

PERBEDAAN REGULASI EMOSI DI TINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA KELAS X SEKOLAH MENENGAH ATAS BOARDING SCHOOL

Vika Maurissa Husnianita

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. vika.17010664160@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Perubahan emosi pada remaja seringkali tidak stabil. Hal ini banyak dijumpai pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berasrama. Pada sekolah regular, secara sosial mereka dapat leluasa berinteraksi dengan banyak lingkungan. Maka berbeda hal nya dengan siswa yang berada di lingkungan asrama. Pada lingkungan ini siswa dihadapkan dengan berbagai kondisi dan berbagai macam budaya yang berbeda yang kadang kalanya tidak sesuai dengan dirinya, keadaan ini menuntut siswa untuk memiliki pengendalian emosi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya perbedaan regulasi emosi antara siswa laki-laki dan siswa perempuan pada kelas X SMA *Bording School*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif komparatif. Partisipan diambil dengan menggunakan sampel jenuh dengan semua populasi dijadikan sebagai sampel. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 645 siswa. Sampel yang digunakan sebanyak 474 siswa dengan perbandingan siswa laki-laki sebanyak 232 orang dan siswa perempuan sebanyak 242 orang. Rentang usia partisipan berkisar antara 15-17 tahun dengan rata-rata usia 16 tahun. Instrumen regulasi emosi dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi yang mengacu pada Garnefski dan Kraaij. Teknik analisis data menggunakan *independent t-test*. Hasil menunjukkan terdapat perbedaan regulasi emosi antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Terdapat lima aspek yang berbeda dalam meregulasi emosi, diantaranya aspek *acceptance*, *rumination*, *positive refocus*, *refocus on planning* dan *positive reappraisal*. Secara keseluruhan, hasil menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi. Semakin tinggi nilai yang diperoleh semakin baik dalam meregulasi emosi nya. Maka, siswa perempuan lebih mampu mengelaola emosinya daripada siswa laki-laki.

Kata Kunci: regulasi emosi, jenis kelamin, asrama

Abstract

Emotional changes in adolescents are often unstable. This is often found in high school (SMA) students who live in dormitories. In regular schools, socially they can freely interact with many other environments. But different with students who are in the dormitory environment. In dormitories students are faced with conditions and a variety of different cultures that sometimes don't suit themselves, this situation requires various students to have good control. This study aims to see the differences in emotional regulation between male and female students in class X SMA Boarding School. This study uses a comparative quantitative research method. Participants were taken using a saturated sample with all the population as samples. The population in this study were 645 students. The sample used was 474 students with a comparison of 232 male students and 242 female students. The age range of the participants was between 15-17 years with an average age of 16 years. The emotion regulation instrument in this study uses an emotion regulation scale that refers to Garnefski and Kraaij. The data analysis technique used independent t-test. The results show differences in emotional regulation between male and female students. There are five different aspects in regulating emotions, including aspects of acceptance, rumination, positive refocus, refocus on planning, and positive reappraisal. Overall, the results show that female students have higher average scores. The higher the value, the better in regulating emotions. Thus, female students are better able to manage their emotions than male student.

Keywords: emotion regulation, gender, boarding school

PENDAHULUAN

Regulasi emosi atau kemampuan dalam mengatur emosi sangat diperlukan bagi setiap orang. Siswa SMA merupakan individu yang memasuki remaja, yang mana pada masa ini mereka mengalami permasalahan dan perubahan baru dalam dirinya. Oleh sebab itu dalam masa ini lah mereka mengalami perubahan emosi dan konflik yang biasanya disebut dengan “badai dan stress” (Santrock, 2012). Pada lingkungan sekolah, remaja seringkali berinteraksi dengan berbagai macam individu yang berasal dari budaya yang berbeda dengan dirinya. Salah satunya banyak ditemui pada fenomena di dalam sekolah berasrama. Apabila siswa yang berada dalam lingkungan asrama tidak mampu mengelola emosi yang ada dalam dirinya maka akan menyebabkan timbulnya perasaan cemas bahkan tertekan. Hal ini apabila terus dibiarkan maka akan mengganggu siswa dalam berinteraksi, berkonsentrasi dalam belajar, bersosialisasi bahkan dapat mengurangi rasa percaya dirinya (Hermaleni *et al.*, 2016). Oleh sebab itu, lingkungan sekolah berperan penting dalam membentuk dan mengembangkan karakter remaja.

Apabila di sekolah umum regular hanya berfokus pada akademisnya dan pembentukan karakter, namun berbeda dengan sekolah *boarding school* yang berfokus pada semua aspek pendidikan seperti agama, keterampilan hingga pembentukan karakter. Pada sekolah regular, apabila jam sekolah selesai maka mereka akan pulang dan dapat bertemu dengan orang tua. Namun berbeda dengan siswa *boarding school* yang harus tetap tinggal dan menjalankan aturan yang di tetapkan. Maka, dengan perbedaan fenomena tersebut dapat mempengaruhi interaksi sosialnya. Siswa regular akan secara bebas berinteraksi dengan lingkungan yang mereka inginkan.

