

**PERBEDAAN REGULASI EMOSI BERDASARKAN JENIS KELAMIN  
PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA YANG BERCERAI  
DI KOTA BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh**

**VIKA FADHILLAH  
NIM.170901010**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-ARANIRY  
BANDA ACEH  
2021**

**PERBEDAAN REGULASI EMOSI BERDASARKAN JENIS KELAMIN  
PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA YANG BERCERAI  
DI KOTA BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

**Oleh:**

**Vika Fadhilah  
NIM. 170901010**

**Disetujui Oleh:**

**Pembimbing I,**

  
**Barimawi, S.Ag., M.Si  
NIP. 197001032014111002**

**Pembimbing II,**

  
**Karjuniwati, S.Psi., M.Psi, Psikolog  
NIDN. 0019068202**

**PERBEDAAN REGULASI EMOSI BERDASARKAN JENIS KELAMIN  
PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA YANG BERCERAI  
DI KOTA BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
Dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai  
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)

Diajukan Oleh:

**VIKA FADHILLAH**  
**NIM. 170901010**

Pada Hari/Tanggal :

**Kamis, 23 Desember 2021 M**  
**19 Jumadil Awal 1443 H**

**Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi**

Ketua

**Barmawi, S.Ag., M.Si**  
**NIP. 197001032014111002**

Sekretaris

**Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog**  
**NIDN. 0019068202**

Penguji I

**Rawdhan Binti Yasa, .Psi., M.Psi., Psikolog**  
**NIP. 198212252015032005**

Penguji II

**Fatmawati, S.Psi., B. Psych., (Hons) M.Sc**  
**NIP.199002022019032022**

**Mengetahui,**  
**Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry**



**Dr. Salami, MA**  
**NIP. 196512051992032003**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya:

Nama : Vika Fadhillah

NIM : 170901010

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak pernah terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 9 Desember 2021  
Yang Menyatakan,



**Vika Fadhillah**  
**NIM. 170901010**

## KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya setiap waktu. Shalawat beserta salam juga kita sanjungkan kepada Rasulullah SAW yang telah membawa umat manusia dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Alhamdulillah, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja Dengan Orang Tua Yang Bercerai Di Kota Banda Aceh”**.

Penyusunan skripsi ini dapat terlaksana dengan baik berkat adanya do'a dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Salami MA sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada semua mahasiswa Psikologi.
2. Bapak Jasmadi, S.Psi., MA., Psikolog sebagai Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan yang telah memberi dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
3. Bapak Muhibuddin, S.Ag., M.Ag., sebagai Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan yang telah membantu dalam administrasi mahasiswa.

4. Bapak Dr. Fuad, S.Ag., M.Hum sebagai Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Dr. Safrilsyah, M.Si selaku Ketua Prodi Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry dan juga merupakan Penasihat Akademik yang telah banyak membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini, yang telah memberikan motivasi.
6. Bapak Barmawi, S.Ag., M.Si selaku Sekretaris Prodi Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry, sekaligus pembimbing I yang telah memberi banyak masukan, saran dan bahkan dukungan yang membangun untuk skripsi ini.
7. Ibu Karjuniwati, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi, bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Ibu Rawdah Binti Yasa, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penguji I yang telah memberikan banyak masukan, saran dan bahkan dukungan yang telah membangun untuk skripsi ini.
9. Ibu Fatmawati, S.Psi., B.Psych (Hons),. M.Sc selaku penguji II yang telah memberi banyak masukan dukungan dan saran dan masukan yang membangun untuk skripsi ini.
10. Seluruh dosen beserta staf Program Studi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah membantu, mendidik, dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.

11. Teristimewa kepada keluarga besar penulis, Ibu Saya Asmidar Ayah saya Irwandi yang sudah memberikan pendidikan kepada saya mulai TK sampai Pendidikan S-1 dan sudah memberikan kasih sayang kepada penulis mulai dari kecil sampai sekarang, Kakak saya Rizka Ananda Putri, Kedua Adik saya Muhammad Rizki dan Adiba Shakila yang telah memberikan dukungan moral dan moril serta doa yang tiada henti sehingga penulis sampai ke tahap akhir penyelesaian program S-1 ini.
12. Terimakasih kepada sahabat-sahabat terdekat sekaligus teman berjuang bersama Rini Rizki dan Nadiya Yuliyana dan lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu dimana selalu membantu dan memotivasi penulis, karena telah dengan sabar memberi petunjuk dan penjelasan kepada penulis serta meluangkan waktu demi membantu penulis menyelesaikan skripsi dengan baik.
13. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan leting 2017 yang tidak bisa di sebutkan satu persatu dan teman-teman satu kamar pada saat asrama yang selalu menyemangati penulis pada saat proses perkuliahan dan dalam penyelesaian skripsi.
14. Terimakasih kepada teman-teman satu bimbingan yang telah membantu disaat penulis merasa kebingungan setelah melewati proses bimbingan dan berbagi kisah selama proses bimbingan.
15. Terimakasih juga kepada responden yang telah membantu mengisi kuesioner penelitian ini.

16. Kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penelitian ini, semoga Allah memudahkan segala urusan dan membalas jasa-jasa nya.

Akhirnya, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena sesungguhnya kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Sehingga saran dan kritikan dari pembaca sangat diharapkan. Semoga tulisan ini dapat memberi manfaat bagi para pembaca. Terimakasih.

Banda Aceh, 09 Desember 2021

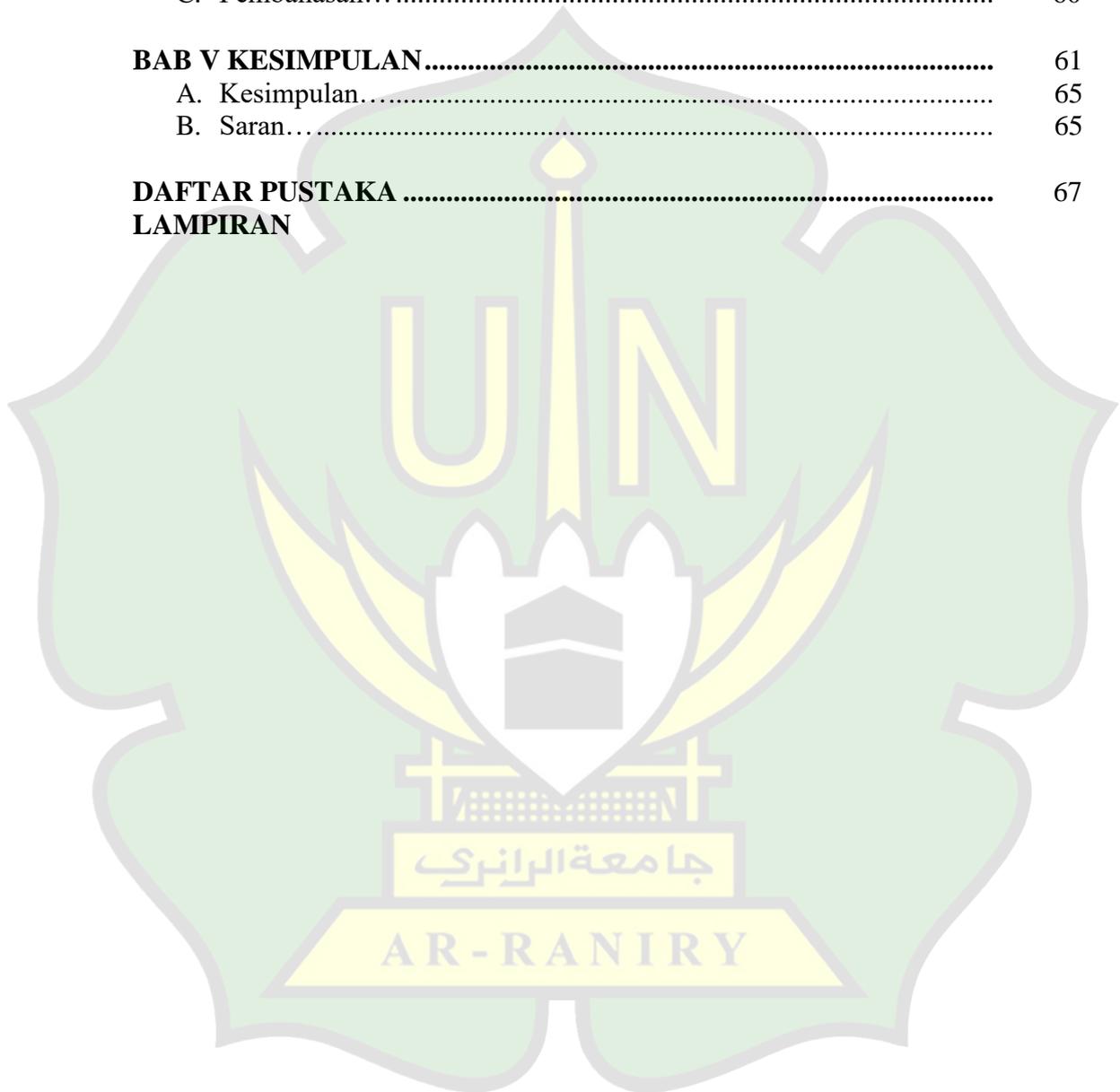
Vika Fadhillah



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>ABSTRAK</b> .....	xiv
<b>ABSTRACT</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	12
C. Tujuan penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	12
E. Keaslian penelitian .....	13
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	17
A. Regulasi Emosi.....	17
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	17
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi .....	19
3. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi .....	21
B. Jenis Kelamin... ..	23
1. Pengertian Jenis Kelamin... ..	23
C. Remaja.....	25
1. Pengertian Remaja.....	25
2. Tahap-Tahap Perkembangan Remaja.....	26
D. Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja Dengan Orang Tua Yang Bercerai Di Kota Banda Aceh.....	27
E. Hipotesis.....	31
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b> .....	32
A. Pendekatan Dan Metode Penelitian.....	33
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
D. Subjek Penelitian.....	34
E. Persiapan Dan Pelaksanaan Penelitian.....	35
F. Teknik Pengumpulan Data.....	36
G. Teknik Pengolahan Data.....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	47
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	47

