasa, *di mana* sudah tidak lagi merasakan posisi atau tugas perkembangan sebagai anak yang masih membutuhkan bimbingan orang tua yang ketat pada seorang anak kecil (Suryana dkk., 2022). Pada fase ini, remaja memiliki identitas diri menjadi lebih menonjol, pola pikir berkembang menjadi lebih logis, abstrak, dan idealistis, serta individu mulai menghabiskan lebih banyak waktu di luar lingkungan keluarga (Diananda, 2018).

Masa perubahan tersebut tidak jarang berhubungan dengan permasalahan pengelolaan emosi. Menurut Santrock (2007) mengatakan bahwa remaja yang kurang baik memiliki kemampuan regulasi emosi rentan untuk mengalami depresi dan kemarahan yang berpotensi memicu perilaku kenakalan hingga kesulitan dalam bidang akademis (dalam Tejena & Sukmayanti, 2018). Dalam banyaknya permasalahan atau kenakalan mahasiswa memperlihatkan bahwa masih kurangnya kemampuan regulasi emosi yang dimiliki.

Mahasiswa seringkali dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Tuntutan tersebut dapat memunculkan berbagai emosi negatif seperti stres, kecemasan, frustrasi, dan kemarahan. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, hubungan interpersonal, serta performa akademik mahasiswa. Emosi yang tidak dikelola dengan baik berisiko menimbulkan berbagai permasalahan yang dapat merugikan individu serta orang lain (Agustin & Dewi, 2024).

Kenakalan yang dilakukan oleh remaja seringkali dilakukan oleh remaja yang belum mampu memenuhi proses-proses pada masa perkembangan jiwanya, baik pada masa remaja maupun kanak-kanak (Rijalihadi, dalam Shidiq & Raharjo, 2018). Pada masa remaja suasana hati dan emosi negatif seringkali berubah-ubah (Rosenblum dan Lewis, dalam Amira & Mastuti, 2021). Sebagai respons terhadap tuntutan akademik yang menimbulkan tekanan, stres akademik dapat memengaruhi cara individu menilai situasi yang dihadapi serta berdampak pada kesehatan fisik, keadaan emosional, dan pola perilakunya (Angkat dkk., 2025).

Regulasi emosi menjadi kemampuan yang penting dimiliki mahasiswa. Menurut Gratz dan Roemer (2004), regulasi emosi melibatkan kemampuan individu untuk menerima emosi yang dialami, mengendalikan perilaku impulsif, serta menerapkan strategi pengelolaan emosi yang sesuai dengan tuntutan situasi secara fleksibel (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Kemampuan meregulasi emosi secara optimal memungkinkan individu mengelola emosi yang muncul secara adaptif, sehingga dapat menghadapi berbagai tantangan dan tekanan kehidupan dengan lebih baik.

Beberapa penelitian juga menunjukkan adanya kesulitan regulasi emosi pada remaja atau mahasiswa. Seperti pada penelitian milik Sundari dkk. (2025) di Jawa tengah terhadap 265 remaja, menunjukkan adanya 15,6% subjek berada pada kategori *total difficulties abnormal*, dan 30,1% mengalami masalah emosional yang tergolong abnormal. Temuan serupa juga pada penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dkk. (2022) di sebuah universitas di Jakarta dengan 1049 partisipan, mengalami tingkat kesulitan regulasi emosi yang cukup tinggi dengan skor rata-rata

57,23 pada *Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)* yang berkorelasi signifikan dengan *self criticism* $r = 0,644$ ($p < 0,01$).

Temuan tersebut juga didukung berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara singkat terhadap mahasiswa Prodi Bahasa Asing Terapan Universitas Diponegoro angkatan 2023 dengan tujuan memperoleh gambaran awal mengenai regulasi emosi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa sebagian mahasiswa menghadapi beragam tuntutan akademik yang memerlukan kemampuan pengelolaan emosi yang baik. Tuntutan tersebut meliputi penyelesaian tugas kuliah, pelaksanaan presentasi, pencapaian target akademik, serta penyesuaian diri dengan lingkungan perkuliahan.

