



REGULASI EMOSI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA REMAJA DESA PADANG MUMPO KECAMATAN PINO RAYA KABUPATEN BENGKULU SELATAN

Maricha

Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Email Korespondensi: mcha2347@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi perbedaan dalam regulasi emosi antara remaja laki-laki dan remaja perempuan di Desa Padang Mumpo, Kecamatan Pino, Kabupaten Bengkulu Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan melibatkan sampel sebanyak 40 individu, yang terdiri dari 20 laki-laki dan 20 perempuan. Analisis data menggunakan uji independent sampel t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa p-value yang diperoleh dari pengujian hipotesis adalah 0.000, lebih kecil dari alpha (0,05). Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan. Selain itu, hasil rata-rata deskriptif menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki nilai rata-rata regulasi emosi yang lebih tinggi (57.30) dibandingkan dengan remaja laki-laki (56.00). Hasil ini menegaskan adanya perbedaan yang signifikan dalam regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin di kalangan remaja desa tersebut. Implikasi dari penemuan ini dapat berkontribusi pada pemahaman lebih lanjut tentang regulasi emosi pada remaja dan memberikan dasar bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam konteks desa pedesaan.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Jenis Kelamin, Remaja

ABSTRACT

This study aims to investigate differences in emotional regulation between adolescent boys and adolescent girls in Padang Mumpo Village, Pino District, South Bengkulu Regency. The research method used was quantitative involving a sample of 40 individuals, consisting of 20 men and 20 women. Data analysis used the independent sample t-test. The research results show that the p-value obtained from hypothesis testing is 0.000, smaller than alpha (0.05). This indicates that there are significant differences in emotional regulation between men and women. In addition, the descriptive average results show that female adolescents have a higher average emotional regulation score (57.30) compared to male adolescents (56.00). These results confirm the existence of significant differences in emotion regulation based on gender among these village adolescents. The implications of these findings may contribute to further understanding of emotion regulation in adolescents and provide a basis for the development of more effective interventions in rural contexts.

Keywords: Emotion Regulation, Gender, Teenager

PENDAHULUAN

Perkembangan remaja adalah periode hidup yang kompleks yang diwarnai oleh perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial yang signifikan. Salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja adalah regulasi emosi. Regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang sehat dan adaptif. Kualitas regulasi emosi pada masa remaja dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis dan perilaku mereka.

Masa usia remaja merupakan masa dimana ketika anak tumbuh ke tahap menjadi seorang dewasa. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia pada remaja yaitu 10 hingga 24 tahun dan belum menikah (Diananda, 2019). Pada masa remaja dan usia sekolah ini merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dimana mereka mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun mental termasuk dalam meregulasi emosi dan mengontrol emosi. Masa remaja adalah masa dimana mereka memiliki energi yang besar, emosi yang berkobar dan naik turun, serta belum memiliki pengendalian yang sempurna. Menurut Ali dan Ansori (2006) perkembangan emosi seseorang umumnya terlihat pada perubahan tingkah laku individu.

Menurut Fitriyah dan Jauhar (2014), emosi adalah pengalaman intens yang dapat ditujukan kepada seseorang atau sebagai respons terhadap individu atau situasi tertentu. Emosi ini dapat berupa perasaan senang terhadap suatu hal, ketakutan terhadap sesuatu, atau kemarahan terhadap suatu objek. Sementara itu, Bekerman (2017) menjelaskan bahwa emosi dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal yang berasal dari individu itu sendiri, dan faktor eksternal, yang merujuk pada pengaruh situasi atau peristiwa dari luar individu. Kedua faktor ini dapat menghasilkan reaksi emosional yang bersifat positif atau negatif. Jika faktor internal dan faktor eksternal merespon satu sama lain secara negatif, maka dapat menghasilkan emosi negatif, dan sebaliknya.