1. Demografi Penelitian.....	47
2. Data kategorisasi .....	47
B. Pengujian Hipotesis.....	55
1. Uji Normalitas Sebaran.....	55
2. Uji Homogenitas Varians .....	57
C. Pembahasan.....	60
<b>BAB V KESIMPULAN.....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Skor Aitem Skala Regulaasi Emosi .....	47
Tabel 3.2	<i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi .....	48
Tabel 3.3	Pengkodean Jenis Kelamin... ..	49
Tabel 4.1	Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Jenis Kelamin.....	56
Tabel 4.2	Data Subjek Penelitian Berdasarkan Lamanya Orang Tua Bercerai.....	57
Tabel 4.3	Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	57
Tabel 4.4	Data Penelitian Berdasarkan Kategori Kecamatan... ..	62
Tabel 4.5	Koefisien CVR Skala Regulaasi Emosi .....	63
Tabel 4.6	Koefisien Daya Beda Item Regulasi Emosi.....	64
Tabel 4.7	<i>Blue Print</i> Akhir Skala Regulasi Emosi.....	65
Tabel 4.8	Deskripsi Data Penelitian Skala Regulasi Emosi.....	68
Tabel 4.9	Kategorisasi Regulasi Emosi .....	69
Tabel 4.10	Deskripsi Data Penelitian Regulasi Emosi Perempuan.....	70
Tabel 4.11	Kategorisasi Regulasi Emosi Perempuan Orang Tua yang Bercerai Di Banda Aceh.....	70
Tabel 4.12	Deskripsi Data Penelitian Regulasi Emosi Laki-laki .....	71
Tabel 4.13	Kategorisasi Regulasi Emosi laki-laki Orang Tua yang Bercerai Di Banda Aceh.....	71
Tabel 4.14	Uji Normalitas Penelitian.....	72
Tabel 4.15	Hasil Ujian Homogen Varian .....	72
Tabel 4.16	Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian... ..	73
Tabel 4.17	Hasil Mean Dan Standar Deviasi .....	73

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konseptual.....	42
------------	--------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Tentang Pembimbing Skripsi Dan Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Emosi Hasil Penelitian



# PERBEDAAN REGULASI EMOSI BERDASARKAN JENIS KELAMIN PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA YANG BERCERAI DI KOTA BANDA ACEH

## ABSTRAK

Remaja laki-laki dan remaja perempuan secara biologis terdapat perbedaan dalam pengelolaan emosi dalam cara berfikir, berperasaan dan berperilaku. Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan dan mengurangi dan memperkuat satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Individu yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang di rasakan baik yang positif maupun yang negatif. Sebaliknya juga individu juga bisa mengurangi emosinya baik positif maupun negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin pada remaja dengan orang tua yang bercerai di Kota Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode komparasi. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi. Jumlah populasi seluruh remaja dengan orang tua yang bercerai di Kota Banda Aceh dengan jumlah sampel sebanyak 78 remaja, 39 remaja laki-laki dan 39 remaja perempuan. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai t-test yaitu 11,728 dengan nilai signifikan (p) 0,200 yang menandakan bahwa terdapat perbedaan antara regulasi emosi remaja perempuan dan remaja laki-laki. Dimana nilai regulasi emosi remaja perempuan (Mean = 109,41; SD = 9,95); p = 0,000 dan nilai regulasi emosi remaja laki-laki (Mean = 75,95; SD = 14,77). Artinya regulasi emosi perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki.

**Kata kunci :** *Regulasi Emosi, Jenis Kelamin, Remaja, Orang Tua Bercerai*

جامعة الرانيري  
AR-RANIRY

## THE DIFFERENCES OF EMOTIONAL REGULATION BASED ON GENDER IN YOUTH AND DIVORCED PARENTS IN BANDA ACEH CITY

### ABSTRACT

Adolescent boys and adolescent girls biologically there are differences in the management of emotions in the way of thinking, feeling and behaving. Emotion regulation is a strategy that is carried out consciously or unconsciously to maintain and reduce and strengthen one or more aspects of the emotional response, namely the experience of emotions and behavior. Individuals who have emotional regulation can maintain or increase the emotions they feel, both positive and negative. On the other hand, individuals can also reduce their emotions, both positive and negative. This study aims to determine differences in emotional regulation based on gender in adolescents with divorced parents in Banda Aceh City. This study uses a quantitative method with a comparative method. The measuring instrument in this study used an emotion regulation scale. The total population of all adolescents with divorced parents in Banda Aceh City with a total sample of 78 adolescents, 39 adolescent boys and 39 adolescent girls. Data collection in this study used the Accidental Sampling technique. The results of this study indicate that the t-test value is 11.728 with a significant value (p) of 0.000 which indicates that there is a difference between the emotional regulation of adolescent girls and adolescent boys. where the emotional regulation value of adolescent girls (Mean = 109.41; SD = 9.95); p = 0.000 and the emotional regulation value of male adolescents (Mean = 75.95; SD = 14.77). This means that women's emotional regulation is higher than that of men.

**Keywords:** *Emotion Regulation, Gender, Adolescents, Divorced Parents*

جامعة الرانيري  
AR-RANIRY

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan salah satu periode yang penting dalam suatu rentang kehidupan (Fitri, Zola, & Ifdil, 2018). Pada masa ini para remaja memiliki kesempatan yang besar untuk mengalami hal-hal yang baru serta menemukan sumber-sumber dari kekuatan, bakat serta kemampuan yang ada didalam dirinya. Sementara itu pada masa remaja juga dihadapkan pada tantangan, batasan dan kekangan-kekangan yang datang baik dari dalam diri maupun dari luar dirinya sendiri. Dari segi definisi remaja merupakan individu yang telah mengalami masa baliq atau telah berfungsinya hormon reproduksi. Pengertian remaja dari segi umur yaitu individu yang berada dalam rentangan usia antara 13 sampai 21 tahun. Pada masa remaja mereka dituntut untuk menjalani tugas-tugas perkembangan (Falentini, Taufik, & Mudjiran, 2013).

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam perkembangan manusia yang menarik perhatian untuk dibicarakan. Pada masa remaja, individu banyak mengalami berbagai perubahan meliputi perubahan fisiologis maupun psikologis, salah satunya perubahan psikologis yang terjadi pada masa remaja adalah perubahan sosioemosional, dimana remaja memiliki ketengangan emosi yang cukup tinggi. Hal ini dijelaskan oleh Hall (dalam Berk, 2012) bahwa remaja umumnya mengalami konflik yang kompleks, sehingga masa remaja sering di kenal dengan masa “ badai dan stress “.

Peran keluarga sangat berpengaruh untuk perkembangan remaja. Apabila orang tua tidak dapat menjalani perannya dengan baik maka dapat menimbulkan kekacauan dalam keluarga. Keluarga merupakan forum pendidikan yang utama terhadap remaja yang menjadi dasar penting dalam pembentukan karakter remaja itu sendiri, untuk terciptanya karakter yang kuat dan memiliki jiwa yang baik pada remaja di dalam keluarga perlu menciptakan suasana keluarga yang harmonis dan dinamis. Hal tersebut dapat tercipta jika terdapat koordinasi dan komunikasi dua arah antara orang tua dan anak. (Goode, 2007)

Menurut Salvicion dan Celis (1998) di dalam keluarga terdapat dua atau lebih pribadi yang tergabung, sehingga kemunculan konflik atau masalah dalam keluarga dan setiap keluarga tidak selalu sama. Suasana yang tidak harmonis sering mendorong terjadinya konflik antara kedua orang tua, ketika perceraian orang tua terjadi orang tua yang bercerai harus tetap memikirkan bagaimana membuat remaja untuk bisa mengatasi penderitaan akibat perpisahan orang tuanya. Remaja yang di besarkan dalam keluarga yang tidak harmonis atau *broken home* tidak mendapatkan kepuasan psikis yang akhirnya sulit mengembangkan keterampilan sosialnya seperti tiada saling pengertian, kurang mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan orang tua dan saudara, kurang mampu berkerja sama (Djaali, 2008).

Perceraian orang tua dianggap sebagai salah satu penyebab utama kegagalan masa depan anak khusus nya pada masa remaja yang dapat menyebabkan kerusakan psikis. Pada remaja dapat kehilangan orientasi masa depan karena kehilangan kasih sayang orang tua. Pada umumnya setiap anak remaja menginginkan keutuhan keluarga. Menurut Wardoyo (dalam Amelia, 2008)

mengatakan bahwa perceraian merupakan kegagalan dalam mengembangkan dan menyempurnakan cinta antara suami istri. Perceraian merupakan pengalaman yang menyedihkan dan menyakitkan pada suami, istri maupun anak di masa remaja.

Anak remaja adalah korban yang paling terluka ketika ayah ibunya memutuskan untuk bercerai. Anak merasakan ketakutan, ketika orangtua bercerai, anak takut tidak akan mendapatkan kasih sayang ayah ibunya yang tidak tinggal satu rumah. Prestasi di sekolahnya akan menurun, dan anak lebih senang menyendiri (Haryanie, dkk, 2013). Kondisi rumah tangga yang *broken* sering membuat remaja mengalami depresi mental (tekanan mental), sehingga tidak jarang anak remaja yang hidup dalam keluarganya yang demikian cenderung akan berperilaku kurang baik, jadi salah satu penyebab remaja yang bermasalah di sekolah adalah karena faktor *broken home* keluarga mereka (Aziz, 2019).

