

Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa di Kota Makassar

The Differences in Emotional Regulation Based on Gender of Students in Makassar

Ainun Khaeriah*, Minarni, A. Nur Aulia Saudi
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Email: khaeriaainun@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa di kota Makassar. Sampel pada penelitian ini berjumlah 400 Mahasiswa yang aktif di kota Makassar. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi Gross dan John (2003) dengan nilai reliabilitas pada aspek *cognitive reappraisal sebesar 0.765* dan aspek *Expressive Suppression* dengan nilai reliabilitas 0.670. Data dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif dengan hasil penelitian bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi emosi antara mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki dan mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan di kota Makassar.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Jenis Kelamin, Mahasiswa.

Abstract

This study aims to determine differences in emotion regulation based on gender in college students in the city of Makassar. The sample in this study amounted to 400 students who were active in the city of Makassar. Data collection in this study used the Gross and John (2003) emotion regulation scale with a reliability value on the cognitive reappraisal aspect of 0.765 and the Expressive Suppression aspect with a reliability value of 0.670. Data were analyzed using descriptive analysis with the results of the study that there were no differences in emotional regulation between male and female students in Makassar.

Keywords: Emotion Regulation, Gender, Student.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan akademik di suatu perguruan tinggi, negeri maupun swasta dalam kurun waktu tiga sampai empat tahun. Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam masa remaja sampai dengan dewasa. Hurlock (2006) mengemukakan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan agar dapat diterima oleh suatu kelompok sosial. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dapat menerima masukan dan pendapat dari orang lain sehingga mampu mengelola emosi yang dirasakan.

Siswoyo (2017) menyatakan bahwa mahasiswa adalah individu yang berada dalam proses menuntut ilmu, memiliki intelektual yang tergolong tinggi, serta memiliki kecerdasan saat berpikir, berencana, dan bertindak. Maka dari itu kemampuan bertindak positif dan memutuskan suatu sikap adalah hal yang dapat dimiliki mahasiswa. Penjelasan tersebut sejalan dengan peran dari regulasi emosi yakni kemampuan dalam menentukan sikap atau perilaku serta melakukan tindakan positif. Gross (2014) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan perilaku yang berhubungan dengan pengaturan emosi, pembentukan emosi, dan juga bagaimana individu membentuk emosinya berdasarkan pengalaman yang dimiliki. Gross dan Thompson (2007) mengemukakan regulasi emosi memiliki dua komponen yakni penilaian kembali yang menjelaskan dampak emosi yang dipengaruhi oleh pemahaman atas perilaku dari individu sendiri dan juga komponen penekanan ekspresi yang menjelaskan situasi emosional sehingga dapat mengurangi pemikiran negatif dan mengubahnya menjadi pemikiran yang positif.

Dalam dunia perkuliahan, mahasiswa mengalami tekanan-tekanan yang dimana tekanan tersebut berpengaruh terhadap perilaku yang ditunjukkan ataupun kontrol emosi yang dimiliki. Penelitian yang dilakukan oleh Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) menjelaskan bahwa rasa tertekan yang timbul pada

mahasiswa disebabkan oleh stress akademik. Stress akademik dapat menurun apabila individu yang merasakannya memiliki regulasi emosi atau kontrol emosi yang tergolong baik. Penelitian Agansi dan Indrawati (2015) mengungkap kemampuan regulasi emosi individu akan tinggi apabila memiliki kecerdasan spiritual yang baik.

Gross (2014) mengemukakan bahwa cognitive reappraisal (penilaian kembali) merupakan strategi yang dapat menunjukkan kemampuan individu dalam mengontrol emosi dengan baik. Strategi kedua yaitu expressive suppression (penekanan ekspresi) yang merupakan respons yang dapat membuat individu mengelola emosinya dengan menekankan ekspresi yang berlebihan. Cognitive reappraisal (penilaian kembali) dapat membantu individu memikirkan kembali perilaku yang akan dimunculkan ketika menghadapi situasi berbeda sedangkan expressive suppression (penekanan ekspresi) apabila dikelola dengan baik dapat menimbulkan perilaku jujur, tidak mengasingkan diri, dan mudah berinteraksi.

Berdasarkan hasil pengambilan data awal dengan subjek sebanyak 12 orang, 6 perempuan dan 6 laki-laki menunjukkan bahwa terlihat adanya perbedaan pada regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Mulyana, Izzati, Budiani, Dewi, Fantazilu, dan Anggraeni (2020) menunjukkan bahwa secara umum regulasi emosi pada mahasiswa perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan. Dimana laki-laki lebih menggambarkan keperilakuan dalam strategi expressive suppression yang artinya pada perempuan lebih leluasa dalam mengekspresikan emosi yang dimiliki dibandingkan dengan laki-laki.