Di sekolah berasrama ini lah remaja sering kali dituntut dengan aturan yang ketat. Tak jarang dari mereka sering merasa tertekan, bahkan kabur dari asrama. Fenomena kaburnya siswa dari asrama ini, di dukung dengan penelitian Rasyid (2012) yang mengatakan bahwa terdapat siswa yang kabur namun berhasil dicegah. Lebih lanjut, terdapat siswa yang tidak mematuhi tata tertib seperti membolos sekolah dan tidak mengikuti jadwal yang ditetapkan. Tidak hanya itu jauh dari orang tua serta keluarga juga salah satu permasalahan yang ada pada sekolah *boarding school*. Seperti penelitian Pawulan *et al.* (2018) anak yang melekat secara aman dengan kehadiran orang tua dapat secara terbuka mengekspresikan emosi mereka, merupakan cara efektif untuk mengelola emosi negative.

Kondisi ini sesuai dengan fenomena yang di dapatkan peneliti saat studi lapangan pada siswa yang masuk di lingkungan *boarding school*, dimana pengendalian emosi diperlukan dalam berbagai kondisi 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 kalinya tidak sesuai dengan dirinya. Keadaan ini menuntut siswa untuk memiliki pengendalian emosi yang baik. Oleh sebab itu, regulasi emosi dalam hal ini sangat diperlukan.

Secara social, munculnya emosi banyak ditemui dengan sumber dukungan yang nyata seperti berinteraksi menciptakan hubungan interpersonal. secara tingkah laku, emosi diregulasikan dengan memunculkan respon dari suatu Tindakan. Sebagai contoh, bentuk dari regulasi emosi secara tingkah laku adalah berteriak, menjerit, menangis atau menarik diri adalah contoh dari tingkah laku (Garnefski *et al.*, 2001).

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, misalkan perempuan dapat mengekspresikan emosinya dalam bentuk tangisan. Berbeda hal nya pada laki-laki yang lebih menggunakan otot (Mulyana *et al.*, 2020; Ratnasari & Suleeman, 2017; Zonya & Sano, 2019).

Emosi merupakan bentuk dari respon yang diakibatkan dari rangsangan atau respon yang berasal dari luar ataupun dari dalam diri individu tersebut. Bentuk dari emosi yang sering dirasakan antara lain marah, senang, kecewa, sedih dan bentuk ungkapan lain seperti cacian, teriakan atau nada suara yang keras lain sebagainya (Al Baqi, 2015). Emosi positif cenderung menampilkan respon yang baik, begitupun sebaliknya emosi negatif sering kali mendorong orang lain untuk meresponnya dengan tidak peduli atau meresponnya dengan buruk. Individu yang tidak mampu menyelesaikan masalah yang tengah dihadapinya, akan memunculkan berbagai emosi negatif yang tidak menyenangkan dalam dirinya (Astuti *et al.*, 2019). Oleh sebab itu diperlukan strategi regulasi emosi yang baik.

Gross (2007) mengatakan bahwa regulasi emosi dapat diartikan sebagai suatu usaha seseorang yang dapat berpengaruh terhadap pengalaman emosi dan ekspresi emosinya. Regulasi emosi dapat juga disebut dengan proses penilaian, yang mana ditandai dengan adanya evaluasi pemikiran kognitif terhadap stimulus yang diberikan dengan tujuan sebagai upaya untuk mengurangi dampak emosi negatif dari hasil yang diberikan (Safitri & Jannah, 2020). Sejalan dengan pendapat Garnefski dan Kraaij (2007) bahwa regulasi emosi dapat membuat

seseorang untuk melakukan strategi kognitif serta tingkah laku sebagai upaya mengelola informasi yang menimbulkan berbagai kondisi emosi tertentu. Faradiba dan Febrayosi (2019) mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan suatu usaha yang berasal dari diri individu untuk mengevaluasi serta memodifikasi emosi yang dirasakan.

Garnefski dan Kraaij (2006) mengatakan bahwa regulasi emosi secara kognitif dibedakan atas dua jenis strategi, yaitu adaptif dan non adaptif. Strategi adaptif meliputi *acceptance* (menerima situasi yang terjadi), *positive refocusing* (berpikir tentang pengalaman yang menyenangkan dibandingkan kesulitan yang dihadapi), *refocus on planning* (memikirkan solusi terbaik berdasarkan masalah yang dihadapi), *positive reappraisal* (mempertimbangkan aspek positif dari situasi yang dialami), dan *putting into perspective* (mengurangi fokus pada kejadian yang dialami dan memilih melihat hal lain). Strategi non-adaptif terdiri dari *self-blame* (menyalahkan diri sendiri), *other blame* (menyalahkan orang lain), *rumination* (merefleksikan pikiran dan perasaan terkait dengan situasi yang dialami), dan *catastrophizing* (berpikir negatif terhadap situasi yang dialami).