Perceraian dalam keluarga merupakan peralihan besar dan penyesuaian diri baru bagi anak remaja, mereka akan mengalami reaksi emosi dan perilaku karena kehilangan satu orang tua. Bagaimana remaja bereaksi terhadap perceraian orang tuanya, sangat dipengaruhi oleh cara orang tua berperilaku sebelum, selama dan sesudah perceraian. Remaja akan membutuhkan dukungan, kepekaan, dan kasih sayang yang lebih besar untuk membantunya mengatasi kehilangan yang dialaminya selama masa sulit (Ningrum, 2013).

Berdasarkan data dari Mahkamah Syariah Kota Banda Aceh pada tanggal 5 Oktober 2021. Mahkamah Syariah Kota Banda Aceh menyatakan angka perceraian

di wilayah kota banda aceh pada tahun 2020 mencapai 377 perkara, dan di 10 bulan terakhir pada tahun 2021 ada 308 perkara kasus perceraian.

Dampak perceraian bagi remaja diantaranya remaja menjadi mudah marah, frustrasi, dan ingin melampiaskannya dengan melakukan hal-hal yang berlawanan dengan ketentuan atau norma sosial, seperti memberontak dan lain sebagainya. Selain itu bila remaja tinggal dengan ibu, remaja akan kehilangan figur otoritas ayah. Ketika figur otoritas itu menghilang remaja sering kali tidak begitu takut dengan ibunya. Dampak lain remaja menjadi kehilangan jati diri sosialnya atau identitas sosial, mendapatkan status sebagai anak cerai memberikan suatu perasaan berbeda dari anak-anak lain (Hafiza, Sarah, dan Marty Mawarpury 2018).

Hal serupa juga diteliti oleh Wati, (2010), dari Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang yang menulis tentang “Dampak Perceraian terhadap Psikologi Remaja Awal.” Penelitian ini menyimpulkan bahwa dampak positif dari perceraian orang tua bagi remaja awal adalah sikap kemandirian dan kematangan berpikir. Adapun dampak negatifnya adalah rasa kehilangan orang tua dalam masa kanak-kanak terutama pada saat masa remaja, rasa malu, kesedihan, dan turunnya prestasi belajar. Perceraian dapat menimbulkan tekanan batin bagi tiap pasangan tersebut.

Ketika memasuki usia remaja, anak remaja akan sulit menerima keadaan yang sesungguhnya bahwa keluarganya telah bercerai daripada anak yang memasuki usia dewasa (Lestari, 2014), kesulitan remaja dalam menerima perceraian yang terjadi akan berdampak pada berbagai aspek dalam hidup remaja. Salah satu dampaknya adalah pada bagaimana remaja menyelesaikan masalah yang

dialami. Masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupan remaja akan berdampak pada bagaimana remaja mampu mengelola atau meregulasi emosi. Hal ini dikarenakan keluarga yang menjadi tempat pembelajaran awal dan faktor terpenting pada pengelolaan emosi remaja. Cara individu mengatur emosi yang dimiliki berpengaruh pada bagaimana individu tersebut berhubungan dengan orang lain maupun diri sendiri.

Pada masa ini remaja sering mengalami emosi yang diluar batas, meningginya emosi yang dirasakan mengakibatkan remaja mengalami ketegangan. Kemampuan dalam mengontrol dan mengendalikan emosi merupakan salah satu aspek emosi pada remaja. Emosi merupakan hal yang penting dalam masa peralihan remaja menuju dewasa. Emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengendalikan emosinya, baik dari dalam maupun dari luar dirinya, selain itu dengan matangnya emosi maka individu dapat bertindak tepat dan wajar sesuai dengan situasi dan kondisi dengan tetap mengedepankan tugas dan tanggung jawabnya (Srivastava, 2005).

Permasalahan dan tekanan yang ada di dalam kehidupan sehari-hari pada hakikatnya merupakan suatu cara untuk membuat remaja menjadi lebih dewasa dalam bertindak. Untuk dapat menghadapi situasi yang menekan dengan menampilkan perilaku yang adaptif maka remaja membutuhkan regulasi emosi. Hurlock (2011) menjelaskan remaja memiliki pengelolaan emosi yang baik jika mampu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional. Sedangkan ketidakmampuan mengelola emosi dapat membuat remaja

tidak berdaya menghadapi situasi penuh tekanan dan konflik, akibatnya remaja melakukan tindakan destruktif untuk mengelola emosi yang sedang dihadapinya.

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang yang diwujudkan dalam bentuk mengelola, mengungkapkan, serta mengatasi beragam emosi-emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat mencapai kepada titik keseimbangan emosional (Greenberg, 2007). Remaja yang telah mampu meregulasi emosinya secara efektif memiliki beberapa indikasi seperti dapat menyadari emosi apa yang sedang terjadi dan alasannya, lalu diikuti dengan kemampuan mengelola atau mengontrol emosinya, serta memodifikasi agar memiliki daya tahan yang baik dalam mengatasi masalah (Gratz & Roemer, 2004). Sementara itu, Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Meningkatkan emosi yang di rasakan baik positif maupun negatif. Selain itu seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Selanjutnya Gross (2007) mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu ; jenis kelamin, gender, religiusitas, pola asuh, budaya, usia, pengalaman traumatik serta perubahan pandangan luar terhadap nilai-nilai budaya, tujuan di lakukannya regulasi emosi (goal) frekuensi individu melakukan regulasi emosi (strategis) dan kemampuan individu dalam mengelola dan meregulasikan emosinya (capabilities). Faktor jenis kelamin adalah keadaan hormonal dan kondisi psikologis antara laki-laki dan perempuan sangatlah berbeda yang menyebabkan perbedaan karakteristik emosi laki-laki dan perempuan

berbeda. Kondisi emosional laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan. Sedangkan perempuan lebih bersifat emosionalitas dari pada laki-laki hal tersebut di sebabkan karena perempuan memiliki peran sosial yang di berikan oleh lingkungan dan masyarakat sekitar sesuai jenis kelaminnya. Perempuan bisa mengontrol perilaku agresifnya dan sifat arsetifnya, lain halnya dengan laki-laki dan peran sosialnya berbeda. Hal ini yang dapat menimbulkan kecemasan-kecemasan dalam diri laki-laki secara otomatis perbedaan emosional antara laki-laki dan perempuan berbeda (Hasanat N, 1994).

Berikut hasil wawancara yang di lakukan pada tanggal 1 juni 2021 yang di lakukan oleh peneliti terhadap SA yaitu salah satu remaja dengan orang tua yang bercerai pada tahun 2018, SA (**LK**) mengatakan bahwa :

*“Penyebab orang tua bercerai karena ayah yang malas bekerja sehingga ibu harus bekerja dan ayah menuduh ibu yang berselingkuh. Saya merasa tertekan, takut, marah dan cemburu, saya merasa takut tidak pernah bahagia, merasa cemburu melihat orang lain mempunyai kedua orangtua yang lengkap. Saya juga merasa marah dengan keadaan saya yang orang tua saya sudah berpisah. Saya sering mengingat percekocokan antara kedua orang tua saya yang membuat saya sakit hati kepada ayah saya. Saya sempat frustrasi dengan keadaan keluarga kami yang sudah berantakan kak, dengan lagi kami di bawa ayah pergi jauh dari mamak sehingga kami harus tidur di Menasah dan mandi sungai, saya juga merasa malu karena kawan kawan sudah tau semua kak bahwa orang tua saya sudah berpisah, sekarang saya tinggal bersama ibu saya setelah ayah sama ibu berpisah. Kami tidak pernah lagi berkomunikasi sama ayah. Terlebih saya juga merasa kesal terhadap ayah dan ibu saya dengan keadaan mereka yang sudah berpisah yang sudah tidak bisa lagi menuruti apa yang saya dan adek saya inginkan. Keadaan saya dengan lingkungan baik-baik engga kak, karena saya malu kak dan cara saya menghilangkan rasa malu saya bermain game aja kak kadang dirumah kadang bersama kawan kawan di warkop.” (Wawancara Personal, SA, Laki-laki 1 Juni 2021)*

Berikut hasil wawancara yang di lakukan peneliti pada tanggal 21 Mei 2021 yang di lakukan peneliti terhadap MZ yaitu salah satu remaja dengan orang tua yang bercerai pada tahun 2014, MZ (**LK**) mengatakan bahwa :

*“saya merasa malu lah kak dengan apa yang terjadi pada keluarga saya kak, kalau sikap saya pada kelurga, teman dan lingkungan saya mah baik baik aja aja kak, saya sering engga peduli kak, tapi tergantung kondisi juga kaka, apa lagi misalnya sudah mulai mengarah cerita terhadap keluarga saya sudah mulai cemburu dan kesal sih kak, kadang saya sering teringat peristiwa mamak sama ayah pisah sih kak, sedih juga iya saya suka kepikiran kenapa nasib saya gini ya kak kenapa orang tua bisa bercerai, untung saya tinggal sama mamak, sekarang mamak lah yang mencari rezeki yang membiayai kami sekolah dll. Cara saya menghilangkan rasa marah, malu sedih saya sering mutar mutar naik kereta bersama kawan kawan kak, dan bermain game kak.” (Wawancara Personal, MZ, laki-laki, 21 Mei 2021)*

Berikut hasil wawancara yang di lakukan peneliti pada tanggal 23 Mei 2021 yang di lakukan peneliti terhadap FK yaitu salah satu remaja dengan orang tua yang bercerai pada tahun 2014, FK (**LK**) mengatakan bahwa :

