

**PERBEDAAN REGULASI EMOSI SISWA BERDASARKAN  
JENIS KELAMIN DI SMA NEGERI 1 PRABUMULIH**

**SKRIPSI**

**oleh**

**Diandra Rianatasya Arisa Noor**

**NIM. 06071282025042**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

**PERBEDAAN REGULASI EMOSI SISWA BERDASARKAN  
JENIS KELAMIN DI SMA NEGERI 1 PRABUMULIH**

**SKRIPSI**

oleh

**Diandra Rianatasya Arisa Noor**

**NIM. 06071282025042**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Mengesahkan:**

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017

Pembimbing



Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd

NIP. 199306152019032022



**PERBEDAAN REGULASI EMOSI SISWA BERDASARKAN  
JENIS KELAMIN DI SMA NEGERI 1 PRABUMULIH**

**SKRIPSI**

oleh

**Diandra Rianatasya Arisa Noor**

**NIM. 06071282025042**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

**Hari : Kamis**

**Tanggal : 28 Desember 2023**

**TIM PENGUJI**

**Ketua : Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd**

(  )

**Anggota : Risma Anita Puriani, S.Pd., M.Pd**

(  )

**Palembang, 28 Desember 2023**

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi**



**Fadhlina Rozzaqyah, S.Pd., M.Pd**

**NIP. 199301252019032017**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diandra Rianatasya Arisa Noor

NIM : 06071282025042

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Perbedaan Regulasi Emosi Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Negeri 1 Prabumulih” ini adalah karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmunan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 19 Desember 2023

Yang membuat pernyataan,



Diandra Rianatasya Arisa Noor

NIM. 06071282025042

## **PRAKATA**

Skripsi dengan judul “Perbedaan Regulasi Emosi Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Negeri 1 Prabumulih” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd. selaku dosen pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A. selaku Dekan FKIP Unsri, Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama masa perkuliahan. Terima kasih kepada Bapak/Ibu dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran dan masukan untuk perbaikan skripsi ini. Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, keluarga, dan teman-teman yang telah memberikan dukungan dan semangat selama penulis menjalani perkuliahan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Indralaya, 19 Desember 2023  
Penulis,

Diandra Rianatasya Arisa Noor

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran *Allah Subhanahu Wata'ala*, karena atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam selalu tucurahkan kepada *Rasulullah Shalallahu Alaihi Wasallam* beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya yang telah membawa kita dari zaman jahiliyyah menuju zaman Islamiyah seperti apa yang kita rasakan pada saat ini dan semoga kita semua mendapatkan syafaatnya di yaumuljaza nanti. Aamiin.

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tercinta, yang telah berjuang dan mendo'akan saya sehingga saya dapat menempuh pendidikan yang lebih tinggi lagi hingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Semoga suatu saat nanti saya dapat memberikan suatu kebanggaan dan kesuksesan bagi keluarga.
2. Kakak-kakak saya telah memberikan dukungan dan motivasi selama ini.
3. Dosen pembimbing skripsi, Ibu Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd., terima kasih banyak karena Ibu telah membimbing, mengarahkan, mendukung, dan memberikan saran yang terbaik kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga Ibu dan keluarga selalu dalam lindungan-Nya, diberikan kesehatan dan pahala yang berlipat ganda dari *Allah Subhanahu Wata'ala*.
4. Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya dan Admin Program Studi Bimbingan dan Konseling, terima kasih Bapak/Ibu atas semua ilmu dan pengalaman yang telah diberikan selama mengikuti bangku perkuliahan, semoga selalu diberikan kesehatan dan semoga apa yang telah diberikan dapat menjadi Tabungan amal jariyah di hari akhir kelak.
5. Segenap guru dan karyawan serta adik-adik di SMA Negeri 1 Prabumulih yang telah memberikan saya kesempatan dan memfasilitasi selama melakukan penelitian, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.