Adapun aspek pada skala regulasi emosi ini dijelaskan oleh Garnefski *et al.* (2002) memiliki makna sebagai berikut: (a) *self-blame* (menyalahkan diri sendiri), Menyalahkan diri sendiri merupakan suatu pemikiran untuk membuat seseorang menyalahkan dirinya atas apa yang telah dialaminya. (b) *Acceptance*, merupakan bentuk penerimaan atas peristiwa yang dialaminya (pasrah). Meskipun, bentuk penerimaan ini adalah proses yang baik, namun apabila nilai *acceptance* yang dimilikinya sangat tinggi juga dapat menunjukkan semacam kepasrahan dalam arti tidak mampu lagi mempengaruhi peristiwa. Oleh karena itu nilai *acceptance* yang tinggi merujuk pada bentuk negatif dari pasrah pada situasi. (c) *Rumination* atau juga disebut dengan *focus on thought*, merupakan bentuk pikiran yang mengacu pada pikiran-pikiran atau perasaan negative yang dialami. Nilai *rumination* yang tinggi, dapat dipastikan bahwa seseorang memiliki masalah emosional. (d) *Positive refocusing*, Konsep ini mengacu pada memikirkan tentang hal-hal lain yang menyenangkan daripada peristiwa yang dialami. Bentuk *positive refocusing* merupakan bentuk yang baik, sebab seseorang memiliki penanganan emosional yang baik. (e) *Refocus on Planning*, konsep ini mengacu pada pemikiran langkah-langkah mana yang harus diambil untuk menghadapi peristiwa atau memikirkan rencana untuk mengubah situasi. Pada dasarnya, *Refocus on Planning* strategi koping kognitif yang positif, dengan ketentuan masalahnya benar-benar ditangani. Apabila seseorang

memiliki nilai yang tinggi, maka dapat dikatakan bahwa memiliki masalah emosional (pikiran tanpa tindakan). (f) *Positive Reappraisal*, konsep ini mengacu pada manfaat yang dapat diambil atas peristiwa negative yang menyimpannya. Bentuk *Positive Reappraisal* merupakan bentuk yang baik, sebab seseorang memiliki penanganan emosional yang baik. (g) *Putting into Perspective*, mengacu pada pemikiran untuk tidak menanggapi peristiwa negative yang dialaminya sehingga menekankan pikiran bahwa ada banyak hal-hal baik yang dapat dilakukan. (h) *Catastrophizing*, mengacu pada pemikiran yang berulang tentang betapa buruknya peristiwa yang dialami dan berpikiran bahwa peristiwa tersebut menjadi hal terburuk yang terjadi pada seseorang, bahwa jauh lebih buruk daripada apa yang dialami orang lain. Pemikiran ini menandakan bahwa seseorang memiliki masalah emosional yang buruk. (i) *Other-blame*, mengacu pada pikiran untuk menyalahkan orang lain, serta meminta pertanggungjawaban orang lain atas apa yang menyimpannya serta memikirkan kesalahan yang telah dilakukan orang lain.

Penelitian yang dilakukan Garnefski *et al.* (2004) mengatakan bahwa Individu yang memiliki kecenderungan menggunakan strategi non-adaptif ketika mengalami situasi pemicu stres diprediksi lebih mudah mengalami simtom-simtom depresi dan kecemasan. Perempuan lebih cenderung menggunakan strategi *rumination*, *catastrophizing*, dan *positive refocusing* dibandingkan laki-laki.

Goleman (dalam Hidayati, 2017) menyatakan bahwa terdapat ciri-ciri seseorang dapat melakukan regulasi emosi yang baik diantaranya adalah dengan toleransi yang tinggi terhadap rasa frustrasi serta pengelolaan amarah, berkurangnya ejekan verbal, mampu mengungkapkan emosi dengan sangat tepat tanpa melakukan perkelahian, perasaan yang baik serta pemikiran positif terhadap diri sendiri, berkurangnya kesepian dan kecemasan dalam pergaulan. Kemampuan dalam mengekspresikan emosi yang positif dapat membantu meningkatkan kesejahteraan, kesehatan, psikopatologis dan fisik seseorang bagi individu baik mengekspresikan secara lisan maupun tulisan saat berhadapan dengan peristiwa traumatik. Maka seseorang yang mampu mengelola regulasi emosinya dengan sangat baik maka juga akan dapat mengelola emosi negatif yang ada pada dirinya sehingga menjadikan ia dapat tetap belajar secara optimal, dapat berinteraksi dengan baik pada lingkungan sekitarnya, dan dapat mengorganisir tugas lebih baik (Mulyana, Umi Anugerah Izzati, *et al.*, 2020).

Gross (2007) menjelaskan bahwa lima point yang berhubungan dengan bagaimana seseorang dapat meregulasikan emosinya dengan baik yaitu diantaranya

adalah: (1) Pemilihan situasi. Hal ini dapat dikatakan bahwa suatu tindakan untuk mendapatkan keadaan yang diinginkan serta diharapkan oleh individu. (2) Perubahan situasi, poin ini merupakan suatu tindakan yang dapat dilakukan secara langsung untuk mengubah keadaan agar emosi yang dihasilkan dapat teralihkan atau terabaikan. (3) Penyebaran perhatian. Penyebaran ini dimaksudkan bagaimana seseorang dapat memusatkan perhatiannya kedalam sebuah keadaan atau peristiwa tertentu untuk dapat mengendalikan emosinya. (4) Perubahan kognitif. Kondisi ini dapat diartikan sebagai salah satu cara seseorang dalam mengevaluasi Kembali keadaan atau peristiwa yang dialami dengan mengubah kognitif atau pola berfikirnya menjadi lebih positif. (5) Perubahan respon. Point ini merupakan suatu cara dalam meregulasi emosi dengan mempengaruhi emosi yang muncul seperti berupa aspek fisiologis, eksperimen ataupun perilakunya secara langsung.