Dari hasil yang telah dipaparkan, mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam hal regulasi emosi. Berkaitan dengan hal itu, maka hal utama yang perlu dilakukan adalah melakukan penelitian tentang regulasi emosi. Hal tersebut dilakukan untuk mencari pembuktian, maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa di Kota Makassar”.

Regulasi Emosi

Gross dan Thompson (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan pengaturan emosi dengan melalui beberapa proses yang dapat disadari ataupun tidak disadari dan dapat dikontrol sehingga mempunyai efek berupa membangkitkan emosi pada individu. Gross (dalam Gardner, Betts, Stiller, dan Coates, 2017) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu sistem pada individu yang berperan ketika menanggapi situasi tertentu dalam proses yang dapat memulai, menghalangi, dan dapat mengubah emosi yang ada pada individu. Pratisti (2013) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan usaha yang dilakukan individu dalam beradaptasi atau berinteraksi dengan individu yang ada di lingkungannya. Regulasi emosi memiliki peran penting dalam kehidupan karena dapat membantu individu untuk menentukan tindakan dan sikap yang positif.

Gross (2014) mengemukakan bahwa terdapat dua strategi yang ada dalam regulasi emosi, yaitu pertama Cognitive Reappraisal (Penilaian Kembali), Cognitive Reappraisal merupakan suatu perilaku individu untuk mengekspresikan emosi yang dimiliki kemudian diluapkan dengan berpikir kembali. Cognitive Reappraisal akan mengarahkan individu terhadap kurangnya pengalaman dan juga ekspresi yang negatif. Cognitive Reappraisal memiliki dampak positif ketika diterapkan dengan baik, yaitu dapat membuat individu menekankan emosi negatif dan menimbulkan emosi positif yang akan berpengaruh terhadap perilaku yang dimunculkan. Kedua 2 Expressive Suppression (Penekanan Ekspresi), merupakan suatu respons yang ditunjukkan ketika individu mengelola emosinya dengan menekan ekspresi yang berlebihan. Expressive suppression merupakan proses dari generatif emosi yang terjadi setelah cognitive reappraisal yang dapat memodifikasi tingkah laku dengan mengurangi pengalaman emosi yang negatif. Expressive suppression dapat membuat individu mengalami perbedaan antara keinginan dan juga kenyataan yang terjadi.

Regulasi emosi memiliki beberapa faktor, yaitu jenis kelamin (Mulyana dkk, 2020), resiliensi (Widuri, 2012), dukungan sosial teman sebaya (Siswandi & Caninsti, 2020), Hardines atau kepribadian tangguh (Thahirah & Insan, 2020), dan kecerdasan spritual (Agasni & Indrawati, 2015). Mulyana, Izzati, Budiani, dan Dewi (2020) mengemukakan hasil penelitiannya bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki regulasi emosi yang berbeda. Dalam mengekspresikan emosi, mahasiswa perempuan lebih bebas dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki yang cenderung menutupi emosi yang dirasakannya. Perempuan mengekspresikan emosi yang dirasakan bertujuan untuk menjaga

hubungan interpersonal dan membuatnya terlihat lemah dan tidak berdaya, sedangkan laki-laki menunjukkan perilaku marah dan bangga yang bertujuan untuk mempertahankan serta menunjukkan sikap yang mendominasi. Sehingga dapat dikatakan bahwa laki-laki melakukan regulasi terhadap sikap sedih, takut, dan cemas, sedangkan perempuan melakukan regulasi terhadap emosi negatif seperti marah dan bangga. Dengan demikian, perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa dapat dilihat dari perbedaan jenis kelamin tiap mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Responden

Adapun penentuan besaran sampel pada penelitian ini menggunakan rumus $N \frac{1}{a^2}$ apabila jumlah populasi tidak diketahui pastinya. Dengan menggunakan minimum taraf kesalahan sebesar 0.05, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah minimal 400 mahasiswa yang aktif di kota Makassar. Dalam penelitian peneliti mendapatkan subjek sebanyak 482 mahasiswa di kota Makassar yang aktif berkuliah. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*. Hasil demografi responden dari 482 menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki 224 dan perempuan 258.

