
Differences in The Emotional Regulation of Male and Female Students

Ocha Lovensa Zonya¹, Afrizal Sano²

^{1,2}Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: ochalovensazonya@gmail.com.

Abstract

This research is motivated by students who have unstable emotions and emotions that are exaggerated and incorrect. The purpose of this study is to describe the emotional regulation of male students, describe the emotional regulation of female students, and test whether there are differences in the emotional regulation of male and female students. This research is descriptive and comparative in nature, with 118 VII grade VII and VIII grades of SMPN 4 Padang research. The research instrument used is the Likert scale. Data were analyzed using descriptive statistical techniques and t-test with SPSS version 20 support. The research findings showed that (1) male students had emotional regulation in the medium category (2) female students had emotional regulation in the low category (3) there are differences in the emotional regulation of male and female students

Keywords: *emotion regulation, gender*

How to Cite: Ocha Lovensa Zonya, Afrizal Sano. 2019. Differences in The Emotional Regulation of Male and Female Students. Jurnal Neo Konseling, Vol (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00128kons2019



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Periode remaja merupakan periode dimana individu meninggalkan masa anak-anak dan mulai masuk ke masa dewasa. Pada periode transisi tersebut, remaja akan mengembangkan hubungan sosialnya kearah yang lebih luas, bukan hanya dengan keluarga tetapi juga hubungan sosial dengan teman sebaya (Prayitno, E: 2006, 6). Selanjutnya Juliana, Ibrahim. I & Sano. A (2014: 1) menyatakan masa remaja merupakan masa yang berada pada fase perkembangan dan pertumbuhannya sangat pesat. Pada masa ini beberapa bagian dari seorang individu semakin kuat dan menarik. Remaja sudah mulai mampu untuk berfikir abstrak dan memecahkan masalah yang sifatnya hipotesis.

Melchioriyusni, Zikra, & Said. A (2013:72) menyatakan remaja yang paham atas tugas perkembangan yang dimiliki akan menemukan kebahagiaan dan membawa keberhasilan saat melaksanakan tugas-tugas perkembangan. Tetapi apabila remaja tidak memahami tugas perkembangan dalam kehidupannya, maka remaja akan menemukan kegagalan, merasa tidak bahagia dan kesusahan dalam menjalani tugas perkembangannya. Kemampuan remaja dalam memenuhi tugas perkembangan akan mengantarkannya dalam kemampuan menyesuaikan diri. Oleh sebab itu, keberhasilan remaja untuk memenuhi tugas perkembangan seharusnya menjadi perhatian khusus (Fitri. Y, Firman, & Karneli. Y, 2016: 1). Untuk itu apabila remaja mampu untuk memenuhi tugas perkembangannya maka remaja juga dapat untuk meregulasi emosinya dengan baik.

Netrawati, Khairani, Karneli. Y (2018: 80) menyatakan masa remaja seringkali dikaitkan dengan mitos dan stereotip mengenai penyimpangan serta ketidakwajaran. Hal tersebut dapat dilihat karena banyaknya teori perkembangan yang membahas ketidakseimbangan, gangguan emosi dan gangguan perilaku sebagai dampak dari tekanan yang dialami remaja karena perubahan yang terjadi pada dirinya ataupun terjadi karena perubahan lingkungan. Sejalan dengan perubahan yang terjadi pada masa remaja, remaja juga dihadapkan pada tugas yang berbeda dibandingkan masa kanak-kanak.

Menurut Elida Prayitno (2006: 8), tingkah laku negatif bukan merupakan ciri perkembangan remaja yang normal, remaja yang berkembang akan memperlihatkan perilaku yang positif, sedangkan menurut Hidayat. H, Yusri, Ilyas. A. (2013: 7) remaja adalah sebagai massa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional.

Tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut Hurlock (dalam Prayitno 2006) adalah berusaha mampu menerima keadaan fisiknya, mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, mencapai kemandirian emosional, mencapai kemandirian ekonomi, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat. Salah satu tugas perkembangan remaja adalah mencapai kemandirian emosional, perubahan emosi, mulai memasuki masa dimana individu mulai menunjukkan rasa “aku”nya, melalui tindakan yang benar menurutnya, walaupun pada kenyataannya mungkin tindakan tersebut cenderung kearah yang negatif. Hurlock menyatakan bahwa anak laki-laki maupun perempuan dikatakan sudah mencapai emosi yang matang apabila tidak “meledakkan” emosinya dihadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang tepat untuk meluapkan emosinya dengan cara yang lebih bisa diterima. Emosi sebagai suatu gejala psiko-fisiologis menimbulkan dampak bagi individu tersebut, perubahan emosi terjadi ketika mulai memasuki masa *trotz-II* dimana individu mulai menunjukkan akunya, emosi yang mereka miliki mudah berubah, bergejolak serta tak menentu sejalan dengan usianya.