*”Perasaan saya sekarang saya merasa lebih tidak ada yang mengarahkan saya karena makin lama saya dalam keadaan dengan orang tua yang bercerai saya semakin bingung seperti anak yang sudah tidak lagi memiliki orang tua. Di karenakan saya tinggal bersama ibu saya dan ibu berkerja dari pagi sampai sore, kadang kadang saya juga merasa takut, marah, kesal karena khayal perdebatan orang tua yang lagi kali kalau marah marah suranya yang terlalu besar dan berkata kasar di hadapan kami anak anaknya kak, saya juga merasa takut tidak pernah merasa bahagia seperti teman teman lain rasakan. Dan saya juga merasa cemburu terhadap teman teman saya sekaligus saudara dan tetangga saya yang mana mereka memiliki orang tua yang sempurna dimana saya sering melihat orang tua mereka saliang bercanda canda sedangkan orang tua saya sudah bercerai. Saya sering melampiaskan emosi saya dengan mengganggu kakak saya sedang nonton tv, tidur bahwa saya sering mengolok ngolok kakak dan mamak saya ketika berbicara.” (Wawancara Personal, FK, Laki-laki, 23 Mei 2021)*

Berikut hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 Mei 2021 yang dilakukan peneliti terhadap IS yaitu dengan salah satu remaja dengan orang tua bercerai pada tahun 2007, IS (**PR**) mengatakan bahwa :

*"Saya tidak memiliki rasa marah, cemburu, kecewa, dongkol kepada orang tua saya karena semenjak orang tua saya bercerai saya tinggal bersama adek mamak saya yang mana adek mamak saya tidak membedakan anaknya sendiri dengan saya yang buka anaknya dari mulai kasih sayang mereka terhadap saya serta saya di didik serta di asuh layaknya anak kandung mereka sendiri. Lagian saya juga masih berkomunikasi dengan kedua orang tua saya saya masih sangat akrab sama ayah saya, apa yang inginkan akan di turuti oleh ayah saya. Tapi kadang-kadang saya agak sedikit kesal dan marah sama mamak sih kak. Karena mamak suka sekali marah-marah dan merepet repet enggak jelas. Saya juga tidak merasa malu jiwa orang-orang mengetahui bahwa saya anak korban broken home karena menurut saya bukan suatu hal yang harus di permasalahkan dengan keadaan orang tua yang kini sudah bercerai, mungkin memang sudah takdir saya begitu kali kan kak..... dan saya juga tidak memikirkan hal-hal yang buruk terjadi pada saya kak contohnya kan.. saya anak korban broken home, saya tidak merasa kesal bahwa kecewa pada kedua orang tua saya. Karena menilai tidak ada memori buruk terhadap orang tua saya yang terekam sama saya. Walaupun saya mengetahui cerita dan akibat perceraian kedua orang tua saya."* (Wawancara Personal, IS, Perempuan, 25 Mei 2021)

Berikut hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 1 Juni 2021 yang dilakukan peneliti terhadap SB yaitu dengan salah satu remaja dengan orang tua yang bercerai pada tahun 2018, SB (**PR**) mengatakan :

*"Yang saya rasakan dan yang saya alami serakang dengan kondisi saya sekarang yang menjadi anak broken home perasaan saya yang sudah campur aduk kayak mau marah ada, kecewa ada, sedih pun ada cemburu juga lebih lebih ada karena saya sebenarnya gamau kalau harus melihat orang tua saya berpisah dan saya menjadi anak broken home, karena bagi saya menjadi anak dengan orang tua yang bercerai saya merasa malu dan tertekan kalau misalnya nantik ada yang menanyakan perihal tentang orang tua saya kak, apalagi saya mudah kali kak berfikir hal-hal negatif terhadap kedua orang tua saya. Tapi dengan adanya dukungan dari teman-teman keluarga saya bisa memaafkan meredakan emosi saya sedikit demi sedikit kak, cara saya melampiaskan emosi saya sering-sering kerumah*

*keluarga teman teman sambil ngerujuk dan bercerita cerita kak.”  
(Wawancara Personal, SB, Perempuan 1 Juni 2021)*

Berikut hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 3 Juni 2021 yang dilakukan peneliti terhadap MZ yaitu salah satu remaja dengan orang tua yang bercerai pada tahun 2019, MZ (**PR**) mengatakan bahwa :

*“Saya sering merasa sedih dan marah terhadap diri sendiri bahkan kecewa juga terhadap diri sendiri, karena saya masih belum sepenuhnya menerima bahwa orang tua saya sudah berpisah, tapi saya tidak marah, kesal kepada orang tua saya melainkan sedikit kecewa kepada orang tua saya, kenapa mereka sampai berpisah, dalam pikiran saya apa mereka tidak sayang kepada kami anak-ananya. Tapi dengan adanya dorongan dorongan positif dari orang sekeliling yang memberi semangat, bahkan sering memberikan perhatian-perhatian terhadap saya jadi saya mudah melupakan walaupun terkadang saya merasa kembali mengingat hal-hal negative terhadap kedua orang tua saya. Sekarang saya tinggal bersama ibu saya dan saya tidak pernah lagi berkomunikasi bahkan berjumpa dengan ayah saya, cara saya mnghilangkan pikiran pikiran jahat saya terhadap kedua orang tua saya dengan berkumpul-kuumpul bersama kawan-kawan dan bersama keluarga lainnya.” (Wawancara Personal, MZ, Perempuan, 3 Juni 2021)*

Hasil wawancara di atas menunjukkan terdapat perbedaan dalam regulasi emosi dalam mengelola emosi antara remaja laki-laki (SA, MZ, FK) dan remaja perempuan (IS, SB, MZ). Adapun remaja laki-laki merasa kesal terhadap apa yang mereka alami dengan keadaan orang tua yang sudah bercerai sedangkan remaja perempuan juga merasa kesal, marah, sedih, tetapi remaja perempuan mencari dan bisa merima dukungan dari lingkungannya. Hal tersebut membuat remaja laki-laki terdapat perbedaan dalam regulasi emosi dengan remaja perempuan. Menurut Slovey dan Sluyter (Nisfiannoor & Kartika, 2004) regulasi emosi antara perempuan dan laki-laki bergantung pada peran yang ada di lingkungan, dimana perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasi emosi mereka, sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk

meregulasi emosinya. Faktor jenis kelamin ini memengaruhi tingkat regulasi emosi seseorang.

Secara biologis dan psikologis laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan dalam cara berfikir, berperasaan dan berperilaku. Hasil penelitian Romer, Ravitch, Tom, Merrell, dan Wesley (2011) menemukan adanya perbedaan fungsi sosio-emosional pada remaja laki-laki dan remaja perempuan. Remaja perempuan memiliki kemampuan sosio-emosional yang lebih tinggi daripada remaja laki-laki, khususnya pada regulasi emosi. Hal ini tidak terlepas dari adanya peran pola asuh orangtua, yang sering kali memperlakukan anak laki-laki dan perempuan dengan cara yang berbeda. Sebagaimana yang disampaikan dalam penelitian Ratnasari dan Suleeman (2017) ada indikasi bahwa emosi dan regulasi emosi merupakan kecenderungan yang dibentuk oleh pola asuh, sosialisasi, dan pendidikan.

Berdasarkan fenomena yang telah di jabarkan di atas maka peneliti tertarik meneliti mengenai perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin pada remaja dengan orang tua yang bercerai di kota banda aceh.

#### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja Dengan Orang Tua Yang Bercerai Di Kota Banda Aceh ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja Dengan Orang Tua Yang Bercerai Di Kota Banda Aceh.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian dibagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan praktis. Adapun manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut.

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini di harapkan dapat menambah referensi dalam bidang psikologi, khususnya psikologi klinis, sosial dan psikologi perkembangan yang berkaitan dengan remaja korban perceraian orang tua yang di tinjau dari regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin pada remaja.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi subjek**

Hasil Penelitian dapat dijadikan sebagai pemikiran dan pemahaman bagi subjek agar dapat menerima dan menjadikan perceraian orang tua sebagai pelajaran hidup.

##### **b. Bagi keluarga subjek**

Diharapkan menjadi masukan bagi keluarga agar dapat memberikan pengertian lebih pada remaja yang mengalami perceraian orang tua.

##### **c. Bagi peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di jadikan sebagai acuan dan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya khususnya perbedaan regulasi emosi pada remaja sehingga mampu menyempurnakan penelitiannya.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Keaslian penelitian ini didasarkan pada beberapa penelitian yang telah di lakukan sebelumnya dimana penelitian tersebut memiliki karakteristik yang relatif sama dalam hal tema, kajian, meskipun berbeda dalam kriteria subjek, jumlah, posisi variabel penelitian dan metode analisis yang di gunakan.

Penelitian yang di lakukan oleh Dian (2020) dengan judul pengaruh psikoedukasi mindfulness singkat pada kemampuan regulasi emosi mahasiswa. Lokasi penelitian ini di lakukan di universitas diponegoro dengan subjek mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi dengan desain *one group pretest-posttest*. Teknik analisis yang di gunakan dalam penelitian ini adalah di lakukan secara kuantitatif dengan membandingkan skor. Hasil penelitian ini adalah intervensi yang di lakukan tidak ada perubahan yang signifikan pada regulasi emosi dan tidak ada perubahan yang signifikan mengenai mindfulness pada mahasiswa baru. Dari hasil penelitian tersebut, dapat di ketahui bahwa terdapat perbedaan dari penelitian yang akan di teliti oleh peneliti, yaitu dari segi subjek, variabel X dan lokasi penelitian.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Shinantya dan Julia (2017) dengan judul perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki laki di perguruan tinggi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain non

eksperimental. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa berjumlah 81 orang, 48 perempuan dan 31 laki-laki. Lokasi penelitian ini di Kecamatan Psikologi Universitas Indonesia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*, Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan dalam dimensi kognitif *reappraisal* antara laki-laki dan perempuan. Sedangkan dalam dimensi *expressive suppression* ada perbedaan antara perempuan dan laki-laki, sehingga dalam regulasi emosi secara umum pun ada perbedaannya antara perempuan dan laki-laki. Dari hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan dari penelitian yang akan diteliti oleh peneliti, yaitu dari segi subjek, variable X dan lokasi penelitian.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Erlina (2018) dengan judul Regulasi emosi dan regulasi emosi pada mahasiswa tahun pertama. Lokasi penelitian ini di Universitas Ahmad Dahlan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasi *moment* dari pearson. Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini ada 75 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini adalah hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan regulasi emosi. Dari hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan dari penelitian yang akan diteliti oleh peneliti, yaitu dari segi subjek, variable X dan lokasi penelitian.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Widien dan Bagus (2017) dengan judul perbedaan regulasi emosi dan jenis kelamin pada mahasiswa yang bersuku batak dan jawa. lokasi penelitian ini di Universitas Diponegoro Semarang yang berasal dari etnis Batak (berasal dari provinsi Sumatera Utara) dan etnis Jawa (berasal dari kota Semarang dan sekitarnya). Penelitian ini menggunakan metode

*accidental quota sampling* dengan metode skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan aspek yang terdiri dari pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian perubahan kognitif, modifikasi respon, memonitor emosi dan mengevaluasi emosi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 120 orang 120 orang mahasiswa (masing-masing 60 orang). Hasil penelitian ini adalah bahwa adanya perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa yang bersuku batak dan bersuku jawa. Dari hasil penelitian tersebut, dapat di ketahui bahwa terdapat perbedaan dari penelitian yang akan di teliti oleh peneliti, yaitu dari segi subjek, variable X dan lokasi penelitian.