Instrumen penelitian

Penelitian ini menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* yang merupakan alat ukur pertama yang dicetuskan oleh Gross dan John pada tahun 2003. Skala ini menguji dua strategi yang ada dalam regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* atau penilaian kembali dan *expressive suppression* atau penekanan ekspresi. Enam item mengukur *cognitive reappraisal* dan empat item mengukur *expressive*. Total item dari skala regulasi emosi berjumlah 10 yang mempunyai nilai reliabilitas terhadap strategi *cognitive reappraisal* sebesar 0.84 dan nilai reliabilitas pada strategi *expressive suppression* sebesar 0.72. Tiap item terdiri dari item yang bersifat favorable.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif lalu diteruskan dengan menguji asumsi sebelum melakukan uji hipotesis penelitian. Ada tiga uji asumsi yang akan dilakukan yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah *uji beda atau independent t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Berikut hasil pengujian dalam penelitian ini:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov*	Sig**	Keterangan
Regulasi Emosi	0.0484	0.210	Normal

Berdasarkan dari hasil uji asumsi normalitas yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi terdistribusi normal. Hal tersebut terlihat dari nilai statistik yang diperoleh yakni sebesar 0.0484 dengan nilai signifikansi sebesar 0.210. Dimana nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi yang telah ditentukan yakni 0.05. Maka dapat dikatakan bahwa data yang diperoleh dari variabel regulasi emosi terdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistik F	Dfl*	Sig*	Keterangan
Regulasi Emosi	1	0.088	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai levene statistik sebesar 2.92 dan nilai signifikansi 0.088. Maka dapat dikatakan bahwa data yang diperoleh homogen.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

	N	Mean	*Sig	Keterangan
Perempuan	258	52.9	0.189	Tidak ada
Laki - laki	244	53.8		perbedaan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa signifikansi perbedaan nilai Mean sebesar 0.189, dimana nilai ini lebih besar dibandingkan dengan taraf signifikansi yaitu 0.05.

Maka dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini H_0 menyatakan tidak ada perbedaan regulasi emosi antara mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki dan mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang. Sebanyak 108 subjek perempuan dan 84 subjek laki-laki yang berada pada kategori sedang. Maka dapat dilihat bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan cukup mampu untuk mengatur emosi pada dirinya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetio, Daud, dan Hamid (2021) menunjukkan bahwa regulasi emosi individu yang berada pada kategori sedang cukup mampu untuk mengatur emosi yang dimiliki.

Salah satu faktor yang berpengaruh pada individu dalam mengelola emosi adalah dukungan sosial teman sebaya. Siswandi dan Caninsti (2020) menunjukkan hasil penelitiannya bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki pengaruh yang besar terhadap strategi cognitive reappraisal yang merupakan salah satu strategi regulasi emosi dibandingkan dengan strategi expressive suppression. Dukungan sosial teman sebaya biasanya lebih banyak diberikan pada subjek yang berjenis kelamin perempuan dibandingkan dengan laki-laki.

Gross dan Thompson (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu prosedur yang digunakan dalam hal mengontrol dan juga mengekspresikan emosi yang dimiliki, serta berpengaruh terhadap perilaku dan juga pengalaman individu. Gross (dalam Gardner, Betts, Stiller, dan Coates, 2017) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu sistem gagasan individu yang berperan ketika menanggapi situasi tertentu dalam proses yang dapat memulai, menghalangi, dan mengubah emosi yang ada pada individu. Pada regulasi emosi terdapat perilaku yang dapat mengontrol dan memperkirakan emosi yang terjadi terhadap perubahan yang ada di lingkungan.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, ditemukan hasil regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebanyak 65 orang subjek laki-laki dan 58 orang subjek perempuan berada pada tingkat regulasi emosi yang tinggi. Dimana nilai mean pada subjek laki-laki sebesar 53.8 sedangkan nilai mean pada subjek perempuan sebesar 52.9. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu memiliki kemampuan yang cukup dalam regulasi emosi. Hal tersebut dapat terjadi karena kemampuan yang dimilikinya yang akan membantu individu untuk menyelesaikan masalah. Penelitian Afifah (2021) menyatakan bahwa kemampuan yang dimiliki dalam mengelola emosi dapat mendorong individu untuk berfikir realistis dalam menguraikan masalah yang sedang dialami sehingga masalah tersebut dapat terselesaikan dengan baik.

Hasil uji hipotesis menunjukkan hasil bahwa nilai signifikansi perbedaan nilai mean sebesar 0.189 dimana nilai tersebut lebih besar dibandingkan taraf signifikansi 0.05. Maka, dapat dikatakan bahwa hipotesis H_0 menyatakan tidak ada perbedaan regulasi emosi antara mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki dan mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan diterima. Penelitian tersebut dinyatakan tidak signifikan karena nilai signifikansi yang ditemukan lebih besar dibandingkan taraf signifikansi 0.05.

Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti lingkungan atau pola asuh. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afifah (2021) yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi sangat berpengaruh terhadap emosi mahasiswa selama perkuliahan. Kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa dipengaruhi oleh faktor seperti lingkungan, pola asuh orang tua, dan juga pengalaman traumatis serta tingkat religiusitas.