Gross (2007) mengatakan bahwa terdapat 3 aspek dalam meregulasi emosi diantaranya yaitu: (1) Regulasi emosi tidak hanya dilakukan ketika seseorang mengalami emosi negative, namun dapat mengenali emosinya baik secara emosi positif ataupun negatif pula. (2) Mampu menyadari emosinya secara sadar, dengan kesadaran seseorang dalam mengenali emosinya akan dapat membantu mengelola emosi yang dirasakan, dengan begitu seseorang mampu menunjukkan respon emosi adaptif dari yang dirasakannya. (3) Memiliki cara dari suatu permasalahan yang dialami sehingga tidak menimbulkan tekanan pada dirinya. Regulasi emosi juga dapat menjadikan sebagai koping strategi untuk individu ketika menghadapi peristiwa yang membuat individu tersebut tertekan. Regulasi emosi menjadikan hal-hal lebih baik lagi, apabila ditangani dengan tepat sehingga regulasi emosi bergantung pada situasi.

Terdapat beberapa faktor yang berkaitan dengan regulasi emosi menurut Nisfianoor dan Kartika (dalam Zonya & Sano, 2019) tiga hal diantaranya yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu (a) hubungan orangtua dengan anak; (b) umur dan jenis kelamin; (c) hubungan interpersonal. Serupa dengan Ratnasari dan Suleeman (2017) faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah : 1) Usia. Semakin bertambah usia semakin matang dalam mengelola emosinya, 2). Pendidikan. Seseorang yang berpendidikan dalam banyak fenomena dipercaya dapat mengatur emosinya dengan sangat baik sebab seseorang yang berpendidikan telah terbiasa dengan dihadapkan pada situasi selama proses pendidikan. 3). Budaya. Beberapa budaya menuntut laki-laki agar mampu mengelola emosinya untuk tetap tenang serta menuntut perempuan untuk lebih leluasa dalam menyampaikan emosinya dalam ekspresi apapun. Namun, pada budaya barat, hal ini tidak dibedakan antara

laki-laki maupun perempuan dapat leluasa mengekspresikan emosi yang mereka alami. (4) Pola asuh. Orangtua menjadi guru dengan mengajarkan dan mengenalkan bagaimana mengatur emosi yang baik saat peristiwa tidak diinginkan terjadi. (5) Jenis kelamin. Baik laki-laki dan perempuan memiliki ekspresi yang berbeda dalam mengungkapkan emosinya, maka jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang bisa memengaruhi regulasi emosi individu.

Usia juga dapat mempengaruhi seseorang dalam meregulasi emosinya, namun bertambahnya usia tidak menjamin seseorang tersebut lebih baik dalam mengatur emosinya dengan sangat baik. Laki-laki maupun perempuan dianggap telah mencapai emosi yang matang apabila tidak “meledakkan” emosinya dihadapan orang lain, namun akan menunggu saat yang tepat untuk bisa mengeluarkan emosinya dengan cara yang lebih dapat diterima (Zonya & Sano, 2019). Remaja yang mampu mengelola emosinya akan memberikan reaksi yang stabil dalam mengendalikan emosinya dan tidak berubah-ubah dari satu emosi ke emosi yang lainnya (Fitri & Adelya, 2017).

Perempuan umumnya sering kali dikatakan lebih sensitif secara emosional dari pada laki-laki. Perempuan dianggap lebih mudah mengenali emosinya secara verbal serta ekspresi wajah dibandingkan dengan laki-laki yang lebih menggunakan otot fisiknya dalam mengekspresikan emosinya. Matsumoto (Mulyana, Izzati, et al., 2020). Laki-laki biasanya lebih mampu meregulasi emosi, seperti perasaan sedih, cemas, maupun takut. Berbeda halnya dengan wanita yang lebih dianggap dapat meregulasi emosi seperti rasa marah, maupun menghina. Oleh sebab itu, jenis kelamin juga mempengaruhi terbentuknya regulasi emosi.

Oleh sebab itu, dengan adanya fenomena yang telah dijabarkan diatas membuat peneliti ingin mengetahui lebih jauh bagaimana perbedaan regulasi emosi yang terjadi pada siswa laki-laki dan siswa perempuan di sekolah berasrama.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif komparatif dengan membandingkan regulasi emosi pada siswa laki-laki dan perempuan. Populasi yang digunakan yaitu pelajar SMA yang berada di sekolah berasrama. Partisipan dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan prinsip *non-probability sampling* dengan teknik sampling jenuh atau penelitian populasi dimana pada penelitian jenis ini seluruh individu didalamnya dapat digunakan sebagai subjek penelitian (Jannah, 2018). Populasi dalam penelitian ini sebanyak 645 siswa. Sampel yang digunakan sebanyak 474 siswa dengan perbandingan siswa laki-laki sebanyak 232 orang dan