6. Kepada sahabat saya Nabila, Mimin, Ucuk, Pia, Dirak yang sudah menemani saya selama pengerjaan skripsi ini.
7. Kepada sahabat dan seluruh teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling 2019 serta adik-adik Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, dan 2023 baik kelas Indralaya maupun Palembang, terima kasih atas dukungan, dan bantuan yang telah diberikan selama ini.
8. Kepada teman-teman Vocal Gen 7 HARMONI, terima kasih karena sudah menemani dan membantu selama masa-masa perkuliahan saya.
9. Terakhir, saya mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu saya selama mengikuti perkuliahan di Universitas Sriwijaya dan mohon maaf belum bisa saya sebutkan Namanya satu per satu. Semoaga *Allah Subhanahu Wata'ala* membalas setiap kebaikan yang telah diberikan dengan pahala dan ganjaran yang berlipat ganda.

#### **MOTTO HIDUP**

*“Don't be afraid of failure, be afraid of not trying in the first place.”*

- Marie Forleo

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
2.1. Emosi .....	10
2.1.1 Teori Emosi.....	11
2.1.2 Emosi Dasar.....	12
2.1.3 Proses Emosi.....	14
2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi.....	15
2.2. Regulasi Emosi .....	15
2.2.1 Aspek-Aspek Regulasi Emosi .....	16
2.2.2 Strategi Regulasi Emosi.....	18
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	19
2.2.4 Proses Regulasi Emosi.....	20
2.3. Regulasi Emosi dan Jenis Kelamin .....	22



2.3.1 Perbedaan dalam Pemilihan Strategi Regulasi Emosi .....	22
2.3.2 Perbedaan dalam Pengekspresian Emosi.....	23
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
3.1 Desain Penelitian.....	25
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
3.3 Variabel Penelitian .....	25
3.4 Populasi dan Sampel .....	26
3.4.1 Populasi .....	26
3.4.2 Sampel .....	27
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	28
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	28
3.6.1 Instrumen Penelitian .....	28
3.6.2 Uji Validitas dan Reliabilitas Data.....	32
3.7 Teknik Analisis Data .....	33
3.8 Hipotesis.....	35
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	36
4.1.1 Deskripsi data .....	36
4.1.2 Analisis data.....	42
4.1.3 Interpretasi data .....	47
4.2 Pembahasan.....	48
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	51
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>52</b>
5.1 Kesimpulan .....	52
5.2 Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Emosi Dasar Menurut Para Ahli.....	13
Tabel 2.2	Emosi Positif dan Emosi Negatif .....	14
Tabel 3.1	Distribusi Populasi Siswa Kelas XI.....	26
Tabel 3.2	Skor Item Skala Regulasi Emosi .....	29
Tabel 3.3	Kisi-Kisi Skala Regulasi Emosi .....	30
Tabel 3.4	Pengkodean Jenis Kelamin.....	32
Tabel 3.5	Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi.....	32
Tabel 3.6	Rumus Norma Kategorisasi.....	34
Tabel 3.7	Klasifikasi Tingkat Regulasi Emosi .....	34
Tabel 4.1	Rekapitulasi Nilai Regulasi Emosi Siswa .....	37
Tabel 4.2	Deskripsi Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Dan Kategorisasi Nilai Regulasi Emosi Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin.....	39
Tabel 4.4	Deskripsi Regulasi Emosi Siswa Berdasarkan Aspek .....	40
Tabel 4.5	Deskripsi Regulasi Emosi Siswa Berdasarkan Indikator.....	41
Tabel 4.6	Hasil Uji Normalitas Data .....	43
Tabel 4.7	Hasil Uji Homogenitas Data.....	44
Tabel 4.8	Hasil Independent Samples T-Test .....	45
Tabel 4.9	Hasil Independent Samples T-Test Aspek 1 .....	46
Tabel 4.10	Hasil Independent Samples T-Test Aspek 2 .....	46
Tabel 4.11	Hasil Independent Samples T-Test Aspek 3 .....	47

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 4.1 Diagram Regulasi Emosi Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin ..... 40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Pedoman Wawancara .....	57
Lampiran 2	Usulan Judul Penelitian .....	58
Lampiran 3	SK Pembimbing .....	59
Lampiran 4	Surat Izin Penggunaan Instrumen .....	61
Lampiran 5	<i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi .....	62
Lampiran 6	SK Penelitian.....	66
Lampiran 7	Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Selatan.....	67
Lampiran 8	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	68
Lampiran 9	Data Mentah Skala Regulasi Emosi Siswa Perempuan.....	69
Lampiran 10	Data Mentah Skala Regulasi Emosi Siswa Laki-laki.....	71
Lampiran 11	Dokumentasi Instrumen Penelitian Melalui <i>Google Formulir</i> .....	73
Lampiran 12	<i>Descriptive Statistics</i> dengan Menggunakan Excel .....	82
Lampiran 13	Lembar Pengesahan Seminar Hasil Penelitian.....	83
Lampiran 14	Surat Keterangan Bebas Pustaka.....	85
Lampiran 15	Keterangan Bebas Pustaka FKIP UNSRI.....	86
Lampiran 16	Lembar Review Skripsi.....	87
Lampiran 17	Hasil Plagiarisme.....	90
Lampiran 18	Buku Bimbingan Skripsi.....	91