Jika dilihat dari kriteria responden, yakni mahasiswa yang aktif berkuliah di kota Makassar, artinya mahasiswa memiliki tantangan dalam menjalani perkuliahan yang dapat membuatnya meregulasi emosi yang dimiliki. Hal tersebut dapat berpengaruh terhadap hasil penelitian yang ditemukan yakni tidak adanya perbedaan regulasi emosi laki-laki dan perempuan dikarenakan keduanya berada dalam pendidikan yang sama.

Penelitian yang dilakukan oleh Yolanda dan Wismanto (2017) menemukan hasil yang tidak signifikan atau tidak terdapat perbedaan regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan. Hal tersebut terjadi karena aspek dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu seleksi situasi, modifikasi situasi, modifikasi emosi, memonitor, dan juga perubahan kognitif. Hasil penelitian yang ditemukan berbanding terbalik

dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ratnasari dan Suleeman (2017) yang menyatakan bahwa ada perbedaan regulasi emosi laki-laki dan perempuan. Hal tersebut diduga karena jumlah sampel yang tidak seimbang antara laki-laki dan perempuan, dimana jumlah sampel perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki.

Individu yang mempunyai kemampuan yang cukup dalam regulasi emosi dapat menentukan bagaimana individu akan bersikap ketika dihadapkan dengan berbagai situasi. Gross dan Thompson (2007) mengemukakan bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam menilai, mengelola, mengatasi, dan juga mengungkapkan emosi yang dirasakan untuk mencapai keseimbangan emosional. Ditambahkan pula oleh Thalib, dkk. (2023) bahwa regulasi emosi dapat dilatih sehingga seseorang dapat lebih produktif dalam hal pendidikan dan sosialnya. Oleh karena itu, ketika individu memiliki kemampuan itu, maka dapat mengatasi masalah yang sedang dialami.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa: Pertama, hasil uji tingkat skor pada variabel regulasi emosi menunjukkan bahwa sebagian besar regulasi emosi pada mahasiswa di Kota Makassar berada pada kategori sedang, yakni 192 subjek dari 482 mahasiswa di Kota Makassar atau setara dengan 31.9%. Kedua, hasil uji hipotesis yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai signifikansi perbedaan nilai mean sebesar 0.189 dimana nilai tersebut lebih besar dibandingkan taraf signifikansi 0.05, maka hipotesis yang menyatakan tidak ada perbedaan regulasi emosi antara mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki dan mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan di kota Makassar diterima.

Saran penelitian ini adalah bagi mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki dan mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan disarankan untuk lebih mengelola emosi yang dimiliki dengan cara mencari tahu dan menganalisis masalah yang sedang dialami karena hal tersebut dapat membuat individu meregulasi emosi yang dimiliki. Saran juga bagi peneliti selanjutnya, saya harap untuk peneliti selanjutnya melakukan penelitian serupa di kota yang lain, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk mencari literatur yang lebih banyak berkaitan dengan penelitian ini, dan kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk mengoptimalkan usaha untuk menyeimbangkan responden penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A. (2021). Peran Regulasi Emosi Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. Kopen: Konferensi Pendidikan Nasional, 3(2), 54-58.
- Agasni, A. A., & Indrawati, E. S. (2015). Kecerdasan Spiritual Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Program Pendidikan Sarjana Kedokteran. *Jurnal Empati*, 4(1), 23-27.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003) Individual Differences In Two Emotion Regulation Process: Implication For Affect, Relationship, And Well-Being. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). In J. J. Gross (Ed), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford.
- Gross, J.J. (2014). *Handbook of Regulation Emotion Second Edition*. New York: Guilford Press.
- Hurlock, E, B. (2006). *Developmental Psychology*. Jakarta: Erlangga.
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., & Dewi, N. W. S. P. (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.
- Prasetyo, N., Daud, M., & Hamid, A. N. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Bullying Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Makassar. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, 2(1).
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46.
- Siswandi, W., & Caninsti, R. (2020). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2), 241-252.
- Siswoyo, Dwi dkk. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Pers.

- Thahirah, R., & Insan, I. (2020). Hubungan Hardiness Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Psimawa*, 3(2), 82-88.
- Thalib, T., Purwasetiawatik, T. F., Hayati, S., Kristyana, M. D., Ulya, S. N. H., Masam, N. T. I., & Salsabila, K. Y. (2023). Psikoedukasi Regulasi Emosi Remaja pada Siswa SMP Negeri di Makassar. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 1(5), 454-460.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 147-156.
- Yolanda, W. G., & Wismanto, Y. B. (2017). Perbedaan regulasi emosi dan jenis kelamin pada Mahasiswa yang bersuku Batak dan Jawa. *Psikodimensia*, 16(1), 72-80.