siswa perempuan sebanyak 242 orang. Namun, saat melakukan pengambilan data terdapat 171 responden yang tidak menjawab. Usia sampel dalam penelitian ini berkisar antara 15-17 tahun dengan rata-rata usia 16 tahun.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi yang mengacu pada Garnefski dan Kraaij. Skala ini juga terdapat dalam versi Indonesia, sehingga peneliti melakukan uji validitas. Hal ini dilakukan agar dapat menyesuaikan kondisi dimana skala tersebut dapat digunakan sehingga dihasilkan skala yang memiliki validitas dan reliabilitas tinggi (Beaton et al., 2000; Prastuti et al., 2020). Skala regulasi emosi terdapat 36 item dengan 9 dimensi yang terdiri dari *self-blame*, *acceptance*, *rumination*, *positive refocusing*, *refocus on planning*, *positive reappraisal*, *putting into perspective*, *catastrophizing*, *other-blame*. Berdasarkan 36 item dalam skala regulasi emosi seluruh item dinyatakan valid. Adapun hasil dari validitas skala ini berkisar antara 0,223 – 0,557 dan hasil uji reliabilitasnya adalah 0,825. Hal ini dapat dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach Alpha* > 0,6.

Nilai yang digunakan pada pernyataan kuisioner ini menggunakan skala likert dengan lima pilihan jawaban yaitu dengan rentang angka 1-5 (tidak pernah-selalu). Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan homogenitas.

Uji normalitas merupakan uji asumsi yang dilakukan agar dapat mengetahui sebaran data pada variable berdistribusi normal. Berdasarkan hasil pengolahan data, di dapatkan hasil uji normalitas dengan menggunakan *One-sample Kolmogorov-Smirnov*. Hasil nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,073 untuk data siswa laki-laki dan 0,089 untuk data siswa perempuan. Hal ini membuktikan bahwa suatu data dapat dikatakan normal apabila nilai probabilitas $\geq 0,05$.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data yang diukur memiliki kesamaan varian data homogen atau tidak homogen. Uji homogenitas didapatkan dari teknik *Levene's Test* dengan nilai signifikansi yang didapatkan adalah 0,060. Maka, membuktikan bahwa dapat dikatakan homogen sebab nilai probabilitas atau nilai *Sig* $\geq 0,05$.

Hasil uji asumsi uji dihasilkan data yang normal dan homogen. Hipotesis awal dalam penelitian ini yaitu siswa perempuan memiliki regulasi emosi yang lebih tinggi dari siswa laki-laki. Oleh sebab itu pengujian hipotesis dapat menggunakan uji parametrik dengan teknik *independent sampel t-test* untuk melihat adanya perbedaan regulasi emosi dalam kelompok laki-laki dan kelompok perempuan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 24 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sampel yang digunakan sebanyak 474 siswa dengan siswa laki-laki berjumlah 232 orang dan siswa perempuan berjumlah 242 orang. Namun, saat melakukan pengambilan data terdapat 171 responden yang tidak menjawab. Analisis data yang dilakukan menggunakan uji *t-test* untuk mengetahui perbedaan masing-masing kelompok.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Sampel Penelitian

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Regulasi Emosi	474	95	159	123.75	12.472
Laki-Laki	232	95	159	122.13	11.726
Perempuan	242	96	154	125.30	12.983

Hasil uji deskriptif yang diperoleh menunjukkan nilai rata-rata atau mean regulasi emosi pada siswa laki-laki adalah sebesar 122,13 dan siswa perempuan sebesar 125,30. Maka, rata-rata yang dimiliki siswa perempuan lebih besar dari rata-rata yang dimiliki siswa 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 siswa perempuan memiliki regulasi emosi yang lebih tinggi dari siswa laki-laki. Maka, teknik yang tepat dalam membuktikan hipotesis dilakukan dengan *independent sampel t-test*. Adapun, perumusan hipotesis dapat dinyatakan sebagai berikut: a). H_0 : Tidak ada perbedaan regulasi emosi baik siswa laki-laki maupun perempuan; b) H_a : Ada perbedaan regulasi emosi baik siswa 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 H_0 diterima. Artinya regulasi emosi baik siswa laki-laki ataupun siswa 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 siswa laki-laki dan perempuan dalam meregulasi emosi.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Independent Sampel T-test

t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
-2.784	472	.006	-3.168

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 0.006 lebih kecil dari pada 0,05 ($0,006 < 0,05$), maka dari perhitungan ini dapat dinyatakan bahwa H_a diterima maka hal tersebut membuktikan ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam mengatur emosinya.

Terdapat 9 aspek dalam instrument regulasi emosi yang dapat membedakan regulasi emosi antara siswa laki-laki dan siswa perempuan dalam mengelola emosinya. Lebih lanjut, perbedaan tingkat regulasi emosi di setiap dimensi dapat dilakukan dengan menggunakan teknik *independent sample t-test*. Berikut adalah perbedaan pada setiap aspek atau dimensi regulasi emosi.