Selain itu Argle (dalam Melka. F, Ahmad. R, Syukur. Y, 2018: 4) menjelaskan bahwa menampilkan emosi yang positif cenderung memperoleh respon baik dari orang lain, sedangkan emosi negatif sering mendorong orang lain untuk tidak peduli. remaja yang menampilkan emosi dengan teriakan serta meledak-ledak cacian membuat teman sebaya takut, tidak peduli dan menjauhi siswa tersebut.

Untuk itu perlu adanya regulasi emosi agar dapat menyesuaikan emosi dengan situasi, Gross (2007: 4) menyatakan regulasi emosi merupakan strategi yang dapat dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu berupa emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan serta dapat juga mengurangi emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Untuk mengoptimalkan perkembangan emosi pada remaja dan terhindar dari emosi negatif, maka dibutuhkan suatu kecerdasan. Remaja yang memiliki emosional yang mampu menilai situasi secara kritis dan jelas terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, remaja tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya, seperti anak-anak (Undriani. Y, Sukmawati. I: 2015, 103).

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SMPN 4 Padang pada jumat 4 januari 2019, siswa lebih banyak mengalami masalah dengan teman sebayanya karena meledaknya emosi atau karena emosi yang tidak bisa terkendali. Emosi yang tidak bisa dikendali atau dikelola oleh siswa mengakibatkan terjadinya hal seperti perselisihan, perkelahian, *pembullying* dan lainnya. Wawancara juga dilakukan dengan siswa yaitu kepada 9 orang siswa perempuan dan 13 orang siswa laki-laki, berdasarkan hasil wawancara beberapa siswa mengatakan bahwa terkadang ia tidak mampu untuk mengendalikan emosinya. Siswa mengatakan bahwa ketika ia memiliki emosi yang negatif ia cenderung meluapkan emosinya dengan cara yang negatif pula. Setiap siswa memiliki cara yang berbeda dalam meluapkan emosinya.

Ada empat aspek yang digunakan dalam menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang menurut Gross (2007: 87) yaitu strategi regulasi emosi, terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan, kontrol respon emosional, serta penerimaan respon emosional. Sedangkan aktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Nisfiannoor dan Kartika (2004: 165) terdapat tiga hal yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu (a) hubungan orangtua dengan anak; (b) umur dan jenis kelamin; (c) hubungan interpersonal.

Dari ketiga faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Nisfiannoor dan Kartika (2004: 165), terdapat salah satunya adalah jenis kelamin. Berdasarkan permasalahan yang terjadi di lapangan, maka penting untuk mengetahui regulasi emosi pada laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hal ini peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul **“Perbedaan Regulasi Emosi pada Siswa Laki-laki dan Perempuan”**.

Method

Penelitian ini bersifat deskriptif dan komparatif dengan populasi penelitian sebanyak 349 siswa dan didapat sampel penelitian sebanyak 118 siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 4 Padang yang dipilih dengan *Simple Random Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data pada penelitian ini

angket regulasi emosi. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan teknik *t-test* dengan bantuan SPSS versi 20.

Results and Discussion

Hasil penelitian disajikan dan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian yang telah peneliti lakukan sebelumnya yaitu mendeskripsikan regulasi emosi siswa laki-laki, mendeskripsikan regulasi emosi siswa perempuan, dan menguji apakah terdapat perbedaan regulasi emosi siswa laki-laki dan perempuan.

Regulasi Emosi Siswa Laki-laki

Regulasi emosi pada siswa laki-laki SMPN 4 Padang dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 1 Regulasi Emosi Siswa Laki-laki

Kategori	Interval Skor	f	%
Sangat Tinggi	$\geq 151,01$	4	6,67
Tinggi	$\geq 136,87 - < 151,01$	15	25,00
Sedang	$\geq 122,73 - < 136,87$	22	36,67
Rendah	$\geq 108,59 - < 122,73$	15	25,00
Sangat Rendah	$< 108,59$	4	6,67
Jumlah		60	100

Pada Tabel 1 terlihat bahwa 6,67% siswa laki-laki memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi, 25,00% tinggi, 36,67% sedang, 25,00% rendah dan 6,67% sangat rendah. Hal ini menggambarkan bahwa regulasi emosi siswa laki-laki pada umumnya berada pada kategori sedang.

