

Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas X Ditinjau Dari Jenis Kelamin

Silvia Wulan Febrianti¹, Nuraini²

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka

e-mail: 1Silviawulanf@gmail.com, 2nuraini@uhamka.ac.id,

Article History:

Submission
Aug 20th, 2025

Accepted
Sep 29th, 2025

Published
Okt 20th, 2025

Abstract. *The research is motivated by the phenomenon of emotional regulation instability in grade X students, which is seen from excessive emotional responses and difficulties in group work. This study aims to identify the form of emotional regulation of grade X. This study uses a descriptive method with a quantitative approach. The population that is the focus of the study is all grade X, totaling 283 respondents. From the sample, 64 students were taken, representing approximately (22.6%) of the total population. Data were collected using a questionnaire compiled based on the Guttman scale. The results of the calculation using descriptive statistics and the results show an average emotional regulation score of 21.67 with the majority of students (62.5%) being in the medium category, and higher abilities in women (21.95). The conclusion of the study reveals the need to develop emotional regulation skills for adolescents, especially in educational environments.*

Keywords: Emotional regulation, students, gender

Abstrak. Penelitian di latarbelakangi oleh fenomena ketidakstabilan regulasi emosi pada siswa kelas X, yang terlihat dari respons emosional berlebihan dan kesulitan dalam kerja kelompok. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi bentuk regulasi emosi siswa kelas X. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi yang menjadi fokus penelitian adalah seluruh siswa kelas X yang berjumlah 283 responden. Dari sampel tersebut, diambil sebanyak 64 siswa, yang mewakili sekitar (22,6%) dari total populasi. Data dikumpulkan menggunakan angket yang disusun berdasarkan skala Guttman. Hasil perhitungan menggunakan statistik deskriptif dan hasil menunjukkan rata-rata skor regulasi emosi 21,67 dengan mayoritas siswa (62,5%) berada pada kategori sedang, serta kemampuan lebih tinggi pada perempuan (21,95). Simpulan penelitian mengungkapkan perlunya pengembangan keterampilan regulasi emosi bagi remaja, khususnya di lingkungan pendidikan.

Kata kunci: Regulasi emosi, siswa, jenis kelamin

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode peralihan yang krusial dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan awal. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun

2014, rentang usia remaja berada antara 10 hingga 18 tahun. Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai perubahan yang kompleks, baik dari sisi fisik, emosional, maupun sosial. Tantangan yang muncul tidak hanya berkaitan dengan pertumbuhan fisik, melainkan juga pengelolaan tekanan emosional, pencarian identitas diri, serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial baru. Oleh karena itu, kemampuan dalam mengatur emosi menjadi aspek penting yang perlu dimiliki oleh remaja (World Health Organization, 2025).

Regulasi emosi dipahami sebagai keterampilan seseorang dalam mengendalikan serta mengarahkan emosi agar tetap sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Gross, 2007). Keterampilan ini berperan penting dalam menjaga hubungan interpersonal, mengatasi tekanan, dan meningkatkan efektivitas penyelesaian tugas. Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa kesulitan dalam regulasi emosi berhubungan dengan meningkatnya risiko munculnya perilaku maladaptif pada remaja, seperti agresivitas maupun perilaku menarik diri dari lingkungan sosial (Agustiningsih et al., 2025).

Selain berfungsi untuk mengendalikan emosi pribadi, regulasi emosi juga memiliki peran penting dalam mendorong perilaku prososial di kalangan remaja. Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMA menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat meningkatkan perilaku prososial, seperti membantu teman, menghindari perilaku bullying, hingga mencegah kecurangan akademik (Kuala et al., 2024). Dengan kata lain, regulasi emosi tidak hanya bermanfaat bagi individu dalam menghadapi tekanan emosional, tetapi juga berdampak positif pada interaksi sosial dan pembentukan karakter remaja.

Salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah perbedaan jenis kelamin. Umumnya, laki-laki mengekspresikan emosi secara lebih terbuka melalui tindakan, sedangkan perempuan cenderung mengungkapkan secara verbal serta menggunakan strategi internal seperti penilaian ulang dan mencari dukungan sosial.