Tabel 3. Hasil Perbedaan Uji-t Tiap Aspek

Dimensi	Jenis	Mean	Sig. (2-tailed)
SelfBlame	L	12.93	.214
	P	13.19	
Acceptance	L	14.22	.039
	P	14.64	
Rumination	L	14.19	.000
	P	15.21	
Positive Refocus	L	14.36	.040
	P	14.86	
Refocus on Planning	L	16.02	.020
	P	16.57	
Positive Reappraisal	L	16.03	.014
	P	16.59	
Putting into Perspective	L	13.07	.844
	P	13.03	
Catastrophizing	L	11.49	.201
	P	11.85	
Other Blame	L	9.82	.058
	P	9.36	

Hasil yang diperoleh dari perbedaan tiap dimensinya, didapatkan hasil nilai signifikansinya (Sig-2 tailed) diatas 0,05 adalah dimensi *Self-blame* (0,214), *Putting into Perspective* (0,844), *Catastrophizing* (0,201) dan *Other blame* (0,058). Maknanya, hasil tersebut membuktikan bahwa tidak terdapat perbedaan dalam regulasi emosi pada aspek atau dimensi ini, baik laki-laki maupun perempuan memiliki regulasi emosi yang sama. Selanjutnya, hasil nilai signifikansi dibawah 0,05 diantaranya adalah *Acceptance* (0,039), *Rumination* (0,000), *Positive Refocus* (0,040), *Refocus on Planning* (0,020) dan *positive reappraisal* (0,014). Maka, kelima

aspek atau dimensi dalam meregulasi emosi tersebut ada perbedaan antara siswa laki-laki dan siswa perempuan.

Pembahasan

Hasil yang didapat dari pengujian hipotesis dengan *independent sampel t-test* adalah 0.006 sehingga lebih kecil dari pada 0,05 ($0,006 < 0,05$). Berdasarkan perhitungan ini dapat dinyatakan bahwa H_a diterima, sehingga ada perbedaan regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Zonya dan Sano (2019), dalam penelitiannya juga menunjukkan dalam meregulasi emosi antara laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan. Sanchis-sanchis *et al.* (2020) secara umum perbedaan ekspresi emosi pada anak laki-laki dan perempuan memperlihatkan bahwa laki-laki lebih memendam ekspresi emosinya dibandingkan dengan perempuan yang lebih cenderung mencurahkan emosinya. Oleh sebab itu, anak perempuan cenderung memiliki nilai regulasi emosi yang lebih tinggi, sehingga pada anak perempuan emosi yang muncul lebih banyak dialami ketika mengalami kesedihan. Lain hal nya dengan laki-laki yang cenderung mengekspresikan 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 & Suleeman, 2017; Zonya & Sano, 2019).

Ratnasari dan Suleeman (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 emsoi yang berbeda, yaitu 122,03 pada siswa laki-laki dan 125,48 pada siswa perempuan. Maka, dapat

dikatakan bahwa siswa 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 (*ruminat* dan *self-blaming*) saat mengelola peristiwa kehidupan negative dari pada anak laki-laki.

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa regulasi emosi secara kognitif menyumbang varians yang cukup besar dalam penyesuaian psikologis dan gejala somatik pada wanita diantaranya adalah strategi *acceptance*, *positif refocus*, *refocus on planning* (Li *et al.*, 2015). Garnefski dan Kraaij (2006) mengatakan bahwa regulasi emosi secara kognitif dibedakan atas dua jenis strategi, yaitu adaptif dan non adaptif. Berdasarkan skala regulasi emosi terdapat 9 aspek yang mana tiga diantaranya menunjukkan hasil yang berbeda antara laki-laki dan perempuan yang dibuktikan melalui nilai signifikansi dibawah 0,05. Pada aspek adaptif yang memiliki perbedaan dalam meregulasi emosi adalah aspek *Acceptance* (0,039), *Rumination* (0,000), *Positive Refocus* (0,040), *Refocus on Planning* (0,020) dan *positive reappraisal* (0,014).

Acceptance, merupakan bentuk penerimaan atas peristiwa yang dialaminya (pasrah). Meskipun, bentuk penerimaan ini adalah proses yang baik, namun apabila nilai *acceptance* yang dimilikinya sangat tinggi juga dapat menunjukkan semacam kepasrahan dalam arti tidak mampu lagi mempengaruhi peristiwa. Oleh karena itu nilai *acceptance* yang tinggi merujuk pada bentuk negatif dari pasrah pada situasi (Garnefski *et al.*, 2001).

Pada penelitian ini *acceptance* memiliki perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata 14,22 dan perempuan memiliki nilai rata-rata 14,64. Hal ini menandakan bahwa perempuan lebih tinggi dari laki-laki. Maka, semakin tinggi nilai rata-ratanya maka semakin tinggi pula dalam menerima suatu permasalahan.

Konsep penerimaan, dipahami sebagai strategi pengaturan diri berdasarkan keterbukaan dan sikap menyambut terhadap emosi, pikiran, atau peristiwa eksternal seseorang. Tujuan definisi penerimaan atau *acceptance* sebagai strategi regulasi emosi bukanlah untuk mengubah mengalami emosi, tetapi menerimanya tanpa upaya kontrol (Wojnarowska *et al.*, 2020). Penelitian yang dilakukan Kristanto (2016) perempuan cenderung untuk menunjukan tingkat yang lebih tinggi dari rasa syukur daripada anak laki-laki. Perempuan

dalam menghadapi suatu hal, akan lebih menerima atau pasrah atas apa yang telah terjadi.