Untuk meregulasi emosi dengan baik diperlukan kecerdasan emosional pada individu. Sebagian besar siswa laki-laki sudah memiliki kecerdasan emosional yang baik. Menurut Sahputra, Syahniar, dan Marjohan (2016: 185) Dengan kecerdasan emosi, seseorang dapat meletakkan emosinya pada situasi yang seharusnya, dan mengatur suasana hatinya. Kecerdasan emosi yang baik terjadi terhadap individu apabila memiliki hubungan sosial yang baik, jenaka, tidak mudah takut atau gelisah, mampu menyesuaikan diri dengan pikiran negatif.

Regulasi Emosi Siswa Perempuan

Regulasi emosi pada siswa perempuan SMPN 4 Padang dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 2 Regulasi Emosi Siswa Perempuan

Kategori	Interval Skor	f	%
Sangat Tinggi	$\geq 155,69$	6	10,34
Tinggi	$\geq 143,53 - < 155,69$	13	22,41
Sedang	$\geq 131,37 - < 143,53$	18	31,03
Rendah	$\geq 119,21 - < 131,37$	19	32,76
Sangat Rendah	$< 119,21$	2	3,45
Jumlah		58	100

Pada Tabel 2 terlihat bahwa, persentase tertinggi pada siswa perempuan yaitu pada kategori sedang dengan persentase 32,76%, selanjutnya pada kategori sedang 31,03%, pada kategori tinggi 22,41%, pada kategori sangat tinggi 10,34%, dan terakhir pada kategori sangat rendah 3,45%. Hal ini menggambarkan bahwa regulasi emosi siswa perempuan pada lebih banyak berada pada kategori rendah.

Menurut Illahi, Neviyarni, Said. A, dan Ardi. Z (2018: 72) cerdas secara emosi yaitu sebelum bertindak mereka dapat memahami terlebih dahulu situasi yang sedang dihadapi, tidak akan bereaksi seperti anak-anak yang lebih mengutamakan emosinya daripada pemikiran. Namun kenyataan di sekolah, tidak jarang siswa lebih mengutamakan emosi negatifnya ketika menghadapi keadaan yang kurang menguntungkan baginya, seperti marah, berkata kasar, merusak benda, kesal kepada teman dan lainnya.

Perbedaan Regulasi Emosi Laki-laki dan Perempuan

Tabel 3. Deskripsi perbedaan regulasi emosi siswa laki-laki dan perempuan

Aspek regulasi emosi	Kategori									
	Laki-laki					Perempuan				
	ST	T	S	R	SR	ST	T	S	R	SR
1. Strategi	5	13,3	16,7	13,3	51,7	6,9	25,9	32,8	29,3	5,2
2. Keterlibatan	6,7	26,7	33,3	30	3,3	10,3	19	37,9	25,9	6,9
3. Kontrol	5	28,3	36,7	25	5	1,72	34,8	44,8	13,8	5,2
4. Penerimaan	6,7	28,3	28,3	31,7	5	10,3	20,7	46,6	17,2	5,2
T hitung : 3,151					F : 1.400					
T tabel : 1,981					Sig : 0,239					
Df : 116					Sig (2-tailed) : 0,002					

Pada tabel 3. dapat dilihat perbedaan regulasi emosi laki-laki dan perempuan berdasarkan aspek-aspek yang diteliti, pada aspek strategi persentase tertinggi pada siswa laki-laki yaitu 51,7% yang artinya lebih dari setengah siswa laki-laki berada pada kategori sangat rendah pada aspek tersebut, sedangkan kategori sangat rendah pada perempuan memiliki persentase 5,17%. Selanjutnya pada aspek keterlibatan persentase tertinggi siswa laki-laki dan siswa perempuan sama-sama berada pada kategori sedang dengan persentase berbeda yaitu siswa laki-laki 33,33% dan siswa siswa perempuan 37,9%. Pada aspek kontrol siswa laki-laki dan siswa perempuan juga sama-sama berada pada kategori sedang namun persentase berbeda, dengan persentase siswa laki-laki 36,7% dan siswa perempuan 44,8%. Pada aspek terakhir yaitu penerimaan, persentase tertinggi dimiliki oleh siswa perempuan 46,6% dengan kategori sedang.

