

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

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 (Pusdatin, 2017). 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. Demikian pula dengan perkembangan emosi pada remaja dimana fluktuasi yang tampak pada tingkah laku bergantung pada tingkat fluktuasi pada individu tersebut.

Menurut Fitriyah dan Jauhar (2014), emosi merupakan perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang dan reaksi terhadap seseorang atau kejadian dan dapat ditujukan ketika merasa senang mengenai sesuatu, takut pada sesuatu atau marah kepada suatu objek. Emosi adalah respon yang berkembang dengan situasi secara adaptif pada situasi yang sedang dihadapi (Roseman, 2017). Bekerman (2018) mengatakan bahwa emosi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal seperti emosi yang berasal dari diri sendiri, sedangkan faktor external merupakan emosi dari luar diri, dalam arti situasi yang sedang dihadapi seseorang. Kedua faktor ini dapat bersifat

menjadi positif maupun negatif. Jika faktor internal merespon pada situasi faktor external secara negatif, maka akan menjadi emosi yang negatif, begitu pula sebaliknya. Dengan ini, dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan gejala psikologis yang ditampilkan melalui perilaku oleh individu dan mempengaruhi keadaan subjektif, fisiologis, dan tingkah laku individu terhadap sesuatu sehingga dapat memunculkan proses kognitif yang dinamakan regulasi emosi.

Santrock (Maurissa & Jannah, 2021) mengatakan bahwa masa remaja sejak dulu digambarkan sebagai masa kekacauan emosional. Pandangan ini terlalu stereotip karena remaja tidak selalu dalam keadaan stress. Usia remaja digambarkan sebagai fase yang penuh dengan gejolak emosi. Menurut Psikolog anak, Vera Itabiliana mengungkapkan bahwa penyebab anak memiliki gejolak emosi yang terjadi di usia remaja adalah pada bagian otak *prefrontal cortex* belum berfungsi secara optimal saat usia remaja sehingga pengambilan keputusan dipengaruhi oleh emosi. Fungsi *prefrontal cortex* berkembang optimal ketika individu menginjak usia 20-25 tahun (CNN Indonesia, 2022). Dapat diartikan bahwa, pada usianya yang masih labil dan didukung dengan pendapat bahwa bagian *prefrontal cortex* remaja belum berfungsi secara optimal untuk pengelolaan emosi, menyebabkan remaja usia awal ini bertindak mengikuti gejolak emosi akibat dari konflik yang terjadi pada dirinya dan apabila tidak segera diatasi hal ini akan berdampak buruk terhadap dirinya, lingkungan sekitar yang dirugikan dan juga berdampak pada perkembangannya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa usia dapat menjadi salah satu faktor dalam regulasi emosi.

Fitriani dan Alsa (2015) mengatakan bahwa delapan puluh persen remaja awal usia 11 hingga 15 tahun dikatakan pernah melakukan perilaku kenakalan remaja yang beresiko tinggi minimal satu kali dalam fase tersebut seperti berperilaku melanggar aturan di sekolah, perilaku antisosial, dan penyalahgunaan obat terlarang. Dalam suatu survei yang dilakukan

Indonesia tahun 2010 menunjukkan 50% remaja pernah menggunakan marijuana, 65% remaja merokok dan 82% mencoba menggunakan alkohol.

Menurut Djawad (dalam Azmi, 2015) regulasi emosi yang baik pada remaja yang berarti dalam kategori usia SMP diwujudkan dengan karakteristik bersikap toleran terhadap frustrasi dan mampu mengelola amarah secara lebih baik, dapat mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan orang lain serta memiliki perasaan yang positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga

Menurut Kail dan Nelson (Fitriani & Alsa, 2015), mengatakan masalah yang dihadapi oleh remaja adalah masalah dengan kontrol emosi, masalah dalam beragama, masalah kesehatan, masalah ekonomi, masalah pendidikan dan masalah dalam mengisi waktu luang. Kail dan Nelson menambahkan dalam mengatasi permasalahan setiap remaja berbeda-beda, ada yang dengan sendirinya mampu mengatasi masalahnya dan ada yang kesulitan dalam memecahkan masalah yang dialami oleh individu tersebut.