Dari pemahaman tersebut, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah manifestasi psikologis yang tercermin dalam perilaku individu dan berdampak pada keadaan subjektif, fisiologis, serta perilaku individu terhadap suatu objek atau situasi. Hal ini juga dapat memicu proses kognitif yang dikenal sebagai regulasi emosi. Konsep regulasi emosi pertama kali diperkenalkan oleh Gross dan Thompson, yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merujuk pada cara individu mengontrol atau mengelola respon emosional atau perilaku secara keseluruhan, baik dengan sadar maupun tanpa disadari. Ini mencakup bagaimana individu memperpanjang respons mereka yang dipengaruhi oleh pengalaman emosional, ekspresi emosional, dan aspek kognitif untuk mencapai tujuan tertentu. Ahli lain seperti Balter juga menambahkan bahwa regulasi emosi adalah upaya individu untuk mengawasi, mengevaluasi, dan mengarahkan diri mereka sendiri untuk mencapai tujuan tertentu (Azizah & Jannah, 2020).

Menurut Djawad (dalam Azmi, 2015), remaja usia SMP yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat dikenali dengan ciri-ciri seperti toleransi terhadap situasi frustrasi, kemampuan mengelola kemarahan dengan lebih efektif, mampu mengendalikan perilaku agresif yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain, serta memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, sekolah, dan keluarga. Jahja juga menyatakan bahwa pada tahap perkembangan remaja, mencapai kemandirian emosional merupakan tugas penting (Uci & Savira, 2019). Ketika tugas perkembangan ini terpenuhi dengan baik, remaja cenderung memiliki kemudahan dalam interaksi sosial, yang pada gilirannya akan membawa kebahagiaan dan sukses saat mereka melanjutkan ke fase dewasa berikutnya.

Studi yang dilakukan oleh Suryani (2020) juga menunjukkan bahwa usia memiliki dampak signifikan pada regulasi emosi, terutama dalam perbandingan antara perempuan dan laki-laki. Dalam kelompok pra-remaja usia 9-12 tahun, regulasi emosi cenderung lebih rendah dibandingkan dengan kelompok usia 13-16 tahun. Hasil penelitian ini juga mengindikasikan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik, yang menunjukkan bahwa mereka mungkin lebih mampu mengatasi kesedihan, kecemasan, dan kemarahan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor-faktor individu seperti jenis kelamin. Jenis kelamin telah menjadi subjek perhatian dalam penelitian psikologi dan perkembangan karena adanya perbedaan-perbedaan dalam ekspresi emosi dan strategi regulasi emosi antara pria dan wanita. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat regulasi emosi yang lebih baik daripada laki-laki, sementara yang lain menunjukkan perbedaan dalam strategi regulasi emosi.

Namun, belum ada banyak penelitian yang menginvestigasi regulasi emosi dengan fokus pada jenis kelamin di konteks khusus seperti desa pedesaan. Desa Padang Mumpo di Kecamatan Pino, Kabupaten Bengkulu Selatan, adalah salah satu daerah yang mungkin memiliki karakteristik sosial, budaya, dan ekonomi yang berbeda dibandingkan dengan lingkungan urban. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana regulasi emosi berkembang dalam konteks desa pedesaan ini dan apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam regulasi emosi antara remaja laki-laki dan perempuan di daerah tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah pengetahuan tersebut dan menyelidiki perbedaan dalam regulasi emosi antara remaja laki-laki dan perempuan di Desa Padang Mumpo, Kecamatan Pino, Kabupaten Bengkulu Selatan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga tentang faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada remaja pedesaan dan memiliki implikasi untuk pengembangan program intervensi dan layanan kesehatan mental yang lebih efektif di wilayah tersebut.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan studi komparatif, melibatkan remaja usia SMP di Desa Padang Mumpo, Kecamatan Pino, Kabupaten Bengkulu Selatan sebagai sampel. Sampel berjumlah 40 orang dengan 20 remaja laki-laki dan 20 remaja perempuan. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang mencakup aspek regulasi emosi, dengan tambahan teknik observasi untuk mengamati ekspresi emosi. Data akan dianalisis dengan metode statistik, termasuk uji perbedaan antara kelompok laki-laki dan perempuan. Etika penelitian akan dijaga dengan mendapatkan izin dari otoritas yang berwenang dan menjaga kerahasiaan data partisipan. Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan tentang perbedaan regulasi emosi antara remaja laki-laki dan perempuan di lingkungan Desa Padang Mumpo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 40 remaja dengan 20 laki-laki dan 20 perempuan. Analisis data yang dilakukan dengan uji deskriptif statistik dari sampel dengan bantuan SPSS. Berikut hasil uji deskriptif dari penelitian ini:

