

PERBEDAAN REGULASI EMOSI BERDASARKAN GENDER DAN TEMPAT TINGGAL PADA REMAJA SMP

Fionita Aulia^{1*}, Budi Sarasati², Yomima Vienna²

^{1, 2, 3}Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202110515015@mhs.ubharajaya.ac.id, budi.sarasatiubj@dsn.ubharajaya.ac.id,

yomima.viena@dsn.ubharajaya.ac.id

*202110515015@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract

This study used a descriptive quantitative approach with 172 students from two schools representing urban and urban sprawl areas, using an emotion regulation scale based on Gross's theory (2008). The results showed no significant differences in emotion regulation based on gender or place of residence, but most adolescents were in the high category. There were significant differences based on age, where 15-year-old adolescents had lower emotion regulation scores. These findings suggest that emotion regulation is influenced by other factors such as age and social support, so further research is recommended covering a wider area and additional variables.

Keywords: Emotion regulation, gender, junior high school adolescents, urban, urban sprawl

Abstrak

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan 172 siswa dari dua sekolah yang mewakili wilayah urban dan urban sprawl, menggunakan skala regulasi emosi berdasarkan teori Gross (2008). Hasil menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam regulasi emosi berdasarkan gender maupun tempat tinggal, namun sebagian besar remaja berada pada kategori tinggi. Terdapat perbedaan signifikan berdasarkan usia, di mana remaja usia 15 tahun memiliki skor regulasi emosi lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia dan dukungan sosial, sehingga disarankan penelitian lanjutan mencakup wilayah lebih luas dan variabel tambahan.

Kata kunci: Regulasi emosi, gender, remaja SMP, urban, urban sprawl

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan emosional yang kompleks (Hurlock, 1980). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 Tahun 2014, remaja berada dalam rentang usia 10-18 tahun. Pada tahap ini, remaja mengalami tantangan dalam mengelola emosi, karena mereka cenderung memiliki energi emosional yang tinggi namun belum sepenuhnya mampu mengaturnya secara adaptif (Widyadari & Fitriani, 2023). Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengelola respons emosional secara sadar maupun tidak sadar untuk mencapai tujuan tertentu (Gross, 2007; Fenzy & Jannah, 2020). Gratz dan Roemer (2004) menekankan bahwa regulasi emosi mencakup kesadaran, pemahaman, serta penerimaan

terhadap emosi, dan kemampuan menyesuaikan perilaku sesuai dengan tujuan dalam konteks tertentu.

Ketidakmampuan dalam mengatur emosi dengan baik pada masa remaja dapat berujung pada perilaku menyimpang, seperti tawuran, vandalisme, hingga penyalahgunaan narkoba (Rubiani & Sembiring, 2018). Data Badan Narkotika Nasional (BNN, 2024) menunjukkan bahwa sekitar 312 ribu remaja di Indonesia tercatat sebagai pengguna narkoba, sebagian besar dipicu oleh pengaruh teman sebaya dan ketidakmampuan mengelola dorongan emosional. Penelitian juga menunjukkan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor gender. Remaja perempuan umumnya lebih mampu mengekspresikan dan mengenali emosinya secara verbal dan interpersonal, sedangkan remaja laki-laki lebih cenderung menunjukkan emosi melalui tindakan agresif (Crawford, 1992; Sanchis-Sanchis et al., 2020). Djawad dalam Azmi (2015) menyebutkan bahwa regulasi emosi yang baik ditandai dengan kemampuan mengendalikan amarah dan toleransi terhadap frustrasi, yang sering kali berbeda antara laki-laki dan perempuan.

Kemampuan regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri seperti jenis kelamin atau usia, melainkan juga dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggal. Perbedaan karakteristik antara kawasan urban yang terencana dan memiliki infrastruktur lengkap, dengan urban sprawl yang berkembang tanpa perencanaan dan minim fasilitas publik, dapat memengaruhi cara remaja mengelola emosi. Namun, pengaruh lingkungan ini masih jarang diteliti secara mendalam (BPK RI, 1992; MenhumHam RI, 2016; Rabbani, 2024; Database Peraturan, 2016). Peneliti belum menemukan studi yang secara khusus membahas perbedaan regulasi emosi remaja antara wilayah urban dan urban sprawl. Namun, beberapa penelitian seperti Apriani dan Manaf (2015), Firdaus et al. (2018), serta Bambulu Virgin Juliet et al. (2018) mengungkap karakteristik wilayah urban sprawl, seperti kepadatan rendah, lokasi terpencil, infrastruktur minim, dan perkembangan yang tidak merata. Kondisi ini dinilai berpotensi memengaruhi aspek psikologis remaja, termasuk kemampuan dalam mengelola emosi, sehingga diperlukan penelitian lanjutan untuk mengkaji pengaruh lingkungan tempat tinggal terhadap regulasi emosi remaja.