Menurut Tyson (Farichah et al., 2019) Kemunculan emosi remaja dipengaruhi oleh lingkungan akademik remaja seperti saat mengerjakan ujian atau tugas yang diberikan melebihi kapasitas kemampuan siswa, kegiatan belajar mengajar yang membosankan dikarenakan kurangnya keterampilan guru dalam mengajar, dan mendapat komentar, kritik, serta umpan balik dari pengajar yang membuat siswa merasa dikucilkan dan hal tersebut berpengaruh pada pengendalian emosi.

Berdasarkan perubahan ciri fisik maupun psikologis pada fase usia remaja awal, efek yang ditimbulkan dari perkembangan remaja salah satunya yaitu perubahan emosi yang tidak stabil. Remaja yang mengalami ketidakstabilan emosi ini sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri dari pola perilaku dan harapan sosial yang baru bagi individu. Menurut Jahja, mengungkapkan bahwa tugas perkembangan emosi pada usia remaja harus terpenuhi yaitu mencapai kemandirian emosional (Uci & Savira, 2019). Bila tugas perkembangan berjalan semestinya, remaja tidak akan

mengalami kesulitan dalam kehidupan sosial, membawa kebahagiaan serta kesuksesan bagi individu dalam menuntaskan fase perkembangan di fase dewasa berikutnya.

Menurut Fridja (Lumenta et al., 2019) Individu tidak hanya memiliki emosi namun juga perlu mengatur emosi yang disebut sebagai regulasi emosi, artinya individu mengambil sikap atas emosi yang dimiliki dan menerima konsekuensi atas tindakan emosional yang dilakukan individu. Ahli lain juga mengungkapkan regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar terhadap respon emosi berupa pengalaman emosi atau perilaku (Gross, 2014). Selain itu menurut Thompson dan Gross (2007) regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengawasi, mengevaluasi serta memodifikasi reaksi emosional agar tetap mencapai suatu tujuan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Maurissa & Jannah, 2021), menemukan bahwa pada siswa SMA *Boarding School* terdapat perbedaan regulasi emosi yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan yaitu perempuan diketahui lebih mampu meregulasi emosinya dibanding laki-laki yang diketahui dari beberapa aspek dalam regulasi emosi. Pada aspek *positive reappraisal* ditemukan bahwa perempuan memiliki nilai rata-rata lebih tinggi yaitu 16,60 dan laki-laki dengan rata-rata 15,92. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin banyak seseorang mempertimbangkan aspek positif dalam situasi yang tidak diinginkan untuk mengelola kejadian yang negatif, maka semakin rendah tingkat gejala depresi yang dimiliki. Apabila seseorang yang tidak memiliki kemampuan dalam mempertimbangkan situasi positif ini maka regulasi emosinya sangat rentan dengan kecemasan dan depresi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sanchis-Sanchis et al., (2020) mengungkapkan bahwa usia memiliki pengaruh pada perbedaan regulasi antara perempuan dan laki-laki. Kelompok pra-remaja usia 9-12 tahun diketahui memiliki regulasi emosional yang rendah daripada kelompok usia

13-16 tahun. Dalam penelitiannya juga menambahkan bahwa remaja perempuan menghasilkan regulasi emosi yang lebih tinggi, dapat diartikan sebagai perempuan menggunakan strategi emosi yang baik ketika mengalami kesedihan, kecemasan dan kemarahan daripada anak laki-laki.