Aspek *positive reappraisal* juga ada perbedaan siswa laki-laki maupun perempuan dengan nilai rata-rata yaitu 15,92 untuk laki-laki dan 16,60 untuk perempuan, maka perempuan dalam hal ini lebih tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Duarte *et al.* (2015) bahwa dalam aspek positif *reappraisal*, semakin banyak remaja menggunakan *positif reappraisal* atau mempertimbangkan aspek positif dari situasi yang dialami untuk mengelola peristiwa kehidupan yang negatif, maka semakin rendah pula tingkat gejala depresi yang mereka alami. Apabila seseorang tidak mampu dalam meregulasi emosi nya atau mengatasi permasalahannya maka, Regulasi emosi sangat berkaitan dengan depresi dan kecemasan.

Positive reappraisal merupakan proses strategi di mana individu mempertimbangkan situasi dengan cara yang berbeda dengan tujuan mengelola respons mereka ketika dihadapkan dengan situasi tertentu, misalnya seorang yang melakukan *positive reappraisal* dalam peristiwa yang negatif akan selalu tetap berfikir positif meskipun dihadapkan pada situasi yang buruk, serit dari segala hal yang terjadi seseorang yang memiliki pengendalian emosi *positive reappraisal* tidak pernah menyalahkan orang lain (Maryam, 2017). Begitupun dengan siswa yang ada di boarding school, ketika dihadapkan sesuatu mereka akan berpikir positive dan bersyukur.

Refocus on Planning juga termasuk dalam aspek adaptif. Hasil yang ditunjukkan pada rata-rata laki-laki adalah 15,88 dan 16,63 pada perempuan. *Refocus on Planning* ini berfokus pada pemikiran tentang langkah yang akan diambil dan bagaimana mengatasi peristiwa negative. Pada dasarnya *refocus on planning* dianggap sebagai strategi koping kognitif yang positif, dengan ketentuan masalahnya benar-benar ditangani. Hasil dari *refocus on planning* menunjukkan ada perbedaan antar laki-laki serta perempuan. Artinya apabila nilai yang dihasilkan seseorang pada aspek ini menunjukkan hasil yang tinggi maka ada kemungkinan bahwa seseorang tersebut memiliki masalah emosional (pikiran tanpa tindakan) (Garnefski *et al.*, 2001, 2002). Pada aspek ini perempuan memiliki nilai rata-rata lebih tinggi.

Pada aspek *ruminat* atau merefleksikan pikiran dan perasaan terkait dengan situasi yang dialami juga memiliki perbedaan dengan rata-rata 14,15 pada laki-laki dan 15,20 pada perempuan, sehingga perempuan lebih unggul daripada laki-laki. Hal ini sesuai dengan penelitian Garnefski *et al.* (2004) yang mengatakan bahwa Individu yang memiliki kecenderungan menggunakan strategi non-adaptif ketika mengalami

situasi pemicu stres diprediksi lebih mudah mengalami simptom-simptom depresi dan kecemasan. Perempuan lebih cenderung menggunakan strategi *rumination*, *catastrophizing*, dan *positive refocusing* dibandingkan laki-laki. Hasil ini menunjukkan bahwa perempuan lebih mampu mengelola peristiwa-peristiwa negatif daripada laki-laki.

Adanya *positive reappraisal* (mempertimbangkan aspek positif dari situasi yang dialami), *refocus on planning* (memikirkan solusi terbaik berdasarkan masalah yang dihadapi), *rumination* (merefleksikan pikiran dan perasaan terkait dengan situasi yang dialami) siswa atau remaja baik laki-laki maupun perempuan dalam meregulasi emosi lebih menggunakan strategi kognitif. Mereka lebih memfokuskan pada permasalahan dengan mengalihkan permasalahan dalam bentuk lain daripada harus memikirkannya. Maka, seseorang akan lebih meminimalisir emosi-emosi negatifnya.

Positive refocusing adalah pemikiran yang memilih untuk fokus memikirkan hal-hal menyenangkan selain peristiwa negatif yang dialami (Garnefski et al., 2001). Strategi ini bisa disebut juga sebagai strategi untuk “pergi sejenak dari masalah” yang mampu membuat seseorang melupakan masalah yang sedang dihadapi. Hal ini dapat membantu untuk meregulasi emosi hanya sementara waktu, jika berkepanjangan akan mengakibatkan maladaptif pada orang tersebut. Dalam sekolah berasrama, segala tuntutan dan aturan yang memberatkan, baik siswa laki-laki dan siswa perempuan memiliki pengendalian emosi yang baik. Namun, diantara siswa laki-laki dan siswa perempuan memiliki perbedaan dalam proses pengendalian emosi lebih memfokuskan pemikirannya dalam hal-hal yang positif. Dapat diketahui bahwa antara siswa laki-laki dan siswa perempuan nilai mean yang didapatkan siswa perempuan lebih tinggi yaitu 14,86. Pada siswa laki-laki sebesar 14,36.

Hal ini dapat dikatakan bahwa. Perempuan lebih memilih untuk melupakan melupakan masalahnya sejenak daripada segera menyelesaikan suatu permasalahan yang menimpanya. Berbanding terbalik dengan laki-laki yang tidak dapat menganggap suatu permasalahan dapat diabaikan. Seperti penelitian yang dilakukan Garnefski et al. (2004). yang mengatakan bahwa perempuan lebih menggunakan strategi *positive refocus*.