Hasil uji hipotesis dimaksudkan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi siswa laki-laki dan perempuan di SMPN 4 Padang. Adapun hipotesis yang dikemukakan pada penelitian ini yaitu terdapat perbedaan yang signifikan pada regulasi emosi siswa laki laki dan regulasi emosi siswa perempuan. Signifikansi 0,239 yang lebih besar dari 0,05 ($0,239 > 0,05$) Selanjutnya, Hasil analisis data dengan melihat nilai t. Nilai t hitung sebesar 3,151 dengan derajat kebebasan (df) 116 nilai t tabel signifikansi 5% adalah 1,981. Ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar daripada nilai t tabel signifikansi 5%. Dengan demikian terdapat perbedaan regulasi emosi yang signifikan antara laki-laki dan perempuan sehingga berarti hipotesis diterima pada taraf 0.05. Berdasarkan hasil analisis uji beda tersebut dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara regulasi emosi siswa laki-laki dan siswa perempuan.

Yuliani. R (2013: 152) menyatakan dibandingkan pikiran yang realistis, emosi remaja pada lebih kuat serta lebih menguasai diri mereka ,meskipun kemampuan kognitif meningkat dan kesadaran dari remaja dapat mempersiapkan diri mereka untuk dapat mengatasi stres dan fluktuasi emosional secara efektif, banyak remaja yang tidak mampu untuk mengelola emosinya dengan efektif. Akibatnya, mereka mudah marah, kurang mampu mengatur emosi, dan dapat memicu munculnya berbagai masalah karena emosi negatifnya. Billings dan Moos menyatakan bahwa perempuan cenderung berorientasi terhadap emosi namun laki-laki cenderung berorientasi pada tugas dalam menghadapi masalah. Dari penjelasan tersebut terlihat bahwa siswa perempuan memerlukan kecerdasan emosional yang baik agar dapat memiliki regulasi emosi yang baik pula untuk mengurangi dampak-dampak terhadap emosi yang berlebihan dan tidak sesuai. Untuk dapat meregulasi emosi dengan baik, seseorang harus memiliki kecerdasan untuk mengatur strategi dan kontrol yang baik pada emosi.

Conclusion

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 4 Padang mengenai perbedaan regulasi emosi siswa laki-laki dan perempuan, maka dapat disimpulkan regulasi emosi siswa laki-laki SMP Negeri 4 Padang pada umumnya berada pada kategori sedang. Regulasi emosi siswa perempuan SMP Negeri 4 Padang pada umumnya berada pada kategori rendah. Terdapat perbedaan yang signifikan antara regulasi emosi siswa laki-laki dan siswa perempuan.

References

- Gross. (2007). *Emotion Regulation Conceptual. Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilfords Publication.
- Hidayat. H, Yusri, Ilyas. A. (2013). Profil Siswa Agresif dan Peranan Guru BK. *konselor*, 2(2)
- Juliana, Ibrahim. I & Sano. A (2014). Konsep Diri Remaja pada Masa Pubertas dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2(1).
- Melchioriyusni, Zikra, & Said, A. (2013). Interaksi Sosial Siswa dengan Kelompok Teman Sebaya di Sekolah dan Implikasinya terhadap Pelayanan BK. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2).
- Melka. F, Ahmad. R, Syukur. Y (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penerimaan Teman Sebaya serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Neo Konseling*, 00.
- Nisfiannoor dan Kartika. (2004). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160. Retrieved from <http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4957-M.Nisfiannoor,YuniKartika.pdf>.
- Prayitno, E. (2006). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: BK FIP UNP.
- Sahputra, D., Syahniar, & Marjohan. (2016). Kontribusi Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa serta Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 5(3).
- U. Illahi, S.Neviyarni, Said. A, dan Ardi. Z. (2018). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Perilaku Agresif Remaja dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *IICET*, 3(2).
- Undriani. Y, Sukmawati. I. (2015). Kecerdasan Emosional Siswa dalam Pemilihan Sekolah Lanjutan. *Konselor*, (4)2.
- Y. Fitri, Firman, Karneli. Y. (2016). Efektivitas Layanan Informasi dengan Pendekatan Role Playing untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas VII SMPN 3 Batusangkar. *Konselor*.
- Netrawati, Khairani, Karneli. Y. (2018). Upaya Guru BK untuk Mengentaskan Masalah-Masalah Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional, *Konselor*. 2(1).
- Yuliani, R. (2013). Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. *konselor*. 2(1)