Penelitian berikutnya di lakukan oleh Yanti, Ria dan Enda (2019) dengan judul pengaruh regulasi emosi *single mother* terhadap penerimaan diri pada anak sekecamatan rumbai kota pekanbaru. Lokasi penelitian ini di lakukan di kota pekanbaru. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan jebis penelitian korelasi. Subjek dalam penelitian adalah anak dan ibu tunggal dengan jumlah sampel 22 anak dan ibu tunggal. Teknik analisis yang di gunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *chisquare*. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh positif antara regulasi emosi *single mother* terhadap penerimaan diri pada anak sekecamatan Rumbai kota Pekanbaru. Dari hasil penelitian tersebut, dapat di ketahui bahwa terdapat perbedaan dari penelitian yang akan di teliti oleh peneliti, yaitu dari segi subjek, variable X dan lokasi penelitian.

Berdasarkan pencarian literature yang terpublikasi melalui situs pencarian, belum di temukan penelitian yang membahas atau mengkaji tentang perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin pada remaja dengan orang tua yang

bercerai di Kota Banda Aceh. Oleh karena itu, penelitian ini benar-benar dapat di pertanggung jawabkan keasliannya.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Regulasi Emosi**

##### **1. Pengertian Regulasi Emosi**

Menurut Gross dan Thompson (2006) Regulasi emosi merupakan proses individu dalam mengelola emosinya. Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar dan di bawah alam sadar untuk meningkatkan dan mempertahankan, atau mengurangi satu atau lebih komponen dari respon emosi.

Sementara itu Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan dan mengurangi dan memperkuat satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Individu yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakan baik yang positif maupun yang negatif. Sebaliknya juga individu juga bisa mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Thompson (1994) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk mengawasi, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi untuk menyelesaikan suatu tujuan. Bulter (2003) menjelaskan Regulasi emosi adalah usaha untuk mengatur atau mengelola emosi atau bagaimana seseorang mengalami dan mengungkapkan emosi yang dapat mempengaruhi perilaku individu untuk mencapai tujuannya.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis serta kognisi yang berhubungan dengan emosi yang dimiliki

individu. Dampak-dampak yang akan terjadi jika seseorang dapat mengelola emosinya dengan baik maka ia dapat memaafkan serta akan mengalami penurunan kemarahan, kecemasan, dan depresi yang signifikan (Astuti, Wasidi & Shintia, 2019).

Menurut Hilt, Hanson, dan Pollak (2011) regulasi emosi adalah seperangkat proses perhatian, kognitif, perilaku, sosial, dan biologis yang bertindak untuk memodulasi, mengelola, atau mengatur emosi. Hilt, Hanson, dan Pollak menjelaskan lebih lanjut bahwa proses-proses ini bertindak untuk memodulasi, mengelola, atau mengatur emosi untuk membantu individu memenuhi tuntutan lingkungan mereka. Emosi dapat positif (misalnya, senang, bangga) atau negatif (misalnya, sedih, cemas).

Berdasarkan teori di atas, peneliti merujuk ke teori Gross (2007) di mana Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan dan mengurangi dan memperkuat satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Individu yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakan baik yang positif maupun yang negatif. Sebaliknya juga individu juga bisa mengurangi emosinya baik positif maupun yang negatif. Alasan peneliti memilih teori tersebut dalam penelitian yang akan dilakukan adalah karena teori ini sering digunakan oleh peneliti sebelumnya untuk menjelaskan definisi, aspek dan faktor Regulasi Emosi secara kompleks, selain itu, teori tersebut lebih relevan dengan konteks yang akan diteliti.

## 2. Aspek- Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu :

a. *Strategis to emotion regulation (strategies)* adalah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

b. *Engaging in goal directed behavior (goals)* adalah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negative yang di rasakannya sehingga dapat berfikir dan melakukan sesuatu yang baik.

c. *Control emotional respons (impulse)* adalah kemampuan individu untuk mengontrol emosi yang di rasakannya dan respon emosi yang di tampilkan (respon fisiologis, tingkah laku, dan cara berinteraksi dengan lingkungan sekitar), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

d. *Acceptance of emotional respons (acceptance)* adalah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Aspek-aspek regulasi emosi yang lain dikemukakan oleh Thompson, (1994), yaitu :

a. Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*) yaitu kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi didalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latarbelakang dari tindakannya.

b. Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. Kemampuan untuk mengelola emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam yang dapat mengakibatkan individu tidak dapat berfikir secara rasional.

c. Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*) yaitu kemampuan individu untuk merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya.

Dari beberapa aspek yang di jabarkan di atas, peneliti memilih aspek yang di kemukan oleh Gross (2007) yang terdiri dari *Strategis to emotion regulation (strategies)*, *Engaging in goal directed behavior (goals)*, *Control emotional respons (impulse)*, *Acceptance of emotional respons (acceptance)*. Aspek tersebut digunakan peneliti sebagai acuan untuk mengukur regulasi emosi berdasarsarkan jenis kelamin pada remaja. Berdasarkan data khusus yang di dapatkan dari wawancara, perilaku yang muncul pada subjek menunjukkan aspek-aspek yang di kemukakan oleh Gross,(2007). Alasan peneliti memilih aspek dari Gross,(2007) karena lebih mudah menurunkan indikator dari aspek-aspek tersebut telah sesuai dengan subjek yang akan peneliti teliti. Sehingga dapat mempermudah proses penelitian.

### 3. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007) faktor yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang individu adalah :

a. Usia

Semakin tinggi usia seseorang maka semakin baik kemampuan regulasi emosi seseorang.

b. Jenis Kelamin

Keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi antara keduanya. Laki laki lebih tinggi emosinya dari pada wanita, dan wanita lebih bersifat emosionalitas dari pada laki-laki karena wanita memiliki kondisi emosi yang rendah didasarkan peran sosial yang diberikan oleh masyarakat sesuai jenis kelaminnya. Wanita harus mengontrol perilaku agresif dan asertifnya, tidak seperti peran sosial laki laki. Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan-kecemasan dalam dirinya. Secara otomatis perbedaan emosional antar laki-laki dan perempuan berbeda.

c. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat. Keharmonisan keluarga, kenyamanan disekolah dan kondisi masyarakat yang kondusif sangat mempengaruhi perkembangan emosi.

d. Faktor Pengalaman

Pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya akan mempengaruhi perkembangan emosinya. Pengalaman selama hidup dalam berinteraksi dengan

orang lain dan lingkungan akan menjadi referensi bagi individu dalam menampilkan emosinya.

e. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua sangat bervariasi. Ada pola asuh yang otoriter, memanjakan, acuh tak acuh dan ada juga yang penuh kasih sayang. Bentuk pola asuh itu akan mempengaruhi pola emosi yang dikembangkan individu.

f. Pengalaman Traumatik

Kejadian masa lalu yang memberikan kesan traumatis akan mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Akibatnya rasa takut dan juga sikap terlalu waspada yang berlebihan akan mempengaruhi kondisi emosionalnya.

g. Perubahan Jasmani

Perubahan jasmani yaitu perubahan hormon-hormon yang mulai berfungsi sesuai dengan jenis kelaminnya masing-masing. Misalnya, perubahan kulit wajah yang awalnya bersih menjadi jerawat.

h. Perubahan Pandangan Luar

Perubahan pandangan luar dapat menimbulkan konflik dalam emosi seseorang. Seperti tidak konsistennya sikap dunia luar terhadap pribadi seseorang, membedakan laki-laki dan perempuan, dunia luar memanfaatkan kondisi ketidakstabilan seseorang untuk pengaruh yang negatif.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi individu yaitu jenis kelamin, usia, perubahan pandangan luar, lingkungan, pengalaman, pola asuh orangtua, dan pengalaman traumatik.

## **B. Jenis Kelamin**

### **1. Pengertian Jenis Kelamin**

Jenis kelamin didefinisikan sebagai seks, yang merupakan perbedaan secara biologis, baik fungsi organ dalam maupun organ luar. Perbedaan jenis kelamin ditandai oleh perbedaan anatomi tubuh dan genetiknya serta perbedaan jenis kelamin dapat diketahui melalui ciri-ciri fisik (Sears & David, 2009). Selanjutnya menurut World Health Organization (WHO) seks atau jenis kelamin adalah perbedaan biologis antara pria dan wanita. Santrock, (2002) mengemukakan bahwa istilah gender dan seks memiliki perbedaan dari sisi dimensi. Istilah seks (jenis kelamin) mengacu pada dimensi biologis seorang laki-laki dan perempuan, sedangkan gender mengacu pada dimensi sosial budaya seorang laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin adalah istilah biologis berdasarkan perbedaan anatomi dan fisik antara laki-laki dan perempuan. Anak mulai memahami identitas gender (kesadaran menjadi seseorang laki-laki atau perempuan) pada saat berusia dua tahun, antara usia empat dan tujuh tahun, anak mulai memahami gender adalah atribut dasar bagi setiap orang (Baron & Byrne 2004).