Berdasarkan penelitian tersebut, selaras dengan pengambilan data awal yang dilakukan oleh salah satu guru bidang studi di SMPN 1 Tambun Utara, mengungkapkan bahwa pada siswa di sekolah tersebut terdapat beberapa siswa yang melakukan perilaku melawan guru dan tidak menaati aturan sekolah. Pada hasil data tersebut, guru bidang studi tersebut mengatakan bahwa pengungkapan emosi pada laki-laki cenderung agresif ditunjukkan dengan respon melempar barang saat dalam situasi marah, sedangkan pada perempuan pengungkapan respon yang dilakukan pada situasi yang tidak diinginkan dengan cara menangis. Selaras dengan wawancara yang dilakukan pada beberapa siswa di SMPN 1 Tambun Utara, pada perempuan *expressive suppression* yang dilakukan biasanya dengan menangis atau diam saja (tidak melakukan respon apa-apa), sedangkan pada siswa laki-laki mengatakan bahwa pernah mendapatkan ejekan verbal dari teman sebaya dan pengungkapan respon yang dilakukan adalah marah dan terjadi sedikit pertikaian diantara siswa tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan regulasi emosi pada aspek *expressive suppression* antara siswa laki-laki dengan siswa perempuan.

Menurut Zahn-Waxler, teori biologis antara perempuan dan laki-laki menunjukkan perbedaan regulasi emosi oleh perbedaan genetik bawaan atau perbedaan yang berkembang seiring bertambahnya usia seperti perbedaan hormonal yang muncul selama periode pubertas. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa remaja laki-laki memiliki tingkat gairah yang lebih tinggi daripada anak perempuan pada masa bayi dan anak usia dini, dan di sisi lain mereka juga menunjukkan kapasitas yang lebih rendah untuk bahasan dan control pengahambatan (Sanchis-Sanchis et al., 2020). Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Khairani mengenai

kematangan emosi yang menghasilkan bahwa laki-laki memiliki tingkat kematangan emosi yang lebih tinggi dari wanita dan wanita memiliki regulasi emosi yang lebih rendah dari laki-laki dan diharapkan mampu meregulasi emosi agar mengurangi ketegangan dan menghindari stress sehingga dapat bersosialisasi dengan baik di lingkungannya.

Menurut riset sosialisasi yang ditemukan oleh beberapa para ahli di antaranya Brody et al., menemukan salah satu faktor yang berperan dalam menghasilkan perbedaan emosi antara perempuan dan laki-laki. Peneliti tentang emosi mengungkapkan bahwa sosialisasi yang umum dijalani individu untuk berperan sebagai laki-laki atau perempuan dalam kehidupan bermasyarakat menyertakan kebiasaan dalam menampilkan sebuah emosi (Ratnasari & Suleeman, 2017). Dengan demikian dapat disimpulkan regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh sosialisasi, termasuk juga dalam perbedaan antara regulasi emosi pada perempuan dan regulasi emosi pada laki-laki.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Crawford, Kippax, Onyx, Gault dan Benton (Ratnasari & Suleeman, 2017) mengungkapkan bahwa perempuan lebih banyak menampilkan kesedihan dan ketakutan karena perempuan cukup ekspresif dalam menyampaikan emosi nya dibanding laki laki hanya lebih banyak menampilkan kemarahan. Perempuan mudah dikenali emosinya dari ekspresi dan pengungkapan verbal yang terucap dimana perempuan menganggap dirinya bertanggungjawab atas well-being orang lain, sehingga cenderung ekspresif ketika berada di kondisi yang emosional (Sanchis-Sanchis et al., 2020), Proses regulasi emosi dan ekspresi emosi ditinjau berdasarkan jenis kelamin telah menjadi topik dalam literatur ilmiah. Menurut Bruto (Savage et al, 2016), ekspresi emosi yang berkaitan dengan regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengkomunikasikan emosi melalui manifestasi baik secara perilaku maupun verbal.