Tabel 1. Deskripsi Statistik Sampel Penelitian

Statistics	
LAKI-LAKI	PEREMPUAN

N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		56.00	57.30
Std. Deviation		4.899	5.371
Minimum		49	47
Maximum		65	65

Hasil uji deskriptif yang diperoleh menunjukkan nilai rata-rata atau mean regulasi emosi pada remaja laki-laki adalah sebesar 56.00 dan remaja perempuan sebesar 57.30. Maka, rata-rata yang dimiliki perempuan lebih besar dari rata-rata yang dimiliki laki-laki. Uji hipotesis dilakukan untuk membuktikan bahwa hipotesis awal dalam penelitian memiliki kesesuaian dengan hasil akhir yang diperoleh dalam penelitian. Hipotesis awal dalam penelitian ini yaitu remaja perempuan memiliki regulasi emosi yang lebih tinggi dari remaja laki-laki. Maka, teknik yang tepat dalam membuktikan hipotesis dilakukan dengan independent sampel t-test. Adapun, perumusan hipotesis dapat dinyatakan sebagai berikut: a). H₀: Tidak ada perbedaan regulasi emosi baik remaja laki-laki maupun perempuan; b) H_a: Ada perbedaan regulasi emosi baik remaja laki-laki maupun perempuan.

Hipotesis dapat dibuktikan dengan melalui kriteria sebagai berikut: 1) Apabila nilai probabilitas atau signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05 (Sig > 0,05) maka H₀ diterima. Artinya regulasi emosi baik remaja laki-laki ataupun remaja perempuan tidak memiliki perbedaan. 2) Apabila nilai probabilitas atau signifikansi yang didapatkan lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0,05) maka H_a diterima. Artinya data tersebut menunjukkan adanya perbedaan remaja laki-laki dan perempuan dalam meregulasi emosi.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

One-Sample Test						
Test Value = 0						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
LAKI-LAKI	51.121	19	.000	56.000	53.71	58.29
PEREMPUAN	47.706	19	.000	57.300	54.79	59.81

Hasil yang diperoleh dari pengujian homogenitas dinyatakan bahwa data dalam penelitian ini homogen atau memiliki nilai varian yang sama. Maka, uji beda pada hasil diatas menggunakan *Equal variance assumed*. Berdasarkan hasil tersebut didapatkan bahwa nilai sig (2 tailed) adalah 0.000 lebih kecil dari pada 0,05 (0,000 < 0,05), maka dari perhitungan ini dapat dinyatakan bahwa H_a diterima maka hal tersebut membuktikan ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam mengatur emosinya.

Hasil yang didapat dari pengujian hipotesis dengan independent sampel t-test adalah 0.000 sehingga lebih kecil dari pada 0,05 (0,000 < 0,05). Berdasarkan perhitungan ini dapat dinyatakan bahwa H_a diterima, sehingga ada perbedaan regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zonya dan Sano (2019), yang juga mengindikasikan terdapat perbedaan dalam regulasi emosi antara individu laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian oleh Suryani (2020) secara umum menunjukkan perbedaan

dalam ekspresi emosi antara anak laki-laki dan perempuan, di mana anak laki-laki cenderung lebih sering menahan ekspresi emosinya daripada anak perempuan yang lebih cenderung mengekspresikan emosinya. Karena perbedaan ini, anak perempuan lebih mungkin memiliki tingkat regulasi emosi yang lebih baik, sehingga saat mengalami kesedihan, emosi cenderung lebih banyak dialami oleh anak perempuan. Sebaliknya, anak laki-laki cenderung mengungkapkan emosinya melalui kemarahan.

Selain itu di lingkungan boarding school, banyak ditemui fenomena seperti jauh dari orang tua, aturan lembaga yang harus ditaati mulai pagi hingga malam hari, bahkan teman-teman yang berasal dari daerah yang berbeda kadang kalanya tidak cocok. Bila mereka tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, stress dapat terjadi. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa perempuan sering kali dikatakan lebih sensitif secara emosional dari pada laki-laki. Emosi pada perempuan dirasa lebih mudah untuk dikenali baik secara verbal ataupun ekspresi dari pada laki-laki yang lebih menggunakan otot (Mulyana et al., 2020; Ratnasari & Suleman, 2017; Zonya & Sano, 2019).