Siswa yang berada lingkungan *boarding school*, mereka harus mengendalikan emosinya dengan berbagai kondisi 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. Oleh sebab itu, meregulasi emosi juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan seperti

budaya dan pola asuh. Umumnya perempuan dapat lebih bisa mengekspresikan emosinya daripada laki-laki yang hanya memilih menyimpan emosinya (Ratnasari & Suleeman, 2017).

PENUTUP

Simpulan

Secara keseluruhan dari hasil dan pembahasan membuktikan hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi antara siswa laki-laki dan perempuan pada siswa kelas X SMA *Boarding School* terdapat perbedaan yang signifikan. Adapun aspek yang menjadi perbedaan dalam meregulasi emosi pada penelitian ini adalah aspek *acceptance*, *positive refocus*, *refocus on planning*, *rumination*, *positive reappraisal* dengan perbedaan rata-rata perempuan lebih tinggi dari laki-laki. maka, dapat dikatakan bahwa perempuan lebih mampu mengelola emosinya daripada laki-laki. Semakin tinggi nilai yang diperoleh maka semakin baik dalam meregulasi emosi nya.

Saran

Sebagai upaya untuk memperbaiki kekurangan dalam penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan bagi siswa SMA *Boarding School*, diharapkan dapat memahami regulasi emosi yang tepat dengan beberapa strategi regulasi emosi agar ketika dihadapkan pada suatu kondisi tertentu siswa dapat mengelola emosinya dengan sangat baik.

Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat menerapkan pelatihan untuk regulasi emosi. Pihak sekolah juga dapat melakukan pendekatan pada subjek yang memiliki emosi yang buruk dan memilih upaya yang tepat dalam menanganinya.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini hanya dilakukan dengan membandingkan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian dengan topik yang sama, disarankan agar lebih memperluas ruang lingkupnya seperti populasi dan menambah sampel. Selain itu, bagi penelitian selanjutnya dapat mengembangkan seluruh aspek yang ada dalam skala regulasi emosi agar dapat dikembangkan secara lebih luas dan mendalam. penelitian akan mendapatkan hasil yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Baqi, S. (2015). Ekspresi Emosi Marah. *Buletin Psikologi*, 23(1), 22. <https://doi.org/10.22146/bpsi.10574>
- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Consilia Jurnal Ilmiah BK*, 2(1), 1–10. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia

- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. *Spine*, 25(24), 3186–3191. <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>
- 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>
- Faradiba, A. T., & Febrayosi, P. (2019). Evaluasi Psikometri Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Versi Indonesia. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(02), 42–49. <https://doi.org/10.35814/mindset.v9i02.731>
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia-JPGI*, 2(2), 30–39. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/225>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships Between Cognitive Emotion Regulation Strategies And Depressive Symptoms: A Comparative Study Of Five Specific Samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659–1669. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *Manual For The Use of The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. DATEC.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Kommer, T. Van Den. (2004). Cognitive Emotion Regulation Strategies And Depressive Symptoms: Differences Between Males And Females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267–276. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00083-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00083-7)
- Gross, J. J. (2007). Handbook Of Emotion Regulation. In *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. Guilford Press.
- 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>
- Hermaleni, T., Mudjiran, & Zamzami, A. (2016). Perbedaan kompetensi sosial siswa boarding school dan siswa sekolah umum reguler. *Jurnal RAP UNP*, 7(1), 90–98. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/view/6611>
- Hidayati, I. M. A. (2017). Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 6(4), 27–34. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Kristanto, E. (2016). Perbedaan Tingkat Kebersyukuran pada Laki-laki dan Perempuan. *Seminar Asean 2nd Psychology Humanity*, 19–20.
- Li, L., Zhu, X., Yang, Y., He, J., Yi, J., Wang, Y., & Zhang, J. (2015). Cognitive Emotion Regulation: Characteristics and Effect on Quality of Life In Women With Breast Cancer. *Health and Quality of Life Outcomes*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12955-015-0242-4>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107. <https://journal.stkip-andi-matappa.ac.id/index.php/jurkam/article/view/12>
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., & Budiani, M. S. (2020). Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin Mahasiswa pada Pandemi Covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 238–250. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13087>
- 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>
- Pawulan, R. A., Loekmono, L., & Irawan, S. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Orangtua Dengan Regulasi Emosi Remaja Pondok Pesantren Agro “Nuur El-Falah” Salatiga. *Psikologi Konseling*, 13(2), 231–248. <https://doi.org/10.24114/konseling.v13i2.12194>
- Prastuti, E., Wagey Tairas, M. M., & Hartini, N. (2020). Adaptation and Validation of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) in Indonesian Version. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 9(2), 132–147. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v9i2.14668>
- Rasyid, M. (2012). Hubungan Antara Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Remaja yang Menjadi Siswa di Boarding School SMA Negeri 10 Samarinda. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 1(3), 1–7.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>

- Safitri, A., & Jannah, M. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Judo. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 51–58.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/34497>
- Sanchis-sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A., & Morales-Murillo, C. P. (2020). Effects of Age and Gender in Emotion Regulation of Children and Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup - 13th ed.* Erlangga.
- Wojnarowska, A., Kobylinska, D., & Lewczuk, K. (2020). Acceptance as an Emotion Regulation Strategy in Experimental Psychological Research : What We Know and How We Can Improve That Knowledge. *Frontiers in Psychology*, 11(February), 2–5.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00242>
- 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>