Menurut Astuti et al., (2019), Emosi positif menampilkan respon yang baik, begitupun sebaliknya bila emosi negatif menampilkan perilaku yang negatif. Emosi yang negatif mendorong individu untuk berperilaku atau merespon suatu peristiwa dengan buruk. Maka selaras dengan pendapat Ratnasari dan Suleeman (2017), individu yang tidak mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi akan memunculkan emosi negatif (Astuti et al., 2019). Oleh karena itu diperlukan strategi regulasi emosi yang baik (Maurissa & Jannah, 2021)

Regulasi emosi pertama kali dikemukakan oleh Gross dan Thompson, yang mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan cara seseorang baik dalam memperkuat atau mengurangi suatu respon emosi atau perilaku secara umum baik dilakukan secara sadar atau tidak sadar meliputi bagaimana seseorang memperpanjang reaksi yang dipengaruhi oleh pengalaman emosi, ekspresi dan kognisi pada individu untuk mencapai tujuan. Penjelasan ahli lain yaitu Balter, juga menambahkan bahwa regulasi emosi merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk mengamati, mengevaluasi dan memperbaiki individu untuk mencapai tujuan tertentu (Azizah & Jannah, 2020).

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur perasaan serta reaksi fisiologis dan kognisi yang berhubungan dengan emosi individu. Dampak yang terjadi jika seseorang mengelola emosi dengan baik maka akan mengalami penurunan kemarahan, kecemasan dan perasaan memaafkan serta penurunan depresi yang signifikan (Astuti et al., 2019). Regulasi Emosi sangat penting bagi setiap individu karena dalam beberapa bagian otak manusia memerintahkan untuk melakukan sesuatu pada situasi tertentu, sedangkan sebagian lainnya menilai bahwa rangsangan emosional tidak sesuai dengan situasi yang ada sehingga membuat individu melakukan tindakan atau tidak melakukan apapun (Runa Iin, Savira Siti Ina, 2019).

Individu dengan regulasi emosi yang tinggi yaitu individu yang mampu mengelola emosi yang dirasakan dengan baik, sehingga ketika dihadapi oleh sebuah masalah tidak terpengaruh oleh emosi negatif (marah, sedih, gelisah, kecewa, dsb). Individu yang sedang berada dalam stimulus negatif dan individu tersebut dapat mengatur emosi negatifnya, maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku konstruktif, bukan destruktif. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan berdampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial (Endrayani et al, 2020). Pendapat tersebut selaras dengan Silaen dan Dewi (2015) yang mengatakan bahwa regulasi emosi yang positif akan membuat individu berpikir positif saat menghadapi kejadian atau peristiwa. Regulasi emosi juga digunakan individu saat dihadapkan dengan situasi menekan dan tidak diinginkan, oleh karena itu keberhasilan dalam regulasi pada individu akan memunculkan kesejahteraan subjektif, sedangkan kegagalan saat regulasi emosi akan berdampak pada kecemasan (Silaen & Dewi, 2015). Bila seorang individu tidak dapat mengelola emosinya dengan kata lain tidak mampu meregulasi emosinya dengan baik, maka individu tersebut akan berperilaku agresif sehingga membahayakan keselamatan individu dan juga orang lain (Maharani Swastika & Prastuti, 2021).

Menurut Zonya dan Sano (2019), Regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor dari luar atau dari dalam individu. Faktor tersebut diantaranya, yang pertama ialah hubungan interpersonal, yang kedua hubungan anak dengan orangtua dan yang ketiga umur dan jenis kelamin. Perempuan dikatakan dapat lebih emosional dibanding laki laki yang dibuktikan dalam penelitian bahwa perempuan lebih responsive dibandingkan laki-laki. Menurut Maider (Maharani Swastika & Prastuti, 2021), Faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat regulasi emosi pada individu yaitu usia dibuktikan dalam penelitian mengenai regulasi emosi bahwa usia individu yang bertambah berkorelasi dengan peningkatan kemampuan regulasi emosi. Semakin tinggi usia individu, maka semakin baik kemampuan regulasi emosi yang dimiliki individu tersebut (Coon, 2015).