Lebih lanjut, hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola emosi ketika menghadapi tuntutan akademik. Kesulitan tersebut ditunjukkan melalui kecenderungan merasa cemas saat tugas menumpuk, memikirkan permasalahan akademik secara berlebihan, serta munculnya perasaan frustrasi ketika menghadapi hambatan dalam proses perkuliahan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa dapat memunculkan berbagai respons emosional yang memerlukan kemampuan regulasi emosi yang baik.

Pada tahap selanjutnya, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa mahasiswa terkadang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi ketika menghadapi hambatan akademik. Kesulitan tersebut ditunjukkan melalui munculnya perasaan

frustrasi, mudah marah, serta kecenderungan memikirkan permasalahan akademik secara berlebihan. Di sisi lain, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik ketika menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan. Mahasiswa tersebut berusaha menenangkan diri, mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi, serta mencoba melihat situasi dari sudut pandang yang lebih positif meskipun dihadapkan dengan berbagai tuntutan.

Pendidikan tinggi menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan baru dan menghadapi permasalahan akademik. Regulasi emosi merupakan salah satu faktor penting bagi mahasiswa dalam menjalani pendidikan di perguruan tinggi agar mampu dalam menghadapi permasalahan akademik, sosial, maupun intrapersonal. Dalam penelitian Lee dan Jang (2019) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan keterampilan yang perlu diperhatikan untuk pencegahan kesehatan psikologis yang buruk (dalam Potz dkk., 2025).

Gambaran ini kemudian memengaruhi cara mereka merespons emosi dalam lingkungan keluarga. Jika dalam keluarga sering terjadi konflik antara orang tua, apalagi dengan intensitas tinggi, anak cenderung mengembangkan strategi regulasi emosi yang kurang sehat serta memiliki pandangan yang tidak aman terhadap hubungan orang tua. Hal ini dapat berkontribusi pada meningkatnya reaktivitas emosional dan kesulitan dalam mengatur emosi (Abela dkk., 2025). Sebagai wujud ketahanan sosial-psikologis keluarga, keharmonisan keluarga memiliki peranan penting dalam mendukung terbentuknya karakter serta kepribadian yang positif pada anak (Fauziah dkk., 2021).

Kesulitan regulasi emosi dapat menyebabkan meningkatnya stres, menurunnya kesejahteraan psikologis, terganggunya hubungan sosial, hingga penurunan performa akademik. Ketidakstabilan dalam regulasi emosi berpotensi menghambat kemampuan mahasiswa untuk berkomunikasi secara efektif dalam menjalani aktivitas akademik (Vierdiana dkk., 2023). Mahasiswa yang mampu menggunakan strategi regulasi emosi secara adaptif diketahui lebih efektif dalam menghadapi stres akademik, sehingga dapat mendukung pencapaian akademik yang lebih optimal (Chen & Chuang, 2025). Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat mendukung kemampuan regulasi emosi mahasiswa agar mereka mampu mengelola emosi secara adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun nonakademik.

Kemampuan regulasi emosi yang dimiliki setiap individu dapat berbeda-beda. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa terdapat berbagai faktor yang berperan dalam pembentukan kemampuan regulasi emosi. Morris dkk. (2007) menjelaskan bahwa perkembangan regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain temperamen, neurofisiologi, perkembangan kognitif, serta hubungan sosial, termasuk lingkungan keluarga yang berperan dalam perkembangan regulasi emosi melalui proses observasi dan *modeling*, praktik pengasuhan terkait emosi, serta iklim emosional keluarga, sehingga individu belajar memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosinya. Keluarga menjadi salah satu lingkungan pertama yang membentuk kepribadian, karakter, perilaku pada individu. Keluarga dapat membantu mendorong dan mempelajari nilai-nilai, norma-norma dalam kehidupan. Santrock (2014) mengatakan bahwa

mengembangkan kemampuan regulasi emosi akan memberikan dampak keharmonisan untuk lingkungan sekitar anak serta anak mampu membentuk hubungan sosial dengan orang lain (Permatasari dkk., 2020).