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi siswa berdasarkan jenis kelamin di SMA Negeri 1 Prabumulih. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif komparatif dengan melakukan uji t sampel independen pada pengujian hipotesis. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa kelas XI berjumlah 213 siswa dengan menggunakan 68 siswa (34 perempuan dan 34 laki-laki) sebagai sampel. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan Skala Regulasi Emosi melalui google formulir. Nilai Mean yang didapat dari hasil pengolahan data sebesar 119,35 pada perempuan dan 116,47 pada laki-laki. Nilai tertinggi yang diperoleh pada penelitian ini melalui pengukuran skala regulasi emosi sebesar 135 dan nilai terendah sebesar 98. Nilai Sig. (2-tailed) yang diperoleh sebesar 0,057 dengan nilai taraf signifikansi sebesar 0,1. Berdasarkan nilai tersebut berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Untuk menentukan perbedaan signifikan atau tidak dengan melihat t hitung dan t tabel. Karena hasil t hitung 1,938 lebih besar dari t tabel 1,668, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada regulasi emosi siswa berdasarkan jenis kelamin di SMA Negeri 1 Prabumulih.

***Kata Kunci:*** *Regulasi Emosi, Jenis Kelamin, Sekolah Menengah Atas*

## ABSTRACT

*This research aims to determine differences in students' emotional regulation based on gender at SMA Negeri 1 Prabumulih. This research used a comparative descriptive method by conducting an independent sample t-test for hypothesis testing. The population used in this research was 213 class XI students using 68 students (34 females and 34 males) as samples. Data collection was carried out by distributing the Emotion Regulation Scale via Google Form. The mean value obtained from the data processing results was 119.35 for women and 116.47 for men. The highest value obtained in this research through measuring the emotional regulation scale was 135 and the lowest value was 98. Sig. (2-tailed) which was obtained at 0.057 with a significance level value of 0.1. Based on this value, it means that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. To determine whether the difference is significant or not, look at the t count and t table. Because the calculated t result's 1.938 is greater than the t table's 1.668, it can be concluded that there are significant differences in students' emotional regulation based on gender at SMA Negeri 1 Prabumulih.*

**Keywords:** *Emotion Regulation, Gender, Highschool*

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Setiap manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan sepanjang masa hidupnya. Pertumbuhan berasal dari kata ‘tumbuh’ yang menurut KBBI berarti “timbul (hidup) dan bertambah besar atau sempurna (tentang benih tanaman; bagian tubuh seperti rambut, gigi, tentang penyakit kulit seperti bisul, jerawat)”. Pertumbuhan dapat didefinisikan sebagai sebuah peningkatan kuantitatif dalam ukuran atau massa (Bogin, 2015:286). Pertumbuhan bersifat kuantitatif di mana hal ini terlihat dari perubahan ukuran atau dimensi pada tingkat sel, organ, maupun individu dengan hilangnya ciri-ciri lama dan munculnya ciri-ciri baru (Thahir, 2022:72). Ciri-ciri yang dimaksud di sini berupa bertambahnya tinggi badan, bertambahnya otot tubuh, dada yang semakin bidang, suara menjadi lebih berat, mimpi basah dan sebagainya untuk laki-laki. Pada perempuan, ciri-ciri ini berupa perkembangan payudara, terjadinya menstruasi, pertumbuhan tinggi badan, pinggul yang melebar, dan sebagainya. Pertumbuhan manusia akan diiringi oleh perkembangan.