Ahli lain menyatakan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh dua faktor, meliputi faktor internal yang berasal dari individu seperti usia, jenis kelamin dan faktor eksternal meliputi budaya, norma, dan peraturan lingkungan individu (Thompson, 2007). Menurut Gross dan Thompson (2007), regulasi emosi dibagi dalam dua bentuk yaitu Cognitive reappraisal (reproduksi kognitif), yaitu suatu bentuk perubahan secara kognitif yang melibatkan situasi inti emosional. Gross menambahkan bahwa *cognitive reappraisal* dapat memodifikasi semua tahapan emosi sebelum respon emosional penuh dimana proses ini terjadi pada permulaan produksi emosi. *Reappraisal* atau penimbangan ulang akan menyebabkan berkurangnya pengalaman dan ekspresi emosi negatif, sehingga diperlukan tambahan sumber pemikiran untuk mengimplementasikan hasil yang berubah secara kognitif, setelah itu baru memproduksi perilaku interpersonal. Selanjutnya yaitu *expressive suppression*, merupakan bentuk pengungkapan respon yang memperlambat perilaku ekspresi emosi yang sedang terjadi dan dialaminya. *Supression* merupakan kegiatan memodifikasi tingkah laku dari kecenderungan respon emosi tanpa mengurangi pengalaman emosi negatif. Kegiatan ini memerlukan energi yang menguras sumber pikiran yang seharusnya dioptimalkan untuk kinerja berbagai macam emosi.

Thomson & Golleman mengungkapkan bahwa kemampuan individu dalam meregulasi emosi dapat menjadikan individu memiliki koping terhadap masalah yang dialaminya seperti kecemasan dan depresi sehingga individu memiliki daya tahan dan menemukan pola untuk menyelesaikan suatu masalah yang dapat menimbulkan depresi dan kecemasan (Syifa et al., 2018). Gross dan Thompson (Azizah & Jannah, 2020), mengungkapkan indikator perilaku dalam regulasi emosi diantaranya ialah kemampuan mengendalikan emosi baik emosi negatif maupun emosi positif, penguasaan situasi yang menekan dan sedang dihadapi dan mampu secara sadar dan otomatis dalam mengatur emosi. Gross menambahkan bahwa proses munculnya regulasi emosi terbagi menjadi lima poin antara lain Pemilihan situasi, dimana individu memilih situasi yang nyaman, diinginkan dan tidak

diinginkan. Selanjutnya fase modifikasi situasi, dimana individu mencari dan mengubah situasi yang lebih nyaman. Setelah fase modifikasi atau perubahan situasi muncul fase distraksi, yaitu memusatkan perhatian pada suatu hal yang menjadi faktor munculnya suatu emosi. Perubahan kognitif, proses ini muncul dimana meninterpretasikan kembali suatu pengalaman atau peristiwa yang dialami. Modulasi respon, yaitu upaya individu dalam melakukan usaha untuk mengatur atau proses perubahan kecenderungan untuk merespon, baik secara fisik atau verbal maupun perilaku.

Aspek regulasi emosi menurut Gross yaitu individu dapat mengelola emosinya dengan baik, dalam emosi positif maupun negatif, mampu mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis serta mampu menguasai situasi tertekan akibat masalah yang dihadapi (dalam Hidayati et al., 2017). Ciri ciri anak yang mampu meregulasi emosinya dengan baik yaitu memiliki toleransi yang tinggi terhadap frustrasi dan pengelolaan perasaan marah, berkurangnya ejekan verbal, perkelahian dan gangguan di ruang kelas dan memiliki kemampuan mengekspresikan marah dengan tepat tanpa berkelahi, perasaan yang lebih positif tentang diri sendiri dan mengenal diri sendiri, berkurangnya rasa kesepian dan kecemasan dalam pergaulan (Goleman; dalam Hidayati et al., 2017).

Menurut Ratnasari dan Suleman (2017), ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu Usia, semakin bertambah dewasa maka semakin baik dalam pengelolaan emosi. Faktor Selanjutnya yang mempengaruhi adalah pendidikan, individu yang berpendidikan, dalam banyak kasus dapat mengatur emosinya dengan baik karena yang berpendidikan terbiasa menghadapi situasi selama proses pendidikan. Selanjutnya ialah faktor budaya, dalam beberapa budaya, laki-laki dituntut harus tenang dan mampu mengelola emosinya. Sedangkan perempuan lebih fleksibel menyampaikan emosi dalam segala hal. Pola asuh, orang tua menjadi guru dalam memperkenalkan bagaimana cara mengelola emosi yang baik pada situasi yang tidak diinginkan. Faktor terakhir ialah Jenis

kelamin, laki-laki dan perempuan memiliki ekspresi wajah yang berbeda saat mengekspresikan perasaan. Hal ini menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi pada individu.