Perbedaan ini berkaitan dengan aspek biologis, psikologis, dan sosial yang membentuk pola emosi sejak masa remaja (Stinjak & Rakhmawati, 2024).

Fenomena tersebut sangat relevan pada siswa SMA, khususnya kelas X, yang berada dalam masa transisi dari jenjang SMP ke SMA. Pada tahap ini, mereka harus menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, lingkungan sosial baru, serta proses pembentukan identitas diri. Hasil studi pendahuluan pada siswa kelas X menunjukkan bahwa sejumlah siswa mengalami hambatan dalam mengelola emosi, misalnya merespon candaan secara berlebihan hingga memicu konflik atau kesulitan mengekspresikan emosi yang berdampak pada kerja sama kelompok. Perbedaan juga terlihat antara siswa laki-laki dan perempuan dalam cara mengekspresikan emosi.

Dengan demikian, dapat diidentifikasi adanya kesenjangan penelitian mengenai regulasi emosi pada siswa SMA, terutama terkait perbedaan berdasarkan gender. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai regulasi emosi siswa kelas X serta menganalisis perbedaan regulasi emosi antara siswa laki-laki dan perempuan.

B. LANDASAN TEORI

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kapasitas individu dalam mengontrol dan mengelola emosinya. Menurut Gross (2007:8), “regulasi emosi dapat meredam, mengintensifkan, atau sekedar mempertahankan emosi, tergantung pada tujuan individu.” Kemampuan ini dapat dilakukan dengan meredam, meningkatkan, atau mempertahankan emosi tertentu. Regulasi emosi merupakan keterampilan penting yang membantu individu menghadapi berbagai situasi kehidupan secara lebih efektif. Dengan kemampuan ini, seseorang dapat menyesuaikan respons emosionalnya agar tetap sesuai dengan tujuan, seperti menjaga hubungan interpersonal, menyelesaikan tugas dengan fokus, atau mengatasi stres.

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007:8) mengidentifikasi tiga aspek regulasi emosi, yaitu:

a. Kemampuan mengatur emosi positif dan negatif

Perubahan dan perbedaan emosi seseorang tergantung pada tahap perkembangan yang dimiliki. Penelitian menunjukkan bahwa orang dewasa awal lebih mampu mengurangi emosi negatif (seperti kemarahan, kesedihan, dan kecemasan) dengan cara mengelola pengalaman dan perilaku emosi. pengaturan emosi ini sering kali bersifat sosial, dan meskipun individu dapat mengatur emosi ini sering kali bersifat sosial, dan meskipun individu dapat mengatur emosi positif, mereka melakukannya lebih jarang dibandingkan emosi negatif.

b. Pengendalian emosi yang dilakukan dengan kesadaran penuh, mudah, dan otomatis

Regulasi emosi adalah proses berkelanjutan yang dimulai dari kesadaran usaha, dan regulasi yang terkendali, yang kemudian berlanjut ketidaksadaran, penghentian usaha, dan akhirnya menuju regulasi emosi secara otomatis.

c. Penguasaan stres yang menekan

Regulasi emosi berperan dalam mempengaruhi kondisi menjadi lebih positif atau sebaliknya, tergantung pada situasi yang dialami. Misalnya, penggunaan strategi kognitif yang mampu meredakan emosi negatif dapat mendukung para profesional medis dalam bekerja secara efektif dibawah tekanan, namun juga dapat mengurangi emosi negatif yang berhubungan dengan empati. Regulasi emosi meliputi kemampuan untuk mengelola emosi negatif dan positif, mengendalikannya secara sadar hingga otomatis, serta mengatasi stress dengan cara yang tepat. Proses ini penting untuk menjaga keseimbangan emosi, efisiensi dalam kehidupan sehari-hari, dan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi berbagai situasi.

3. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian yang diajukan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi pada siswa kelas X di SMAN 104 Jakarta.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk memperoleh gambaran objektif mengenai regulasi emosi siswa kelas X serta menganalisis perbedaannya berdasarkan jenis kelamin. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas X yang berjumlah 283 siswa. Penentuan jumlah sampel didasarkan pada rumus slovin dengan taraf kesalahan 10% yang menghasilkan jumlah ideal sebanyak 74 siswa. Namun penelitian ini menggunakan 64 siswa atau sekitar 22,6% dari total populasi. Penyesuaian tersebut dilakukan dengan mempertimbangkan keterbatasan waktu, tenaga, dan aksesibilitas, tetapi tetap memenuhi kriteria minimal penelitian deskriptif karena menurut Sugiyono (2022) sampel sebesar 20% dari populasi sudah mampu mewakili gambaran umum. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *simple random sampling* untuk memberikan peluang yang sama kepada seluruh anggota populasi sehingga meminimalkan bias seleksi (Sugiyono, 2022).

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket regulasi emosi dengan skala Guttman. Skala ini dipilih karena mampu menghasilkan jawaban tegas (*dichotomous*) yang memudahkan proses pengolahan data. Sebelum digunakan instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan dengan korelasi *Product Moment Pearson*, di mana butir dianggap valid jika nilai r hitung lebih besar dari r table pada taraf signifikansi 5%. Uji reliabilitas dilakukan dengan metode Kuder-Richardson (KR-20), yang sesuai dengan instrumen dikotomis, dengan kriteria nilai $\alpha \geq 0,70$ sebagai indikator konsistensi internal yang baik (Nunnally, 1978).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan lunak *Statistic Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 30.00. analisis dilakukan untuk

mendeskripsikan regulasi emosi siswa kelas X secara keseluruhan dan membandingkan hasil berdasarkan jenis kelamin.

D. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, menunjukkan bahwa skor regulasi emosi siswa berada dalam rentang nilai minimum 18 hingga maksimum 29, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 21.67 hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa kelas X memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik. meskipun demikian, masih terdapat ruang untuk perbaikan dalam beberapa aspek. Nilai standar deviasi sebesar 2,637 menunjukkan bahwa perbedaan atau penyebaran skor regulasi emosi antar siswa tidak terlalu besar, yang artinya sebagian besar siswa memiliki kemampuan mengontrol emosi yang relatif seimbang. Varians sebesar 6.954 mendukung hal ini, menunjukkan bahwa data tidak tersebar luas dan kemampuan regulasi emosi pada siswa cenderung sama.

Tabel 1 menyajikan hasil analisis deskriptif skor regulasi emosi siswa.

Tabel 1. Descriptive Statistic Regulasi Emosi

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Score_total	64	18	29	21.67	2.637	6.954
Valid N (listwise)	64					

Selanjutnya, hasil analisis pada kategori frekuensi regulasi emosi menjadi tiga kategori: Rendah, Sedang, dan Tinggi. Hasil nya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (62,5%) berada dalam kategori Sedang, diikuti oleh 25% siswa dalam kategori Rendah, dan hanya 12,5% siswa yang berada dalam kategori Tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik,

namun masih ada siswa yang perlu mendapatkan perhatian yang lebih dalam pengembangan kemampuan dalam meregulasi emosi.

Hasil analisis terkait regulasi emosi pada siswa berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa rata-rata skor regulasi emosi siswa berada pada kategori yang sama, yaitu dengan perolehan skor perempuan 21,95 dan skor siswa laki-laki 21,30.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin

Descriptive Statistics

	N	Mean	median	mode	Std. deviation	Variance	Minimum	Maximum
Laki-laki	27	21.30	21.00	23	2.478	6.140	18	28
Perempuan	37	21.95	22.00	22	2.478	7.553	18	29

Meskipun demikian, jika dibandingkan antara keduanya pada standar deviasi dan varian, kelompok perempuan cenderung lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun siswa perempuan secara umum lebih baik dalam regulasi emosi, kemampuan ini tidak merata di antara individu, dengan beberapa siswa perempuan menunjukkan kemampuan yang sangat baik dan ada yang kurang baik. Sedangkan di sisi lain, siswa laki-laki menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih seimbang, meskipun rata-rata skor mereka cenderung lebih rendah.

E. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X berada pada tingkat regulasi emosi yang cukup baik. Kondisi ini menandakan bahwa mayoritas siswa sudah memiliki kemampuan dalam mengendalikan dan menyalurkan emosi sesuai situasi, meskipun hasil terdapat sejumlah siswa dengan regulasi emosi rendah yang rentan mengalami hambatan ketika menghadapi tekanan maupun menjalin interaksi sosial. Hasil ini sejalan dengan pandangan (Schafer et al., 2019), strategi regulasi emosi

seperti penerimaan, pemecahan masalah, dan reorganisasi kognitif cenderung digunakan oleh remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, terutama ketika intensitas emosi negatif tergolong ringan hingga sedang. Sebaliknya, siswa dengan regulasi emosi rendah cenderung menggunakan strategi seperti penghindaran dan supresi, yang dalam jangka panjang dapat membantu kondisi psikologis mereka. Lebih jauh lagi, individu dengan kecemasan sosial tinggi diketahui memiliki kecenderungan mengalami disregulasi emosi, seperti kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara terbuka menarik diri dari situasi sosial (Caldwell et al., 2019)

Dari sisi perbedaan gender, tidak ditemukan perbedaan yang berarti antara siswa laki-laki dan perempuan. Rata-rata skor menunjukkan bahwa perempuan sedikit lebih tinggi dalam kemampuan regulasi emosi, namun selisihnya tidak signifikan. Hal ini memperkuat temuan Widyastuti (2024) yang menyatakan bahwa faktor usia dan lingkungan sosial lebih berperan dalam membentuk regulasi emosi dibandingkan perbedaan jenis kelamin. Dengan demikian, baik laki-laki maupun perempuan memiliki peluang yang sama untuk mengasah keterampilan ini apabila mendapatkan dukungan lingkungan belajar dan sosial yang positif.

Faktor-faktor yang memengaruhi hasil tersebut antara lain pengalaman belajar, pola asuh, serta hubungan dengan teman sebaya. Siswa yang dapat mengelola emosinya secara adaptif biasanya memiliki strategi *coping* yang lebih efektif dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Sebaliknya, siswa dengan tingkat regulasi emosi rendah cenderung masih menghadapi kesulitan pada tiga aspek utama sebagaimana dijelaskan Gros (2007), yaitu: pengendalian emosi negative, kemampuan mengontrol emosi secara otomatis, serta strategi menghadapi stres. Kekurangan pada aspek-aspek ini dapat menimbulkan masalah perilaku, hambatan relasi sosial, hingga menurunnya performa akademik.

Implikasi dari temuan ini menegaskan pentingnya peran sekolah, guru bimbingan dan konseling, dan orang tua dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan regulasi emosi. program pembelajaran sosial-emosional, konseling individu maupun kelompok, serta pola asuh yang positif dapat membantu siswa memperkuat keterampilan regulasi emosi sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan perkembangan remaja maupun tuntutan akademik.

F. PENUTUP

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa mayoritas siswa kelas X sudah memiliki kemampuan regulasi emosi pada tingkat cukup baik, meskipun masih ada sebagian siswa yang berada pada kategori rendah sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Kondisi menunjukkan bahwa keterampilan mengelola emosi telah berkembang pada sebagian besar siswa, namun pembagiannya belum merata.

Perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin tidak tampak signifikan. Faktor yang lebih berpengaruh terhadap kemampuan ini justru dari pengalaman belajar, pola asuh di keluarga, serta lingkungan sosial yang terbentuk di sekitar siswa. Dengan kata lain, baik laki-laki maupun perempuan memiliki kesempatan yang sama dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosi apabila difasilitasi oleh kondisi yang mendukung.

Temuan ini menegaskan perlunya peran aktif sekolah, guru bimbingan dan konseling, serta orang tua dalam memberikan dukungan yang konsisten. Melalui pembelajaran sosial-emosional, layanan konseling yang memadai, dan pola asuh positif di lingkungan keluarga, siswa dapat mengembangkan regulasi emosi secara lebih optimal sehingga lebih siap menghadapi dinamika perkembangan remaja maupun tuntutan akademik.