Perkembangan didefinisikan sebagai sebuah progres perubahan, baik bersifat kuantitatif maupun kualitatif, yang mengarah dari keadaan yang tidak terdiferensiasi atau belum matang ke keadaan yang sangat terorganisir, terspesialisasi, dan matang (Bogin, 2015:286). Perkembangan juga dapat dipahami sebagai pola perubahan yang berlangsung sepanjang rentang hidup manusia yang bersifat progresif, teratur, dan koheren (Hanafi, 2018:86). “Perkembangan (*development*) adalah penambahan kemampuan struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks” (Thahir, 2022:72). Perkembangan bersifat kualitatif (tidak dapat diukur), berlangsung seumur hidup, tidak terbatas, bersifat fungsional, serta adanya perubahan kemampuan dan karakter. Perkembangan pada manusia berupa perkembangan kognitif, perkembangan

emosi, perkembangan moral, perkembangan sosial, perkembangan konsep diri, dan sebagainya.

Akan tetapi, perubahan yang terjadi pada diri manusia ini kemungkinan dapat menyebabkan permasalahan, khususnya pada periode transisi. Periode transisi merupakan periode remaja akhir menuju dewasa awal (Wisma dkk., 2018:32). Menurut Havighurst (dalam Myrick, 2011:36) fase remaja dimulai pada umur 12–18 tahun dan fase dewasa awal dimulai pada umur 19–30 tahun. Erikson (dalam Thahir, 2022:32) berpendapat bahwa usia remaja dimulai pada umur 12–20 tahun dan usia dewasa awal dimulai pada umur 21–40 tahun. Menurut pandangan Hurlock (dalam Wisma dkk., 2018:32), masa tahap perkembangan siswa pada umumnya usia antara 17–24 tahun. Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa kisaran umur remaja dimulai sejak individu berumur 12–19 tahun.

Di masa remaja ini, individu mengalami perubahan secara signifikan baik dari aspek fisik maupun psikisnya. Perubahan fisik pada remaja seperti penambahan tinggi badan yang pesat pada laki-laki atau melebarnya pinggul pada perempuan merupakan tanda dari kematangan fisik dan organ-organ reproduksinya. Perubahan pada tubuh dan penampilan ini menjadi perhatian hampir dari seluruh remaja. Hal ini terjadi karena perubahan-perubahan tersebut berpengaruh pada citra diri dan kepercayaan dirinya. Perubahan fisik ini juga mempengaruhi ketidakstabilan emosi pada remaja sehingga remaja sering dianggap labil. Remaja yang tidak dapat menerima perubahan fisik yang dialami cenderung mengalami emosi-emosi yang negatif. Ketidakstabilan emosi remaja menjadikan remaja terlihat memiliki sifat yang negatif dan temperamental. Selain itu, dapat disadari bahwa emosi, suasana hati, dan perasaan seksual individu lebih kuat pada masa remaja. Remaja juga kemungkinan lebih merasa impulsif dan lebih berani mengambil resiko, seperti mencoba rokok, narkoba, sampai seks bebas (*free sex*). Inilah yang membuat masyarakat berpandangan bahwa remaja memiliki sifat yang negatif dan temperamental. Untuk meminimalisir terjadinya hal ini, perlu adanya



keberhasilan dalam pemenuhan tugas-tugas perkembangan oleh remaja sehingga remaja akan merasa bahagia dan terhindar dari emosi negatif.

Tugas perkembangan merupakan tugas yang harus dipenuhi pada suatu waktu dan akan berbeda-beda pada setiap fase kehidupan manusia. Gunawati dkk. (dalam Wisma dkk., 2018:32) menjelaskan bahwa masa transisi yang dialami siswa mendorong siswa untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan baru. Erikson (dalam Myrick, 2011:37) lebih lanjut mengemukakan apabila tugas-tugas pada usia yang berbeda tidak tercapai, maka pada setiap tahap akan timbul konsekuensi emosional. Konsekuensi emosional ini berupa ketidakpercayaan (*mistrust*), keraguan dan rasa malu (*doubt and shame*), rasa bersalah (*inferiority*), kebingungan (*confusion*), isolasi (*isolation*), stagnasi (*stagnation*), serta keputusasaan (*despair*). Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bagaimana pentingnya pemenuhan tugas perkembangan oleh individu agar individu dapat perkembangan yang optimal dan mencapai kebahagiaan. Ketika remaja mampu memenuhi tugas perkembangan di setiap tahapnya dengan baik maka remaja tersebut akan mencapai kebahagiaan, namun ketika remaja tidak mampu memenuhi tugas perkembangannya dengan baik maka akan merasa sedih dan mendapatkan hambatan untuk memenuhi tugas perkembangan pada fase atau tahap selanjutnya. Tidak terpenuhinya tugas perkembangan akan menimbulkan konsekuensi emosional pada diri remaja berupa emosi-emosi yang negatif sehingga timbul stereotipe pada remaja.