Secara umum diyakini bahwa perempuan secara emosional lebih sensitif dibandingkan laki-laki. Perempuan dianggap lebih mungkin untuk mengidentifikasi emosi mereka secara verbal dan ekspresi wajah dibandingkan dengan laki-laki yang menggunakan otot tubuh mereka lebih banyak untuk mengekspresikan emosinya. Menurut Matsumoto (Mulyana, Izzati et al., 2020). Laki-laki umumnya lebih mampu mengatur emosi mereka, seperti perasaan sedih, cemas, atau takut. Berbeda dengan perempuan yang dianggap lebih kompeten dalam meregulasi emosi dengan cara kemarahan atau penghinaan.

Pada temuan yang dilakukan oleh Geriadi (2017) di SMA 3 Salatiga, menemukan sebanyak 61.67% siswa memiliki regulasi emosi rendah akibat putus cinta. Temuan dengan remaja yang memiliki regulasi rendah juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuniar dan Darmawati (2017) sebanyak 48.3% dan juga penelitian yang dilakukan oleh Estefan dan Wijaya (2014) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki regulasi emosi rendah ditandai dengan menyakiti dirinya sendiri. Cara ini diyakini dapat memberikan ketenangan sesaat pada remaja saat dihadapi dengan situasi yang tidak diinginkan.

Kemampuan regulasi emosi yang buruk pada remaja menyebabkan remaja tidak berpikir panjang dan menimbulkan konsekuensi dari sebuah keputusan yang tidak tepat. Kemampuan meregulasi emosi pada remaja juga berkaitan pada kebiasaan remaja menghadapi masalah yang membuat tertekan seperti kecemasan dan depresi dan sebaliknya, remaja yang mampu mengelola emosi negatif (sedih, takut, marah dll) dengan baik, maka remaja akan memiliki daya tahan untuk tidak mengalami kecemasan dan depresi (Gross, Richards & John, 2006; Santrock 2007). Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Putri, Uyun dan Sulistiyani (2017),

pengelolaan emosi yang baik dapat berkontribusi dalam kesehatan psikologis individu.

Menurut (Farichah et al., 2019), Remaja dengan regulasi emosi yang rendah biasanya memiliki permasalahan dengan teman sebaya sehingga cenderung bersikap tidak sesuai norma, misalnya terjadi perundungan antar teman sebaya, menyalahkan orang lain, berkata kasar, dendam, putus asa dan hal serupa lainnya. Remaja dengan regulasi emosi yang rendah dapat mengalami bentuk psikopatologi remaja, baik dari gangguan internal seperti depresi, stress, sedih, cemas dan gangguan eksternal seperti perilaku disregulasi serta kemarahan. Selaras dengan Moris (Azizah & Jannah, 2020) mengatakan regulasi emosi berhubungan dengan perilaku yang ditimbulkan, yang artinya anak yang memiliki regulasi emosi yang buruk cenderung mengalami gangguan psikopatologi baik berasal dari internal maupun eksternal dengan ciri-ciri perilaku mudah marah. Berdasarkan hal tersebut, tampak bahwa regulasi emosi merupakan hal yang krusial dalam fase perkembangan remaja (Fitriani & Alsa, 2015).

Dari berbagai kasus dan permasalahan emosional yang dialami remaja dengan adanya perilaku yang tidak sesuai karena ketidaksesuaian tugas perkembangan regulasi emosi pada remaja awal pada siswa sekolah menengah dan kurangnya kemampuan individu dalam meregulasi emosi. Oleh karena itu, sebagaimana fenomena yang telah dijabarkan membuat peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai perbedaan regulasi emosi yang terjadi pada siswa perempuan dan siswa laki-laki di sekolah menengah dan juga hal ini menjadi keterbaruan dalam penelitian ini karena karakteristik responden yang dilakukan di SMP Negeri 1 Tambun Utara, sehingga diharapkan siswa dan lembaga sekolah dapat dijadikan perhatian dalam mengetahui permasalahan yang sedang dihadapi dan bisa lebih berkonsentrasi, nyaman dan semangat dalam belajar.