G. DAFTAR RUJUKAN

- Aulina, M. (2023). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Self-Injury pada Mahasiswa Usia Dewasa Awal. *Psychophysiology*, 39(3), 1–145.
- Agustiningsih, N., Yusuf, A., Prabowo, S., Rahmawati, D., & Sari, R. (2025). Apakah Gender, Usia, dan Kecerdasan Emosional Memengaruhi Regulasi Emosi Remaja yang Terlibat dalam Perundangan Siber? *Jurnal Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, 5 (2), 112-125.
- Berenbaum, H., et al. (2003). *Gender Differences in Emotion Regulation: A Review*. *Emotion*, 3(1), 1-20. DOI: 10.1037/1528-3542.3.1.1
- Emosi, P. R., Diri, H., & Jabodetabek, A. D. I. (2023). Pengaruh regulasi emosi, harga diri, dan pola asuh orang tua terhadap perilaku asertivitas pada siswa sekolah menengah atas di jabodetabek.
- Fachridatul, A., & Sri Hartati, M. T. (2022). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Perilaku Agresif Pada Siswa Broken Home MTS Al Asror. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(2), 1–7. <https://doi.org/10.23887/jibk.v13i2.33929>.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2008). *The relationship between emotion dysregulation and deliberate self-harm among female undergraduate students at an urban commuter university*. *Cognitive Behaviour Therapy*, 37(1), 14–25. <https://doi.org/10.1080/16506070701819524>.
- Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>.
- Gross & Thompson, R. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. *Handbook of emotion regulation*. *Emotion*, July.
- Kuala, U. S., Kuala, U. S., & Kuala, U. S. (2024). SMA Woyla Raya Abstrak Kata kunci : Regulasi Emosi , Perilaku Prososial , Siswa SMAN Woyla Raya *The Contribution Of Emotional Regulation To The Prosocial Behavior Of High Sshool Students In Woyla Raya Abstrack bullying , kecurangan akademik , dan*. 13(2), 92–99.
- Levkovich, I., Weintraub, L., & Yahav, R. (2025). Perbedaan Usia dan Gender dalam Masalah Emosional dan Perilaku serta Kesulitan Regulasi Emosi pada Anak-Anak dan Remaja. *Anak-anak*, 12 (6), 683. <https://doi.org/10.3390/children12060683>
- Nabilah, S. M., & Hadiyati, F. N. R. (2022). Hubungan Antara Kelekatan Pada Ibu Dan Regulasi Emosi Remaja Pada Siswa Kelas X Dan Xi Sma Boarding School. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 305–309. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32931>.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). *Emotion regulation and psychopathology: The role of gender*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161–187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>.
- Pascual, A., Etxebarria, I., Ortega, I., & Ripalda, A. (2012). *Gender differences in adolescence in emotional variables relevant to eating disorders*. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(1), 59–68.
- Sachfer, J., Naumann, E., Holmes, EA, Tuschen-Caffier, B., & Samson, AC (2019). Strategi

- Pengaturan Emosi Dalam Kehidupan Sehari-hari: Peran Intensitas, Jenis, dan Waktu. *Jurnal Remaja*, 72.
- Sitinjak, C., & Rakhmawati, EA (2024). Mengungkapkan Perbedaan Gender dalam Koping Remaja: Wawasan dari Siswa SMA di Jakarta. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 15 (1), 45-46.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung. Alfabeta
- Wilding, J., Straub, J., Bee, J., Churchman, M., Bodmer, W., Dickson, C., Tomlinson, I., & Ilyas, M. (2002). *Cyclin D1 is not an essential target of β -catenin signaling during intestinal tumorigenesis, but it may act as a modifier of disease severity in multiple intestinal neoplasia (Min) mice*. *Cancer Research*, 62(16), 4562–4565.
- Widyadari, R., & Fitriani, Y. (2023). Regulasi Emosi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa SMP. *Journal on Education*, 6(1), 7225–7233. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.2810>.
- World Health Organization. (2025). *Adolescent Health*. Diakses pada 4 Juni 2025, dari https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_3.
- Zeman, J., et al. (2006). *Emotion Regulation in Children and Adolescents: A Developmental Perspective*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(2), 125-136. DOI: 10.1111/j.1469-7610.2005.01456.x.