Cole (dalam Sisrazeni, 2017:392) menyatakan bahwa pada masa remaja terdapat beberapa emosi yang menonjol, yaitu emosi marah, emosi takut, dan emosi cinta. Dua dari tiga emosi yang menonjol pada remaja bisa dikategorikan sebagai emosi yang negatif ketika diekspresikan secara berlebihan dan tidak tepat. Emosi-emosi tersebut muncul disebabkan oleh peran remaja di masyarakat di mana mereka masih sering dipandang sebagai anak-anak namun dituntut untuk bersikap seperti orang dewasa. Emosi negatif yang muncul pada remaja ini dapat menimbulkan gejala gangguan emosional pada remaja, diantaranya adalah depresi, mudah pingsan, mudah tersinggung, sering merasa

cemas, dan sering merasa ragu. Agar hal tersebut dapat dicegah, perlu adanya pengaturan emosi pada diri remaja. Remaja perlu memahami bagaimana cara meregulasi emosinya dengan baik sehingga terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan, seperti pengambilan keputusan yang merugikan diri, hubungan yang memburuk dengan relasi, serta perilaku negatif lainnya.

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola atau mengatur emosinya. “Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis serta kognisi yang berhubungan dengan emosi yang dimiliki individu” (Swastika & Prastuti, 2021:21). Regulasi emosi ini melibatkan kemampuan individu dalam mengendalikan intensitas, durasi, dan ekspresi emosi agar sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi. “Regulasi emosi yang tinggi akan membantu individu berpikir lebih positif dalam menghadapi suatu masalah, sedangkan regulasi emosi yang rendah akan membuat individu memiliki pemikiran yang negatif” (Choirunissa & Ediati, 2020:237). Regulasi emosi merupakan bagian penting dari kesejahteraan mental dan fisik secara keseluruhan sehingga regulasi emosi yang baik dapat membantu untuk mempertahankan kestabilan hubungan antar individu dan kehidupan pribadi. Selain itu, remaja yang mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung memiliki fokus, pengendalian impuls, dan keterampilan memecahkan masalah yang lebih baik, serta lebih fleksibel dalam berpikir. Mereka mampu membuat pilihan-pilihan yang sehat yang dapat menghasilkan kepuasan yang lebih besar dalam dirinya.

Berkaitan dengan jenis kelamin, perempuan dinilai lebih sering mengedepankan perasaannya. Perempuan secara luas dipandang sebagai sisi yang lebih emosional dengan kecenderungan untuk mengalami, mengekspresikan, dan memikirkan emosi mereka. Berdasarkan dari banyak penelitian yang telah dilakukan, perempuan lebih sadar dan perhatian terhadap emosinya, serta lebih berusaha untuk mengubah emosinya (Nolen-Hoeksema, 2012:170). Berbeda dengan perempuan, laki-laki dinilai lebih mengedepankan pikiran atau logikanya. Laki-laki dipandang cenderung menekan atau menghindari pengalaman dan pengekspresian emosi. Ketika menghadapi

emosi mereka, respon yang ditunjukkan oleh laki-laki cenderung berupa penekanan atau penghindaran, termasuk beralih pada zat-zat yang seharusnya dihindari, seperti pengonsumsi alkohol dan narkoba.

Perilaku tersebut tentunya mengkhawatirkan dan dapat membahayakan diri remaja ditambah dengan ketidakstabilan emosi yang dapat dirasakan oleh remaja akibat perubahan-perubahan yang dialami, sehingga remaja perlu menerapkan strategi pengaturan atau regulasi emosi yang baik pada diri remaja agar terhindar dari hal-hal tersebut. Tamres dkk. (Nolen-Hoeksema, 2012:169) telah menguji apakah perbedaan jenis kelamin dalam strategi regulasi emosi hanya ditemukan dalam penelitian yang juga menemukan perbedaan jenis kelamin dalam penilaian *stressor*. Dari penelitian tersebut ditemukan bahwa dalam penyelesaian masalah, penghindaran, dan penilaian ulang positif, perempuan lebih sering menggunakan strategi dibandingkan dengan laki-laki, di mana perempuan menilai *stressor* lebih berat daripada laki-laki. Dari pernyataan-pernyataan tersebut, terlihat bagaimana laki-laki lebih menekan emosi yang dirasakannya dibandingkan perempuan. Salah satu faktor yang mempengaruhi hal ini terjadi adalah pandangan masyarakat yang mendorong laki-laki untuk lebih terlihat tidak emosional dibandingkan perempuan.