Berbeda dari penelitian sebelumnya yang cenderung menggenaralisasi wilayah urban tanpa membedakan kawasan inti dan *urban sprawl*, penelitian ini secara khusus membandingkan regulasi emosi remaja di dua sekolah yang mewakili masing-masing wilayah tersebut. Selain itu, penelitian ini juga mempertimbangkan peran jenis kelamin dalam hubungannya dengan latar geografis tempat tinggal, sehingga diharapkan dapat mengisi celah literatur dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perbedaan regulasi emosi antara remaja laki-laki dan perempuan dalam konteks lingkungan tempat tinggal yang berbeda. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan regulasi emosi berdasarkan gender dan tempat tinggal pada remaja SMP.

2. Tinjauan Pustaka

Gratz dan Roemer (2004) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan menghadapi emosi negatif tanpa rasa malu, mengendalikan impuls, serta menggunakan strategi pengelolaan emosi secara fleksibel. Aspek utamanya meliputi penerimaan emosi, pengelolaan emosi negatif, fokus meski terpengaruh emosi, dan kontrol terhadap respons emosional.

Menurut Gross dan Thompson (2007), regulasi emosi adalah strategi sadar atau tidak sadar yang digunakan individu untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi aspek respons emosional sesuai dengan situasi.

Silaen dan Dewi (2015) menekankan bahwa regulasi emosi mencakup kemampuan berpikir positif, mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi sesuai tuntutan lingkungan, serta membantu individu menghadapi tekanan.

Secara keseluruhan, regulasi emosi adalah proses sadar maupun tidak sadar dalam mengelola pengalaman emosional dan perilaku agar sesuai dengan situasi. Kemampuan ini penting untuk kesejahteraan dan menghindari dampak negatif seperti kecemasan.

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2016), metode kuantitatif adalah teknik penelitian yang berdasarkan filsafat positivis dan bertujuan untuk menyelidiki populasi serta sampel tertentu, mengumpulkan data melalui alat penelitian, serta menguji hipotesis yang telah dibuat, khusus digunakan untuk analisis statistika atau data kuantitatif.

Populasi dalam penelitian ini menggunakan 2 sekolah yaitu siswa SMPN Satu Atap Cibitung (A) yang berjumlah 96 orang, dan SMP Islam Raudlatul Jannah (B) sebanyak 94 orang. Sehingga jumlah populasi siswa dari 2 sekolah tersebut sebanyak 190 orang. Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil untuk mewakili keseluruhan populasi (Amin et al., 2023). Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2016) yang menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Penelitian ini, menentukan jumlah sampel menggunakan aplikasi *G*power* 3.1.9.7 sehingga didapatkan hasil sampel minimal sebanyak 172. Kemudian peneliti melibatkan partisipan pada 86 laki-laki dan 86 perempuan. Karena penelitian ini melibatkan dua sekolah, diperlukan jumlah sampel yang seimbang antara perempuan dan laki-laki di masing-masing sekolah, sehingga diperoleh 43 partisipan untuk disetiap kategori.

Teknik sampling merupakan metode pemilihan sampel yang akan dijadikan subjek penelitian (Sugiyono, 2016). Dalam studi ini, peneliti menggunakan teknik *Cluster Random Sampling* yaitu pengambilan sampel dimana peneliti membuat beberapa cluster orang dari populasi yang memiliki karakteristik seragam dan peluang yang setara untuk terpilih sebagai responden. Penelitian ini menggunakan cluster pada SMP Kota dan SMP Kabupaten. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui skala yang dikembangkan oleh Gross (2008), dan diadopsi oleh Widyadari dan Fitriani (2023). Skala dibagikan kepada partisipan melalui pengisian kuesioner tertulis.

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu, analisis nonparametrik dengan jenis uji *Independent T-test*. *Independent T-test* digunakan untuk memeriksa adanya perbedaan antara kelompok-kelompok yang dibandingkan dengan satu variabel. Uji *Independent t test* adalah sebuah uji statistik yang membandingkan rata-rata dua kelompok yang tidak berkaitan (Rosita et al., 2021).

4. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan regulasi emosi berdasarkan gender dan tempat tinggal pada remaja SMP. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan apakah data yang diperoleh terdistribusi secara normal atau tidak. Hasil uji menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,078 ($p > 0,05$), yang berarti data pada variabel regulasi emosi terdistribusi normal. Selanjutnya, hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a), yang menyatakan adanya perbedaan regulasi emosi pada remaja SMP berdasarkan gender dan tempat tinggal ditolak. Dengan demikian, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan dalam regulasi emosi berdasarkan kelompok gender maupun tempat tinggal dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil kategorisasi pada seluruh responden, sebanyak 29,07% berada pada kategori sedang dan 70,93% pada kategori tinggi, tanpa adanya responden yang masuk kategori rendah. Hasil ini konsisten di masing-masing sekolah, di mana sekolah A dan sekolah B sama-

sama menunjukkan proporsi yang identik, yaitu 29.07% responden pada kategori sedang dan 70,93% pada kategori tinggi. Hasil ini dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 4.1 Kategorisasi Skala Regulasi Emosi Seluruh Responden

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Persentase
Rendah	< 46		
Sedang	46 - 69	50	29.07%
Tinggi	> 69	122	70.93%
Total		172	100%

Kategorisasi berdasarkan gender di kedua sekolah juga menunjukkan pola yang serupa, dengan tidak adanya responden yang berada dalam kategori rendah, sehingga mengindikasikan distribusi regulasi emosi yang relatif merata di seluruh kelompok. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja pada penelitian ini telah mengembangkan kererampilan regulasi emosi yang baik. Sesuai dengan teori Gross (2014), regulasi emosi mencakup kemampuan untuk memantau, mengevaluasi, dan mengubah pengalaman emosional agar sesuai dengan tuntutan lingkungan, selain itu, Gratz dan Roemer (2004) menekankan pentingnya kesadaran emosi, penerimaan, dan kemampuan bertindak meskipun dalam keadaan emosional yang intens. Kemudian berdasarkan hasil kategorisasi gender, di sekolah A mayoritas responden laki-laki menunjukkan tingkat regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan perempuan, yaitu sebesar 74.42% berada dalam kategori tinggi, sedangkan pada responden perempuan sebesar 67,44%. Sementara itu, di sekolah B ditemukan pola sebaliknya, di mana responden perempuan memiliki proporsi lebih besar dalam kategori tinggi, yaitu 79,07% dibandingkan laki-laki yang sebesar 62,79%.

Hasil uji *Independent Sample T-test*, menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam regulasi emosi berdasarkan gender, baik di sekolah A ($P = 0,682$) maupun sekolah B ($P = 0.068$). Yang menegaskan bahwa kemampuan regulasi emosi antara siswa laki-laki dan perempuan relatif setara dalam kedua wilayah. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Widyadani dan Fitriani (2023) serta Swastika dan Prastuti (2021), yang menyatakan tidak terdapat perbedaan signifikan dalam regulasi emosi berdasarkan gender dalam konteks regulasi emosi pada siswa SMP. Namun, beberapa studi lain menunjukkan hasil yang berlawanan. Misalnya ulasan dari Azizah dan Hendriani (2023) menemukan bahwa terdapat perbedaan penggunaan strategi regulasi emosi, yaitu laki-laki lebih sering menggunakan *suppression*, sementara perempuan lebih banyak memilih kognitif *reappraisal*, meski tidak selalu berujung pada perbedaan skor regulasi yang signifikan.

Hasil uji hipotesis menggunakan *Independent sample t test* berdasarkan wilayah tempat tinggal, menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan dalam regulasi emosi antara remaja yang tinggal di wilayah urban yaitu sekolah B, dan urban sprawl yaitu sekolah A, dengan nilai signifikan sebesar ($P = 0.447$). artinya secara statistik, lokasi geografis tempat tinggal tidak memengaruhi kemampuan regulasi emosi pada remaja dalam sampel ini, Temuan ini bertolak belakang dengan beberapa studi sebelumnya, seperti Josua et al. (2020) dan Giyarsih (2023), yang menunjukkan bahwa remaja di wilayah urban sprawl lebih rentan mengalami disregulasi emosi karena minimnya fasilitas sosial dan keterbatasan akses terhadap dukungan psikososial. Penelitian oleh Aprilia et al., (2025) di Surabaya, melaporkan mayoritas remaja (81%) justru berada dalam kategori regulasi emosi sedang di wilayah pesisir Kenjeran Surabaya, berbeda jauh dengan proporsi tinggi seperti dalam studi ini yang menemukan bahwa kondisi geografis dengan akses sosial dan fasilitas yang terbatas bisa lebih berpengaruh negatif terhadap regulasi emosi remaja dibandingkan kondisi urban penuh fasilitas.

Hasil yang berbeda dalam penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh fakta bahwa kedua sekolah masih berada di wilayah yang tergolong perkotaan, meskipun memiliki klasifikasi zonasi berbeda. Akses terhadap pendidikan, teknologi, serta lingkungan faktor yang menetralkan perbedaan dampak geografis. Di samping itu, faktor mikro seperti gaya pengasuhan orang tua, kualitas hubungan teman sebaya, serta paparan media sosial juga turut berperan penting dalam perkembangan regulasi emosi remaja.