Jenis kelamin atau seks adalah perbedaan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan yang menyangkut ciri-ciri biologis seperti prokreasi (menstruasi, hamil, melahirkan, dan menyusui). Jenis kelamin sebenarnya hanyalah terbatas pada perbedaan biologis yang dibawa sejak lahir yaitu perempuan dan laki-laki (Zalbawi & Handayani 2004). Perbedaan alami yang dikenal dengan perbedaan jenis kelamin sebenarnya hanyalah segala perbedaan biologis yang dibawa lahir antara perempuan dan laki-laki. Di luar semua itu adalah perbedaan yang dikenal

dengan istilah gender. Perbedaan yang tidak alami atau perbedaan sosial mengacu pada perbedaan peranan dan fungsi yang dikhususkan untuk perempuan dan laki-laki. Perbedaan tersebut diperoleh melalui proses sosialisasi atau pendidikan di institusi keluarga, pendidikan, agama, adat dan sebagainya (Zalbawi & Handayani, 2004).

Perbedaan jenis kelamin dalam tingkah laku interpersonal juga dapat seperti wanita lebih cenderung menyadari emosinya dari pada pria, lebih berbagi penghargaan, dan ingin mempertahankan hubungan dari pada mengendalikannya. Wanita adalah subjek terhadap tekanan sosial yang mendorong individu untuk memperjuangkan kerja sama dan kemurahan hati dari pada kompetisi dan keegoisan. Dengan cara yang serupa wanita memiliki keterampilan sosial yang lebih tinggi dari pada pria karena remaja harus melakukannya. Alasan dari perbedaan jenis kelamin adalah karena wanita merasa terlalu bertanggung jawab akan kesejahteraan orang lain dan sulit bersikap asertif dalam hubungannya. Lebih umum lagi, depresi dapat timbul karena wanita lebih cenderung mengalami situasi negatif berulang kali daripada pria di mana remaja memiliki sedikit kontrol.

Penelitian yang dilakukan oleh Bismala (2018), menyatakan perbedaan jenis kelamin dapat dilihat juga dari sisi psikologis, perempuan dikenal lebih penakut dengan segala konsekuensi ketika melakukan kesalahan, tentunya akan menjalankan semua dengan benar. Sedangkan remaja laki-laki cenderung kurang memberikan perhatian dan sering kali mengabaikan tugas dan tanggung jawabnya. Sedangkan menurut Crawford, Kippax, Onyx, Gault, dan Benton (Ratnasari & Saleeman 2017) menyatakan bahwa perempuan lebih banyak menampilkan

ketakutan dan kesedihan dibandingkan laki-laki yang lebih banyak menampilkan kemarahan. Berdasarkan definisi di atas menurut para ahli, peneliti memilih menggunakan teori menurut World Health Organization (WHO) seks atau jenis kelamin adalah perbedaan biologis antara pria dan wanita.

## **C. Remaja**

### **1. Pengertian Remaja**

WHO mendefinisikan remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali sampai ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Masa remaja adalah masa terjadinya berbagai macam perkembangan, yaitu seperti perkembangan psikologis, sosial, biologis. Dengan kematangan biologis pada remaja maka akan muncul dorongan-dorongan seksual (Sarwono, 2020).

Menurut Santrock (2003). Remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Menurut Agustiani (2009), masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. DeBrun (dalam Jahja, 2011) mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa.

### **2. Tahap-Tahap Perkembangan dan Batasan Remaja**

Menurut *World Health Organization (WHO)* proses penyesuaian menuju kedewasaan, ada 3 tahap perkembangan remaja yaitu:

a. Remaja awal umur 11-14 tahun

Seorang remaja untuk tahap ini akan terjadi perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan yang akan menyertai perubahan-perubahan itu, mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru sehingga, cepat tertarik pada lawan jenis, mudah terangsang secara erotis, dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis ia sudah akan berfantasi erotik.

b. Remaja pertengahan berumur 14-17 tahun

Tahap ini remaja membutuhkan kawan-kawan, remaja senang jika banyak teman yang mengakuinya. Ada kecenderungan mencintai pada diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya, selain itu ia berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimistis, idealitas atau materialis, dan sebagainya.

c. Remaja akhir berumur 17-20 tahun

Tahap ini merupakan dimana masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian 5 hal yaitu:

- 1) Minat makin yang akan mantap terhadap fungsi intelek.
- 2) Egonya akan mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- 3) Terbentuk identitas seksual yang tidak berubah lagi.
- 4) Egosentrisme (terlalu mencari perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan dan kepentingan diri sendiri dengan orang lain.

- 5) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (privateself) dengan masyarakat umum (Sarwono,2010).

#### **D. Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja**

##### **Dengan Orang Tua Yang Bercerai**

Ditinjau dari perspektif perkembangan, masa perkembangan manusia menjadi dibagi beberapa periode yakni periode kelahiran hingga periode dewasa akhir, di mana fase perkembangan yang terjadi dalam kehidupan individu tersebut saling berkaitan satu sama lain. Salah satu masa perkembangan yang paling beresiko adalah masa remaja (Santrock, 2012). Selanjutnya, Santrock (2012) juga mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa, ditandai adanya perubahan yang besar dalam berbagai aspek perkembangan. Perubahan dalam keluarga (keluarga yang bercerai) diduga akan berpengaruh pada kemampuan regulasi emosi pada remaja.

Remaja dengan orangtua bercerai diharapkan memiliki kemampuan regulasi emosi sehingga memiliki kemampuan beradaptasi dan mengatasi masalah yang terjadi dalam hidupnya serta mampu mengelola emosi yang dirasakan, terutama ketika menghadapi kondisi penuh tekanan. Namun, kenyataannya, kebanyakan remaja korban perceraian orang tua cenderung memiliki regulasi emosi yang rendah. Hal ini diperkuat Hetherington (Dagu, 2002) bahwa peristiwa perceraian akan menimbulkan dampak pada emosi anak yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi, mengalami rasa cemas, tertekan dan sering marah-marah, yang mengindikasikan adanya problematik dalam meregulasi emosi.

Hal ini semakin memprihatinkan secara psikologis karena dampak yang terjadi akibat perceraian tidak hanya kepada orangtua pelaku perceraian, namun juga pada anak remaja yang ada dalam keluarga tersebut. Bahkan, dampak perceraian tidak hanya berimbas pada masa anak namun juga dapat terbawa hingga individu memasuki masa remaja karena masa perkembangan manusia terjadi secara bertahap dan berpengaruh satu sama lain, terlebih masa remaja merupakan masa peralihan yang sangat penting bagi individu. Hasil penelitian Amato, Loomis dan Booth (1995) menguatkan bahwa semakin tinggi konflik pada orangtua maka semakin rendah kesejahteraan psikologis remaja. Garnefski dan Diekstra (1997) juga menyebutkan bahwa remaja dari keluarga bercerai memiliki harga diri yang rendah, gelisah, kesepian, suasana hati yang lebih tertekan, serta memiliki ide dan usaha bunuh diri dibandingkan remaja dari keluarga utuh. Fakta-fakta ini mengindikasikan adanya problematik regulasi emosi, pada remaja pada orangtua bercerai.

Permasalahan dan tekanan yang ada di dalam kehidupan sehari-hari pada hakikatnya merupakan suatu batu loncatan untuk membuat remaja menjadi lebih dewasa dalam bertindak. Untuk dapat menghadapi situasi yang menekan dengan menampilkan perilaku yang adaptif maka remaja membutuhkan regulasi emosi. Hurlock (2011) menjelaskan remaja memiliki pengelolaan emosi yang baik jika mampu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional. Sedangkan ketidakmampuan mengelola emosi dapat membuat remaja tidak berdaya menghadapi situasi penuh tekanan dan konflik, akibatnya remaja melakukan tindakan destruktif untuk mengelola emosi yang sedang dihadapinya.

Regulasi emosi mencakup upaya untuk menerima emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel (Gratz & Roemer, 2004). Regulasi emosi yang adaptif melibatkan modulasi pengalaman emosi daripada menghilangkan emosi tertentu. Modulasi rangsangan ini dianggap mengurangi urgensi yang terkait dengan emosi sehingga individu mampu mengendalikan tingkah lakunya.

Menurut Crawford, Kippax, Onyx, Gault, dan Benton (1992) dipahami, perempuan lebih banyak menampilkan ketakutan dan kesedihan dibandingkan laki-laki yang lebih banyak menampilkan kemarahan. Perempuan juga lebih mudah dikenali emosinya dari ekspresi raut muka dan pengungkapan yang sering terucap. Perempuan mengharapkan dan menganggap bahwa mereka akan dirawat dan diperlakukan baik, sebaliknya juga mereka beranggapan bahwa mereka harus bertanggung-jawab terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan orang lain, sehingga cenderung berekspresi apa adanya ketika berada dalam emosional yang tidak sesuai harapan dan anggapan mereka.