Beberapa penelitian menemukan bahwa terdapat perbedaan antara bagaimana perempuan dan laki-laki dalam mengenali emosinya. Dalam penelitiannya, Mulyana dkk. (2020:241) menemukan bahwa perempuan dinilai lebih mudah untuk dikenali emosinya melalui ungkapan verbal dan raut wajahnya dibandingkan dengan laki-laki. Hasil dari penelitian tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan dalam hal *expressive suppression* terhadap mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasil yang sama telah diperoleh sebelumnya melalui penelitian oleh Ratnasari & Suleeman (2017:40) di mana terdapat perbedaan dalam dimensi *expressive suppression* antara laki-laki dan Perempuan, namun tidak ada perbedaan dalam dimensi *cognitive reappraisal*. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa tingkat regulasi laki-laki lebih tinggi dibanding perempuan. Laki-laki cenderung untuk menekan dan melupakan pengalaman emosinya, di sisi lain perempuan cenderung untuk

mengungkapkan emosinya baik secara verbal maupun nonverbal. Hal tersebut sesuai dengan penelitian lain oleh Hasmarlin & Hirmaningsih (2019:92) yang juga membuktikan bahwa regulasi emosi laki-laki lebih baik dibanding perempuan. Perbedaan ini terdapat pada dimensi yang sama yaitu pada dimensi *expressive suppression* di mana perempuan bisa lebih leluasa untuk mengekspresikan emosinya sedangkan laki-laki dituntut untuk lebih memendam emosinya. “Perempuan yang larut dalam pengalaman emosi dan cenderung mengekspresikan emosinya lebih diterima dibandingkan dengan laki-laki” (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019:92). Melalui penelitian-penelitian ini dibuktikan bahwa terdapat perbedaan regulasi antara laki-laki dan perempuan dalam dimensi *expressive suppression*. *Expressive suppression* adalah dimensi yang berkaitan dengan bagaimana seseorang menekan pengekspresian dari emosi yang dirasakannya. Laki-laki cenderung menekan dan melupakan emosi yang dirasakan, sedangkan perempuan lebih diterima ketika mengekspresikan emosinya dengan baik.

Penelitian oleh Husnianita & Jannah (2021) menunjukkan hasil yang berbeda di mana hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perempuan lebih mampu untuk mengelola emosinya daripada laki-laki. Hal ini ditinjau dari aspek *acceptance, positive refocus, refocus on planning, rumination, dan positive reappraisal* dengan perbedaan rata-rata perempuan lebih tinggi dari laki-laki. Husnianita & Jannah (2021) juga berpendapat bahwa perempuan cenderung lebih mencurahkan emosinya khususnya ketika mengalami kesedihan, lain halnya dengan laki-laki yang sering menekan emosinya sehingga mereka cenderung mengekspresikan emosinya dengan kemarahan. Namun, ada juga penelitian yang menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin, yang artinya jenis kelamin bukanlah faktor determinan dari emosi. Penelitian tersebut dilakukan oleh Yolanda & Wismanto (2017:76) di mana perbedaan yang didapat bukan berasal dari faktor jenis kelamin, melainkan berasal dari budaya. Hasil analisis penelitiannya menunjukkan bahwa secara keseluruhan tidak terdapat perbedaan regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan, dengan kata lain

regulasi emosi perempuan tidak lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian terbaru oleh Widyadari & Fitriani (2023:7229) dengan subjek penelitian siswa SMP juga menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi emosi antara siswa laki-laki dan perempuan. Dari beberapa penelitian tersebut didapatkan hasil yang berbeda di mana perempuan dinilai memiliki regulasi emosi yang lebih baik, di sisi lain dibuktikan juga bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan. Hal ini dapat menjadi indikasi bahwa adanya perbedaan regulasi antara laki-laki dan perempuan tidak signifikan.