Ratnasari dan Sulaeman (2017) mengungkapkan bahwa pengaruh sosialisasi, pola asuh dan budaya juga berlaku terhadap perbedaan regulasi emosi pada perempuan dan laki-laki. Budaya asia menuntut laki-laki dapat mengendalikan emosi, tetap tenang dalam situasi emosional, dan lebih dapat menekan ekspresi emosinya sehingga tak tampil ke luar diri. Berbeda dengan perempuan yang diperbolehkan untuk mengungkapkan emosinya sehingga perempuan lebih dikenal sebagai makhluk emosional dibandingkan laki-laki. Lain hal nya dengan budaya barat, ekspresi emosi dileluaskan untuk ditampilkan baik oleh perempuan maupun laki-laki.

Hasil rata-rata deskriptif yang didapat dari kedua kelompok juga membuktikan adanya regulasi emosi yang berbeda, yaitu 56.00 pada remaja laki-laki dan 57.30 pada remaja perempuan. Maka, dapat dikatakan bahwa remaja perempuan memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi dari siswa laki-laki. Sesuai dengan hasil penelitian Hasmarlin (2019), yang mana hasil dalam penelitiannya menunjukkan regulasi emosi yang berbeda yang dialami siswa laki-laki juga siswa perempuan. Selain itu Penelitian Duarte et al. (2015) juga menunjukkan adanya perbedaan dalam regulasi emosi pada remaja dengan menunjukkan hasil bahwa anak perempuan juga cenderung menggunakan regulasi emosi kognitif yang lebih maladaptif (*ruminan dan selfblaming*) saat mengelola peristiwa kehidupan negative dari pada anak laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian dengan dikuatkan teori ahli, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan regulasi emosi antara remaja laki-laki dan remaja perempuan. Hal ini dapat dikatakan bahwa. Perempuan lebih memilih untuk melupakan melupakan masalahnya sejenak daripada segera menyelesaikan suatu permasalahan yang menyimpannya. Berbanding terbalik dengan laki-laki yang tidak dapat dapat menganggap suatu permasalahan dapat diabaikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, membuktikan bahwa hipotesis diterima. Terdapat perbedaan regulasi emosi antara remaja laki-laki dan perempuan Desa Padang Mumpo Kecamatan Pino Kabupaten Bengkulu Selatan dengan nilai signifikansi 0.000 yang menunjukkan nilai lebih kecil dari nilai probabilitas 0.05.

DAFTAR PUSTAKA

Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.

- Ali, Muhammad dan Asrori, Muhammad. 2006. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lailatul Fitriyah dan Mohammad Jauhar. 2014. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya
- Bekerman, Z., & Zembylas, M. (2017). Emotion, Emotional Intelligence and Motivation. *Psychologized Language in Education*, 67–78. doi:10.1057/978-1-137-54937-2_8
- Azizah, F. F., & Jannah, M. (2020). Pengaruh meditasi otogenik terhadap regulasi emosi pada atlet anggar. *Charachter*, 7(02), 62-67.
- Azmi, N. (2015). Potensi emosi remaja dan pengembangannya. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 36-46.
- Uci, I. R., & Savira, S. I. (2019). Hubungan antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada siswa di SMP X Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(02), 1-7.
- Suryani, R. (2020). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Regulasi Emosi Orang Dengan Lupus (Odapus) Pada Komunitas Persatuan Lupus Sumatera Selatan* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Mulyana, O. P., Umi Anugerah Izzati, Meita Santi Budiani, & Ni Wayan Sukmawati Puspita Dewi. (2020). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Psikologi FIP Unesa yang terdampak Pandemi Covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(3), 249–261. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i3.339>
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Empsi Perempuan Dan Laki-Laki. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Zonya, O. L., & Sano, A. (2019). Differences In The Emotional Regulation of Male and Female Students. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 1–5. <https://doi.org/10.24036/00128kons2019>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18(1), 87. <https://doi.org/10.24014/marwah.v18i1.6525>
- Duarte, A. C., Matos, A. P., & Marques, C. (2015). Cognitive Emotion Regulation Strategies And Depressive Symptoms : Gender's Moderating Effect. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 165, 275–283. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.632>