Hasil uji perbedaan berdasarkan usia menunjukkan adanya variasi dalam regulasi emosi, di mana kelompok usia 15 tahun memiliki skor regulasi emosi yang lebih rendah dibandingkan kelompok usia lainnya. Hal ini sesuai dengan teori perkembangan emosional yang dikemukakan oleh Hurlock (1989) dan Santrock (2012), di mana masa remaja awal merupakan masa transisi emosional yang mengalami fluktuatif karena perubahan hormon dan pencarian identitas diri, sementara kemampuan regulasi emosional baru berkembang seiring kematangan kognitif dan sosial. Namun, temuan ini sebanding dengan studi dari Rubiani dan Sembiring (2018) yang melaporkan bahwa regulasi emosi mengalami peningkatan dari remaja awal menuju akhir, dengan kategori usia menengah (13-15 tahun) memiliki regulasi emosi pada tingkat normal, sementara remaja akhir menunjukkan regulasi lebih baik secara signifikan. Hasil yang tampak sebaliknya juga didukung oleh penelitian Wardhani dan Widiasatuti (2024) yang menemukan adanya perbedaan signifikan regulasi emosi antara rentang usia remaja (12-18 tahun), di mana kelompok usia menengah menunjukkan penggunaan strategi regulasi yang lebih variatif.

Tabel 4.2 Hasil Profil Demografis berdasarkan Usia

Karakteristik Responden	Sekolah A				Sekolah B			
	Mean	Median	SD	Sign.	Mean	Median	SD	Sign.
13 tahun	74.46	74.0	6.682	0.007	73.54	72.5	7.942	0.914
14 tahun	73.92	74.0	6.702	<.001	73.05	72.5	6.828	0.161
15 tahun	64.66	63.0	3.786	<.001	71.25	72.5	7.382	<.001

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi remaja tidak terlalu dipengaruhi oleh perbedaan gender maupun wilayah tempat tinggal. Hal ini menegaskan bahwa faktor-faktor personal dan lingkungan sosial yang lebih dekat misalnya hubungan keluarga atau teman sebaya mungkin memiliki pengaruh lebih besar. Meskipun demikian, keterbatasan jumlah sampel dan lokasi penelitian menjadi salah satu hambatan dalam menggeneralisasikan hasil.

5. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam regulasi emosi berdasarkan gender maupun tempat tinggal pada remaja SMP. Meskipun demikian, hasil kategorisasi mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja memiliki regulasi emosi pada kategori tinggi, hal ini menunjukkan kemampuan pengelolaan emosi yang baik secara umum. Selain itu, variasi proporsi ditemukan di masing-masing sekolah dan kelompok usia, di mana usia 15 tahun cenderung memiliki skor lebih rendah sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja awal yang emosionalnya masih fluktuatif atau berubah-ubah.

Daftar Referensi

Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1). <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>

- Aprilia, R. D., Wijaya, H. G., & Sulistiani, W. (2025). Regulasi Emosi pada Remaja SMP X di Pesisir Kenjeran Surabaya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9, 11456-11464.
- Azizah, E. A., & Hendriani, W. (2023). Efektivitas Penggunaan Strategi Regulasi Emosi Ditinjau Dari Perbedaan Gender: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(Februari), 21-31.
- Giyarsih, S. R. (2023). The Impact of Urban Sprawl on the Socioeconomic Conditions of the Population in Tamanan Village, Indonesia. *Print) Indonesian Journal of Geography*, 55(1), 137-147. <https://doi.org/10.22146/ijg>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (2008). Emotion Regulation. In *Emotion Theory: The Routledge Comprehensive Guide: Volume II: Theories of Specific Emotions and Major Theoretical Challenges* (Vol. 2). <https://doi.org/10.4324/9781003469018-8>
- Gross, J. J. (2014). Handbook of: Emotion Regulation. In *Handbook of Emotion Regulation* (Second Edi).
- Hurlock, E. B. (1989). *Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi Keli).
- Josua, D. P., Sunarti, E., & Krisnatuti, D. (2020). Internalisasi nilai keluarga dan regulasi emosi: Dapatkah membentuk perilaku sosial remaja? *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 17-34. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i1.2801>
- Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prososial. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 279. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413>
- Rubiani, A., & Sembiring, S. M. (2018). Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja Ditinjau dari Faktor Usia di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan. *JURNAL DIVERSITA*, 4(2), 99. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1593>
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid 1*. Penerbit Erlangga.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Issue April).
- Swastika, G. M., & Prastuti, E. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Pshologika*, 26, 19-34. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art2>
- Wardhani, F. D., & Widyasatuti. (2024). Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin, Rentang Usia, dan Urutan Kelahiran pada Remaja Muslim di Sidoarjo. *G-Cauns: Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 437-450. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.5253>
- 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>