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Prabumulih, guru Bimbingan dan Konseling di sekolah tersebut menyatakan bahwa kebanyakan perselisihan yang terjadi antar peserta didik berasal dari peserta didik laki-laki di mana terjadi salah paham karena kurangnya saling menghargai sehingga timbul pertengkaran antar siswa. Terjadinya kesalahpahaman dan kurangnya perasaan saling menghargai bisa menjadi salah satu indikasi remaja yang mengalami kesulitan mengatur emosinya sehingga memperlihatkan perilaku yang negatif. Perilaku negatif yang terlihat ini dapat menuju kepada pertengkaran dengan teman sebaya dan kesulitan dalam membina hubungan interpersonal di sekolah. Sedangkan pada peserta didik perempuan jarang terjadi perselisihan. Mereka cenderung lebih mudah untuk mengungkapkan perasaannya kepada orang lain sehingga kesalahpahaman antar teman jarang terjadi.

Berdasarkan indikator permasalahan tersebut, masih terdapat hasil yang tidak konsisten dari penelitian terdahulu. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin, khususnya di SMA Negeri 1 Prabumulih.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana perbedaan regulasi emosi siswa berdasarkan jenis kelamin di SMA Negeri 1 Prabumulih?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi siswa berdasarkan jenis kelamin di SMA Negeri 1 Prabumulih.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang perbedaan regulasi emosi siswa berdasarkan jenis kelamin di SMA serta dapat menambah pengetahuan yang didasari oleh penelitian yang konkrit bagi mata kuliah yang berkaitan dengan regulasi emosi.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

a. Sekolah

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu sekolah untuk meningkatkan prestasi akademik peserta didik, regulasi kognitif emosional peserta didik, pengelolaan diri peserta didik, serta hubungan baik yang ada di dalam lingkungan sekolah.

b. Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu guru Bimbingan dan Konseling khususnya di SMA Negeri 1 Prabumulih dalam meningkatkan kemampuan guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan layanan-layanan dalam ranah permasalahan emosional peserta didik, meningkatkan kualitas interaksi antara guru Bimbingan dan Konseling dan peserta didik, serta membantu guru Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan manajemen dan regulasi emosi peserta didik.

c. Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan dapat membantu peserta didik dalam memahami regulasi emosi sehingga peserta didik mampu

meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, kesejahteraan mental, kemampuan belajar, serta kemampuan untuk mengatasi konflik.

d. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi peneliti selanjutnya sebagai tambahan pengetahuan dan bahan acuan bagi penelitian dengan tema regulasi emosi, serta memberikan gambaran mengenai perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baihaqi, M., Sunardi, Akhlan, R. N., & Heryati, E. (2019). *Psikiatri (Konsep Dasar dan Gangguan-Gangguan)* (Wildan, Ed.). Bandung: PT Refika Aditama.
- Bogin, B. (2015). Human Growth and Development. Dalam *Basics in Human Evolution* (hlm. 285–293). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802652-6.00020-7>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Choirunissa, R., & Ediati, A. (2020). Hubungan antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orangtua dengan Regulasi Emosi pada Siswa SMK. *Jurnal EMPATI*, 7(3). <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21856>
- Dzilhaq, N. C. (2020). *Emosi dalam Psikologi: Pengertian, Proses, dan Jenis*. Kamus Psikologi. <https://kampuspsikologi.com/emosi-dalam-psikologi/>. Diakses pada 28 Agustus 2023
- Fadhillah, V. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Remaja dengan Orang Tua yang Bercerai di Kota Banda Aceh. *Skripsi*. Banda Aceh: UIN Ar-Araniry.
- Fauzi, T. (2019). *Psikologi Konseling*. Tangerang: Tira Smart.
- Goldin, P. R., Jazaieri, H., & Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder. Dalam *Social Anxiety* (hlm. 511–529). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00017-0>
- Goubet, K. E., & Chrysiou, E. G. (2019). Emotion Regulation Flexibility: Gender Differences in Context Sensitivity and Repertoire. *Frontiers in Psychology*, 10(935): 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00935>
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. *Handbook of Emotion Regulation*, 2: 3–20.
- Hanafi, I. (2018). Perkembangan Manusia Dalam Tinjauan Psikologi dan Al-Qur'an. *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1): 84–99. <https://doi.org/10.37542/iq.v1i01.7>