Regulasi emosi atau pengelolaan emosi adalah suatu keterampilan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengubah atau mengelola emosi, seperti yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli, diantara yaitu menurut Ramadhani, Neila (2018) bahwa Regulasi Emosi merupakan proses evaluasi kognitif untuk mengubah ekspresi emosi yang dihasilkan dari pengalaman dan mengubah dampak negatif secara fisik, psikis serta sosial. Wulandari (2017) juga berpendapat mengenai regulasi emosi yaitu proses mengelola respon reaksi yang dihasilkan dari beberapa

emosi yang muncul pada kehidupan sehari-hari. Para ahli lain pun juga mengemukakan hal yang tidak jauh berbeda dengan tokoh-tokoh sebelumnya, seperti Triyono dan Ekhsan (2019) yang berpendapat bahwa regulasi emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengelola emosi yang sedang dirasakannya dan mampu mengeluarkannya dengan tepat meskipun dalam keadaan yang sedang menekannya

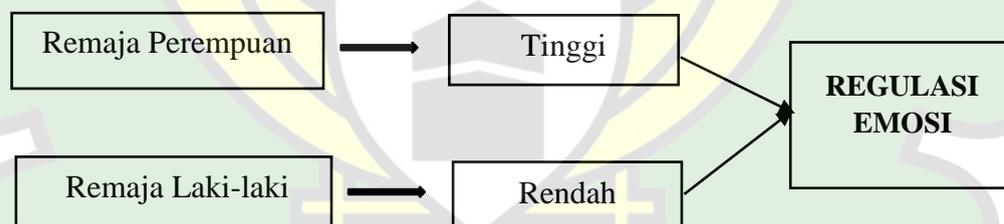
Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Zonya dan Sano (2019), dalam penelitiannya juga menunjukkan dalam meregulasi emosi antara laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan. Sanchis-sanchis, Grau, Moliner dan Morales-Murillo, (2020). Secara umum perbedaan ekspresi emosi pada anak laki-laki 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 halnya dengan laki-laki yang cenderung mengekspresikan emosinya melalui kemarahan.

Simon dan Nath (2004) menjelaskan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun non verbal sesuai dengan jenis kelaminnya. Perbedaan jenis kelamin dalam pengekspresian emosi dihubungkan dengan perbedaan dalam tujuan laki-laki dan perempuan mengontrol emosinya. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat perempuan tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk

mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa perempuan lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah, penghinaan dan jijik, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas (Matsumoto, Takeuchi, Andayani, Kouznetsova & Krupp, 1998).

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dengan menggunakan variabel yang sama yaitu variabel regulasi emosi, terdapat perbedaan jenis kelamin mempengaruhi regulasi emosi pada remaja. Agar lebih jelas, perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin pada remaja dengan orang tua yang bercerai di kota Banda Aceh dapat dilihat pada kerangka konseptual dibawah ini, gambar 2.1 berikut.

**Gambar 2.1**  
Kerangka Konseptual Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin



#### E. Hipotesis

Berdasarkan uraian dalam konseptual di atas, maka peneliti merumuskan hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin pada remaja dengan orang tua yang bercerai di kota Banda Aceh. Dengan asumsi bahwa laki-laki cenderung lebih rendah dalam regulasi emosi dibandingkan dengan Perempuan.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif yang dimaksud adalah pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk mengemukakan hubungan antara dua variabel, menguji teori, maupun mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif. Pendekatan ini biasanya disebut juga dengan pendekatan kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2017).

Metode penelitian kuantitatif digunakan dalam penelitian ini didesain sebagai sebuah penelitian komparasi. Penelitian komparasi adalah mencari kesamaan dalam penelitian, mengenai perbedaan objek, orang, proses kerja, ide, dan kritik orang, kelompokkan, lawan ide atau prosedur kerja. Bisa juga di implementasikan dirancang untuk membandingkan kesamaan pendapat dan perubahan pendapat individu, kelompok atau negara dalam menanggapi kasus, peristiwa atau gagasan (Arikunto, 2010).

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel-variabel penelitian yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Bebas (X) / Jalur : Jenis Kelamin
  - a. Jalur 1 : Perempuan
  - b. Jalur 2 : Laki-laki
2. Variabel Terikat (Y) : Regulasi Emosi

### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Untuk memperjelas pengertian variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini, maka perlu untuk dijelaskan definisi secara operasional. Berikut ini merupakan definisi operasional pada tiap-tiap variabel :

#### **1. Regulasi Emosi**

Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan dan mengurangi dan memperkuat satu sama dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Individu yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang di rasakan baik yang positif maupun negatif. Sebaliknya juga individu juga bisa mengurangi emosinya baik positif maupun negatif. Untuk mengukur Regulasi emosi maka menggunakan skala regulasi emosi berdasarkan empat aspek yang dikemukakan Menurut Gross (2007), yaitu *Strategis to emotion regulation (strategies)*, *Engaging in goal directed behavior (goals)*, *Control emotional respons (impulse)*, dan *Acceptance of emotional respons (acceptance)* .

#### **2. Jenis Kelamin**

Menurut *World Health Organization (WHO)*, seks atau jenis kelamin adalah perbedaan biologis antara pria dan wanita. Jenis kelamin akan diidentifikasi oleh peneliti dengan menggunakan angket.

### **D. Subjek Penelitian**

#### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti

untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja dengan orang tua yang bercerai di Kota Banda Aceh. Untuk mempermudah populasi maka peneliti menggunakan karakteristik populasi sebagai berikut :

- a. Remaja usia 11 s/d 20 tahun
- b. Remaja yang orang tuanya bercerai
- c. Berdomisili di Kota Banda Aceh

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017). Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul mewakili. Pengukuran sampel merupakan suatu langkah untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dalam melaksanakan penelitian suatu subjek. Pengambilan sampel ini harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel yang benar-benar dapat berfungsi atau dapat menggambarkan keadaan populasi sebenarnya.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode nonprobability sampling dengan teknik insidental (*accidental sampling*). Teknik *accidental sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti maka dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2017).

Roscoe (dalam Sugiyono, 2013) untuk penentuan jumlah sampel dapat didasarkan pada ukuran sampel lebih dari 30 orang dan kurang dari 500 adalah jumlah

sampel yang tepat. Maka dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel sebanyak 78 remaja dengan orang tua yang bercerai di Kota Banda Aceh. Sebagai ukuran umum, ukuran sampel antara 30 sampai 500.

## **E. Persiapan Dan Pelaksanaan Penelitian**

### **1. Administrasi Penelitian**

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mempersiapkan surat permohonan izin penelitian yaitu di bagian akademik Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry. Selanjutnya peneliti mengirimkan surat permohonan izin tersebut kepada Mahkamah Syar'iyah Kota Banda Aceh.

#### **a. Pelaksaaan Uji Coba**

Uji coba ( *try out* ) dilakukan kepada 60 orang subjek yang memenuhi kriteria yang di ajukan oleh peneliti, yaitu remaja berusia 11-20 tahun, dengan orang yang bercerai dan berdomisili di Kota Banda Aceh. Metode penelitian menggunakan trayout terpakai. Uji coba ini hanya dilakukan satu kali kepada subjek (*single trial administrasion*), data hasil ujicoba yang sudah terkumpul jika akan digunakan untuk hasil penelitian yang akan di analisis melalui bantuan program SPSS *version 20.0 for windows* (Azwar,2012)

#### **b. Pelaksanaan Penelitian**

Proses pelaksanaan penelitian dilakukan selama 7 hari terhitung pada tanggal 30 November s/d 6 Desember di Kota Banda Aceh. Pada penelitian ini peneliti menggunakan *try out* terpakai dimana skala psikologi diberikan hanya satu kali saja kepada subjek penelitian (*single trial administrasion*) (Azwar, 2012). Skala yang disebarakan oleh peneliti sebanyak 36 aitem yang diberikan secara

*online* dengan membagikan link *google form* yang berisi kuesioner melalui grup-grub Whatsapp dan Instagram. Setelah data terkumpul peneliti melakukan skoring dan analisis data dengan bantuan program SPSS versi 20.0 *for windows*.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Alat Ukur Penelitian**

Tahap pertama yang harus dilakukan adalah mempersiapkan alat ukur. Alat ukur psikologi merupakan instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian kuantitatif. Alat ukur psikologi akan menghasilkan data berbentuk skor/angka pada kontinum tertentu (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang penulis pakai adalah menggunakan skala Regulasi Emosi berdasarkan aspek dikemukakan oleh Gross (2007).

Skala yang telah disebutkan diatas disusun dengan menggunakan skala Likert. Sugiyono (2017) menyatakan bahwa teknik skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial yang kemudian dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator variabel ini dijadikan titik tolak untuk menyusun aitem-aitem instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Aspek dari variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator dan dari indikator tersebut maka diturunkan untuk membuat item instrumen berupa pernyataan dalam bentuk favorabel dan unfavorabel. Favorabel adalah instrumen yang mendukung perilaku berdasarkan aspek-aspek yang diukur, sedangkan unfavorabel adalah instrumen yang tidak mendukung perilaku berdasarkan aspek-aspek yang diukur (Azwar, 2015). Jawaban dalam skala ini dinyatakan dalam empat kategori (sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai

dan sangat tidak sesuai) dengan tidak memakai jawaban ragu-ragu karena ini bisa menimbulkan kecenderungan subjek dalam menjawab ragu-ragu bagi subjek yang tidak pasti dengan jawaban. Penilaiannya bergerak dari empat sampai satu untuk aitem *favorable* dan dari satu sampai empat untuk aitem *unfavorable*.

Tabel 3.1  
Skor Aitem Skala Regulasi Emosi

Jawaban	Aitem	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

Berikut adalah gambaran skala yang digunakan dalam penelitian ini :

a. Skala Regulasi Emosi

Skala perilaku dalam penelitian ini ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu :

1. *Strategis to emotion regulation (strategies)* adalah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

2. *Engaging in goal directed behavior (goals)* adalah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat berfikir dan melakukan sesuatu yang baik.