1.2. Rumusan Masalah Penelitian

Perbedaan regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan telah banyak diteliti oleh beberapa peneliti. Berikut beberapa penelitian terdahulu mengenai regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh jurnal milik Shinantya Ratnasari dan Julia Suleeman pada tahun 2017. Yang berjudul Perbedaan Regulasi Emosi Laki-Laki dan Perempuan di Perguruan Tinggi. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode survey dengan kuisioner regulasi emosi dikonstruksi oleh Gross dan John (2003). Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan dalam dimensi cognitive reappraisal, sedangkan dalam dimensi expressive suppression terdapat perbedaan antara perempuan dan laki-laki. Sehingga secara umum ada perbedaan regulasi emosi antara perempuan dan laki-laki.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh jurnal Widiean Gabriele Yolanda pada tahun 2017. Yang berjudul Perbedaan Regulasi Emosi dan Jenis Kelamin pada Mahasiswa yang Bersuku Batak dan Jawa. Teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling. Data diolah dengan analisis independent sample test. Hasil penelitian menyatakan bahwa regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan tidak signifikan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh jurnal milik Gita Maharani Swastika dan Endang Prastuti pada tahun 2021 dengan judul Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. Teknik sampling yang digunakan adalah quota sampling dengan instrument penelitian skala regulasi emosi merujuk pada teori Thompson (1994). Hasil menunjukkan tidak terdapat perbedaan regulasi emosi yang signifikan ditinjau berdasarkan jenis kelamin pada remaja dengan orangtua bercerai di Kota Malang.

Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh jurnal Olievia Prabandini et al., pada tahun 2020. Yang Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin Mahasiswa Pada Pandemi Covid-19. Teknik pengambilan sampel

menggunakan teknik accidental sampling yang didapat secara kebetulan. Instrumen penelitian merujuk pada skala regulasi emosi Gross dan John (2003). Hasil penelitian mengungkapkan terdapat perbedaan pada expressive suppression antara mahasiswa laki-laki dan perempuan sedangkan pada cognitive reappraisal tidak ditemukan perbedaan maka secara umum mahasiswa laki-laki dan perempuan lebih dominan menggunakan cognitive reappraisal daripada expressive suppression dalam proses regulasi emosi.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh jurnal penelitian psikologi milik Vika Maurissa Husnianita dan Miftakhul Jannah pada tahun 2021. Dengan judul Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Sekolah Menengah Atas Boarding School. Partisipan diambil menggunakan sampel jenuh dengan semua populasi diadakan sebagai sampel. Instrumen regulasi emosi dalam penelitian menggunakan skala regulasi emosi mengacu pada Garnefski dan Kraaij. Berdasarkan hasil analisis menggunakan independent t-test. Hasil menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi. Semakin tinggi nilai yang diperoleh semakin baik dalam meregulasi emosinya. Maka, siswa perempuan lebih mampu mengelola emosinya daripada siswa laki-laki.

Merujuk pada pembahasan tersebut, maka permasalahan yang akan diteliti ialah:

1. Apakah terdapat perbedaan regulasi emosi antara siswa laki-laki dan siswa perempuan?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi pada siswa laki-laki dan perempuan.

1.4. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka manfaat penulisan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan penulis dan pembaca mengenai regulasi emosi siswa laki-laki dan perempuan. Dengan temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan positif terhadap perkembangan ilmu.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat secara praktis. Terutama bagi pihak sekolah sebagai bahan masukan dalam usaha meningkatkan regulasi emosi positif pada siswa. Selanjutnya bagi para siswa diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan informasi untuk meningkatkan emosi yang positif dan berdampak positif dalam kegiatan akademik siswa.