Salah satu bentuk lingkungan keluarga yang dapat memengaruhi perkembangan regulasi emosi adalah keharmonisan keluarga. Terciptanya keharmonisan merupakan salah satu tujuan penting dalam kehidupan keluarga karena dapat mendukung kesejahteraan dan perkembangan anggota keluarga. Keharmonisan keluarga menggambarkan kualitas hubungan antaranggota keluarga yang ditandai dengan komunikasi yang baik, kemampuan menyelesaikan konflik, adanya kesabaran, identitas keluarga yang kuat, dan waktu berkualitas bersama (Kavikondala dkk., 2016). Keharmonisan keluarga dapat diartikan sebagai kondisi hubungan keluarga yang ditandai dengan adanya kebersamaan, rasa saling menghargai, serta tingkat konflik yang relatif rendah di antara anggota keluarga (Arifin dkk., 2022).

Lingkungan keluarga yang harmonis dapat memberikan rasa aman bagi anak maupun mahasiswa. Jika keharmonisan keluarga tercipta, maka nilai-nilai positif akan tercipta, oleh karena itu, keharmonisan keluarga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan pengalaman anak (Noffiyanti, 2020). Keluarga yang harmonis adalah ketika setiap orang dalam keluarga merasa puas, yang dapat menurunkan stress, penerimaan semua situasi, dan aktualisasi diri yang mencakup semua elemen kesejahteraan fisik, mental, dan sosial seseorang (Gunarsa, dalam Yulianti dkk., 2023). Keluarga yang harmonis dapat memberikan lingkungan yang baik bagi anak, dalam mengatur emosi. Sebaliknya, kurangnya kasih sayang dan

kedamaian dalam keluarga dapat memicu perilaku mudah marah, sehingga remaja menjadi mempelajari perilaku orang tua dalam kondisi keluarga yang tegang (Pangesti & Desiningrum, 2025).

Meskipun regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti temperamen, perkembangan kognitif, dan lingkungan sosial, keluarga merupakan salah satu konteks sosial yang berperan penting dalam perkembangan regulasi emosi, sebab melalui interaksi yang terjadi di dalam keluarga individu belajar memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosinya (Morris dkk., 2007). Salah satu aspek lingkungan keluarga yang dapat memengaruhi perkembangan regulasi emosi adalah keharmonisan keluarga. Keharmonisan keluarga ditandai oleh komunikasi yang baik, kemampuan menyelesaikan konflik, adanya dukungan emosional, serta waktu berkualitas antaranggota keluarga (Kavikondala dkk., 2016). Oleh karena itu, keharmonisan keluarga dipandang sebagai salah satu faktor eksternal yang relevan untuk diteliti dalam kaitannya dengan regulasi emosi.

Prodi Bahasa Asing Terapan ini adalah salah satu program studi yang berada di Universitas Diponegoro. Program studi vokasi (D4) ini berada di bawah sekolah Vokasi yang berfokus pada kompetensi di bidang Bahasa Inggris dan Bahasa Jepang. Program studi ini mencetak sarjana terapan untuk dapat memiliki keahlian praktis siap kerja, dengan kurikulum yang mengutamakan praktik dan dirancang sesuai dengan standar Kampus Merdeka. Mahasiswa Prodi Bahasa Asing Terapan Universitas Diponegoro angkatan 2023 dipilih sebagai subjek penelitian karena berada pada tahap perkuliahan yang mulai dihadapkan pada tuntutan akademik yang lebih kompleks dibandingkan pada masa awal perkuliahan.

Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menguasai kompetensi kebahasaan, tetapi juga keterampilan komunikasi, presentasi, kerja sama tim, serta persiapan menghadapi dunia kerja melalui berbagai kegiatan akademik dan praktik yang menjadi ciri khas pendidikan vokasi. Berbagai tuntutan tersebut berpotensi memunculkan tekanan dan respons emosional yang beragam sehingga kemampuan regulasi emosi menjadi penting untuk dimiliki mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa Prodi Bahasa Asing Terapan Universitas Diponegoro angkatan 2023 dipandang sebagai populasi yang relevan untuk mengkaji hubungan antara keharmonisan keluarga dan regulasi emosi.

Dalam permasalahan tersebut keharmonisan keluarga merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Keharmonisan keluarga dapat dipahami sebagai dorongan internal individu untuk menciptakan lingkungan keluarga yang penuh kesejahteraan dan kebahagiaan (Putri dkk., 2022). Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memperluas pemahaman mengenai peran keluarga yang harmonis dapat memengaruhi regulasi emosi pada mahasiswa.