- Hartini, S., Nazurty, & Widowati, A. (2021). Upaya Pengenalan Olahraga Bridge Melalui Video Tutorial di Kabupaten Tanjung Jabung Barat. *AKTUALITA Jurnal Penelitian Sosial dan Keagamaan*. 11(1):15–21
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Regulasi Emosi pada Remaja Laki-laki dan Perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama, dan Gender*. 18(1): 87–95.
- Husnianita, V. M., & Jannah, M. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Kelas X Sekolah Menengah Atas Boarding School. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(5).
- Januba, N. T. (2022). Regulasi Emosi Mahasiswa Berprestasi Pelaku Self-Injury di UIN Raden Mas Said Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: UIN Raden Mas Said.
- KBBI. (2016). *Tumbuh*. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/tumbuh>. Diakses pada 2 November 2023.
- Macintyre, P. D., & Vincze, L. (2017). Positive and Negative Emotions Underlie Motivation for L2 Learning. *Studies in Second Language Learning and Teaching*. 7(1): 61–88. <https://doi.org/10.14746/ssl.2017.7.1.4>
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. G. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*. 41(1): 60–73.
- Min, J., Koenig, J., Nashiro, K., Yoo, H. J., Cho, C., Thayer, J. F., & Mather, M. (2023). Sex Differences in Neural Correlates of Emotion Regulation in Relation to Resting Heart Rate Variability. *Brain Topography*. 36(5): 698–709. <https://doi.org/10.1007/s10548-023-00974-9>
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., Dewi, N. W. S. P., Fantazilu, I. F., & Anggraeni, D. W. (2020). Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin Mahasiswa pada Pandemi Covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*. 2: 238–250.
- Myrick, R. D. (2011). *Developmental guidance and counseling : a practical approach*. Minneapolis: Educational Media Corporation.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender. *Annual Review of Clinical Psychology*. 8: 161–187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*. 15(1): 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Sanchis-Sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A. R., & Morales-Murillo, C. P. (2020). Effects of Age and Gender in Emotion Regulation of Children and

- Adolescents. *Frontiers in Psychology*. 11(946): 1–13.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>
- Sari, M. D. I., & Hayati, E. N. (2015). Regulasi Emosi pada Penderita HIV/AIDS. *EMPATHY*. 3(1): 23–30.
- Sisrazeni. (2017). Emosi Cinta Siswa: Studi di SMPN Se Tanah Datar. *International Seminar on Education 2016*. 391–402.
- Stoica, T., Knight, L. K., Naaz, F., Patton, S. C., & Depue, B. E. (2021). Gender Differences in Functional Connectivity During Emotion Regulation. *Neuropsychologia*. 156: 1–10.  
<https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2021.107829>
- Swastika, G. M., & Prastuti, E. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. 26(1): 19–34.  
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art2>
- Thahir, A. (2022). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Pustaka Referensi.
- UWA. (2019). *The Science of Emotion: Exploring the Basics of Emotional Psychology*. Livingston: University of West Alabama
- Widyadari, R., & Fitriani, Y. (2023). Regulasi Emosi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa SMP. *Journal on Education*. 6(1): 7225–7233.
- Wisma, N., Nirwana, H., & Afdal, A. (2018). Differences in Emotional Regulation of Bugis Student and Malay Cultural Background Implications for Counseling and Guidance Services. *International Journal of Research in Counseling and Education*. 2(1): 32–39. <https://doi.org/10.24036/0019za0002>
- Wisma, N., Sofah, R., Putri, R. M., Sucipto, S. D., Puriani, R. A., & Marta, I. A. (2021). Regulasi Emosi dalam Menghadapi Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19 pada Guru BK. *MATAPPA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pelatihan*. 4(2): 210–216.
- Yarwood, M. (2022). *Psychology of Humans Emotion: An Open Access Textbook*. Pressbook. <https://psu.pb.unizin.org/psych425/>
- Yolanda, W. G., & Wismanto, Y. B. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi dan Jenis Kelamin pada Mahasiswa yang Bersuku Batak dan Jawa. *Psikodimensia*. 16(1): 72–80.