Keharmonisan keluarga memiliki peran penting dalam pembentukan regulasi emosi individu. Keluarga yang harmonis menyediakan lingkungan emosional yang stabil, komunikasi yang positif, serta dukungan psikologis yang memungkinkan anak maupun mahasiswa belajar mengekspresikan dan mengendalikan emosi secara sehat. Interaksi yang penuh kasih sayang dan minim konflik membantu individu mengembangkan kemampuan mengatur emosi ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Keluarga yang tidak harmonis berpotensi menciptakan

kondisi emosional yang kurang stabil, sehingga individu lebih rentan mengalami hambatan dalam mengelola emosi.

Hal ini didukung dalam penelitian terdahulu milik Danisworo dan Wangid (2022) bahwa keharmonisan keluarga dan regulasi emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap kenakalan remaja, dengan kontribusi keduanya mencapai 26,3%. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa keluarga yang harmonis dan kemampuan regulasi emosi yang baik berperan dalam menekan munculnya perilaku kenakalan pada remaja. Namun, penelitian tersebut menempatkan keharmonisan keluarga dan regulasi emosi sebagai variabel prediktor terhadap kenakalan remaja, sehingga hubungan langsung antara keharmonisan keluarga dan regulasi emosi belum menjadi fokus utama penelitian. Selain itu, subjek penelitian yang digunakan adalah siswa SMA, sedangkan penelitian mengenai hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa, khususnya mahasiswa Program Studi Bahasa Asing Terapan Universitas Diponegoro angkatan 2023, belum diteliti. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji hubungan langsung antara keharmonisan keluarga dan regulasi emosi pada populasi mahasiswa.

Minimnya penelitian yang menyoroti hubungan antara keharmonisan keluarga dan regulasi emosi pada mahasiswa di luar bidang psikologi menunjukkan adanya celah penelitian untuk dikaji lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba mengisi kesenjangan tersebut dengan mengangkat mahasiswa Prodi Bahasa Asing Terapan Universitas Diponegoro angkatan 2023 sebagai subjek penelitian. Penelitian ini menggabungkan dua variabel, yaitu keharmonisan keluarga dan regulasi emosi, yang sebelumnya lebih banyak dikaji secara terpisah atau dalam

konteks mahasiswa psikologi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru dalam memahami bagaimana faktor keluarga berperan terhadap keterampilan regulasi emosi mahasiswa di luar bidang psikologi, sekaligus menjadi sumber bagi penelitian selanjutnya.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara keharmonisan keluarga dengan regulasi emosi pada Mahasiswa Prodi Bahasa Asing Terapan Universitas Diponegoro angkatan 2023?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara keharmonisan keluarga dengan regulasi emosi pada mahasiswa prodi Bahasa asing terapan universitas diponegoro angkatan 2023.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat, baik dari segi teori maupun penerapannya, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi keluarga, khususnya terkait peran keharmonisan keluarga dalam regulasi emosi pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman mengenai pentingnya lingkungan keluarga yang harmonis dalam mendukung kemampuan individu untuk mengelola emosinya secara adaptif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi dasar pemahaman bagi mahasiswa mengenai pentingnya regulasi emosi dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Dengan mengetahui adanya hubungan faktor pendukung keharmonisan keluarga, mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Keluarga

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi dasar pemahaman bagi keluarga mengenai pentingnya menjaga keharmonisan keluarga. Dengan mengetahui adanya hubungan antara keharmonisan keluarga dan regulasi emosi, keluarga diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang suportif, penuh komunikasi yang baik, serta memberikan dukungan emosional yang dapat membantu perkembangan regulasi emosi anggota keluarga.

c. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi masukan dalam merancang program pendampingan mahasiswa, khususnya terkait keterampilan regulasi emosi. Pihak kampus atau prodi dapat mengintegrasikan hasil penelitian ini dalam bimbingan untuk peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

d. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan untuk studi selanjutnya yang bermaksud mengeksplorasi lebih dalam mengenai hubungan keharmonisan keluarga terhadap regulasi emosi dalam konteks yang lebih luas, atau mengkaji variabel-variabel moderasi atau mediasi yang mempengaruhi hubungan tersebut.