3. *Control emotional respons (impulse)* adalah kemampuan individu untuk mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku, dan cara berinteraksi dengan lingkungan sekitar), sehingga

individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

4. *Acceptance of emotional respons (acceptance)* adalah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Berikut merupakan bentuk *blue print* dari skala regulasi emosi



Tabel 3.2  
Blue print skala Regulasi Emosi

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Regulasi Emosi	<i>Strategis to emotion regulation</i>	a. Keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah	1, 2	3, 4	12
		b. Memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif	5, 6	7, 8	
		c. Dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan	9,10	11,12	
	<i>Engaging in goal directed behavior</i>	a. Kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif	13	14	6
		b. Dapat berfikir dengan baik	15	16	
		c. Melakukan sesuatu dengan baik.	17	18	
	<i>Control emotional respons</i>	a. Kemampuan individu untuk mengontrol emosi yang di rasakannya	19, 20	21, 22	10
		b. Respon emosi yang di tampilkan respon fisiologis,	23	24	
		c. Respon tingkah laku, serta cara berinteraksi dengan lingkungan sekitar	25	26	
		d. Individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan	27	28	
<i>Acceptanc e of emotional respons</i>		a. Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif	29, 30	31, 32	8
		b. Menunjukkan respon emosi yang tepat.	33, 34	35, 36	
<b>Total</b>			<b>23</b>	<b>23</b>	<b>36</b>

## b. Angket jenis kelamin

Angket penelitian berisi satu pertanyaan, yaitu pertanyaan tentang jenis kelamin. Alternatif pilihan jawaban yang digunakan dalam angket penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan.

Tabel. 3.3  
Tabel Pengkodean Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Kode
Perempuan	1
Laki-laki	2

## 2. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Dalam penelitian ini validitas yang digunakan adalah validitas isi. Validitas isi adalah validitas yang diestimasi dan dikuantifikasikan pengujian isi skala yang dinilai oleh beberapa penilai yang kompeten (*expert judgement*). Tentu tidak diperlukan kesepakatan penuh (100%) dari penilai untuk menyatakan bahwa suatu aitem adalah relevan dengan tujuan ukur skala. Apabila sebagian penilai sepakat bahwa suatu aitem adalah relevan, maka item tersebut dinyatakan sebagai item yang layak mendukung validitas isi skala (Azwar, 2016).

Peneliti menggunakan *CVR (content validity ratio)* sebagai komputasi validitas yang dapat digunakan untuk mengukur validitas isi item-item berdasarkan data empirik. Dalam pendekatan ini sebuah panel yang terdiri dari para ahli yang disebut *Subject Matter Expert (SME)* diminta untuk menyatakan apakah item dalam skala sifatnya esensial bagi operasionalisasi konstruk teoritik skala yang

bersangkutan. Item dinilai esensial apabila item tersebut dapat mempresentasikan dengan baik tujuan pengukuran (Azwar, 2016).

Pengukuran validitas isi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Content Validity Ratio (CVR)*. Data yang diperoleh untuk menghitung CVR diperoleh dari para ahli yang disebut *Subject Matter Experts (SME)*. *SME* diminta untuk menyatakan apakah isi suatu aitem dikatakan esensial untuk mendukung tujuan apa yang hendak diukur. Suatu sistem dikatakan esensial apabila aitem tersebut dapat mempresentasikan dengan baik tujuan pengukuran (Azwar, 2012). Angka *CVR* bergerak antara -1.00 sampai dengan +1.00 dengan  $CVR = 0,00$  berarti 50% dari *SME* dalam panel menyatakan aitem adalah esensial dan valid (Azwar, 2017).

Adapun statistik *CVR* dirumuskan dengan sebagai berikut:

$$CVR = 2ne / n - 1$$

Keterangan :

- ne = Banyaknya *SME* yang menilai suatu item “esensial”
- n = Banyaknya *SME* yang melakukan penilaian

Pelaksanaan validasi skala penelitian dilakukan saat ujian komprehensif pada hari 16 November 2021 tepat setelah diadakannya seminar proposal. Ujian komprehensif dilakukan via online melalui aplikasi zoom meeting. Validasi penelitian ini menggunakan komputasi *CVR* dari skala regulasi emosi dengan menggunakan metode *expert judgement* dengan bantuan tiga orang *expert*, dapat dilihat pada tabel 3.4 di bawah ini.

Tabel 3.4  
Koefisien CVR Skala Regulasi Emosi

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	1	13	1	25	1
2	1	14	1	26	1
3	1	15	1	27	1
4	1	16	1	28	1
5	1	17	1	29	1
6	1	18	1	30	1
7	1	19	1	31	1
8	1	20	1	32	1
9	1	21	1	33	1
10	1	22	1	34	1
11	1	23	1	35	1
12	1	24	1	36	1

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian SME pada skala di atas dalam tabel 3.4 memperlihatkan bahwa semua nilai koefisien CVR di atas nol (0), sehingga semua aitem dinyatakan valid.

### 3. Uji Daya Beda Item

Sebelum melakukan analisis reliabilitas, peneliti terlebih dahulu melakukan analisis daya beda aitem yaitu dengan mengkorelasikan masing-masing aitem dengan nilai total aitem. Pengujian daya beda dilakukan untuk mengetahui sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang di ukur. Perhitungan daya beda aitem-aitem menggunakan koefisien korelasi *product moment* dari Person. Formula Pearson untuk komputasi koefisien korelasi aitem-aitem total (Azwar, 2016).

$$r_{ix} = \frac{\sum ix - (\sum i)(\sum x)/n}{\sqrt{[\sum i^2 - (\frac{\sum i^2}{n})][\sum x^2 - (\frac{\sum x^2}{n})]}}$$

Keterangan :

i = Skor aitem

x = Skor skala

n = Banyaknya responden

Kriteria dalam pemilihan aitem yang peneliti gunakan berdasarkan aitem total yaitu batasan  $r_{iX} \geq 0,30$ . Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi atau daya beda aitem minimal 0,30 daya bedanya dianggap memuaskan, sedangkan aitem yang memiliki harga  $r_{iX}$  kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah (Azwar, 2016).

Setelah memperoleh hasil, semua data tersebut dilakukan uji daya beda aitem terlebih dahulu dan selanjutnya IBM SPSS Statistics versi 20.0. Hasil analisis daya beda aitem pada skala Regulasi Emosi dapat dilihat pada tabel 3.5 dibawah ini:

Tabel 3.5  
Koefisien Daya Beda Item Regulasi Emosi

No.	riX	No.	RiX	No.	riX	No.	riX
1.	0.746	11.	0.593	21.	0.649	31.	0.515
2.	0.681	12.	0.748	22.	0.731	<b>32.</b>	<b>0.013</b>
3.	0.734	13.	0.433	23.	0.546	33.	0.446
4.	0.729	14.	0.808	24.	0.884	34.	0.785
<b>5.</b>	<b>0.196</b>	15.	0.545	25.	0.555	35.	0.870
6.	0.425	16.	0.801	26.	0.741	36.	0.611
7.	0.590	17.	0.630	27.	0.572		
8.	0.825	18.	0.672	28.	0.780		
9.	0.694	19.	0.524	29.	0.672		
10.	0.713	20.	0.765	30.	0.776		

Berdasarkan tabel 3.5 di atas, maka dari 36 aitem diperoleh nilai koefisien korelasi atau daya aitem dibawah 0,30 yaitu aitem 5 dan, 32 sebanyak 2 aitem sehingga aitem tersebut tidak terpilih atau gugur dan 34 aitem lain dilanjutkan untuk pengambilan data penelitian.

Berdasarkan hasil analisis daya beda aitem dan reliabilitas di atas, maka peneliti memaparkan blue print terakhir dari skala tersebut sebagaimana yang dipaparkan pada tabel 3.6.

Tabel. 3.6  
Blue Print Akhir Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah	%
		Unfovarable	Favorable		
1	<i>Strategis to emotion regulation</i>	1,2,8,9	3,4,6,7,10,11	11	32,3
2	<i>Enganging in goal directed behavior</i>	12,14,16	13,15,17	6	17,7
3	<i>Control emotional respons</i>	18,19,22,24,26	20,21,23,25,27	10	29,4
4	<i>Acceptence of emotional respons</i>	28,29,31	30,33,34	7	20,6
<b>Jumlah</b>				<b>34</b>	<b>100%</b>

#### 4. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (Azwar, 2015). Uji reliabilitas menggunakan teknik teknik Alpha Cronbach. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Sekalipun bila koefisien reliabilitas semakin tinggi mendekati angka 1,00 berarti pengukuran semakin reliabel, namun kenyataan pengukuran psikologi koefisien sempurna yang mencapai angka 1,00 (Azwar, 2017). Adapun untuk menghitung koefisien reliabilitas skala menggunakan teknik Alpha Cronbach dengan rumus sebagai berikut (Azwar, 2016).

$$\alpha = 2 [1 - (s_{y1}^2 + s_{y2}^2) / s_x^2]$$

Keterangan:

$s_{y1}^2$  dan  $s_{y2}^2$  = Varian skor Y1 dan varian skor Y2

$s_x^2$  = Varian skor X

Hasil uji reliabilitas pada skala regulasi emosi pada tahap pertama diperoleh nilai  $\alpha = 0,964$  selanjutnya peneliti melakukan analisis tahap kedua dengan

membuang aitem yang tidak terpilih (daya beda rendah) dan hasil yang diperoleh adalah  $\alpha = 0,968$

### G. Teknik Pengolahan dan Analisa Data

Dalam penelitian ini data yang diperoleh di lapangan akan diolah secara kuantitatif dengan menggunakan rumus statistik, yang merupakan suatu teknik untuk menganalisis data yang diperoleh dalam penelitian dan untuk menguji hipotesis. Pengolahan data yang dilakukan setelah mendapatkan semua data dengan melakukan tabulasi data ke dalam excel. Setelah itu, data dipindahkan ke program SPSS 20.0 dan dilakukan pengeditan untuk diuji secara statistik.

#### 1. Pengolahan Data

Pengolahan data adalah suatu proses dalam memperoleh data angka ringkasan atau data ringkasan dengan menggunakan rumusan atau caracara tertentu.

Pengolahan data meliputi beberapa kegiatan yaitu :

##### a. *Editing*

*Editing* yaitu memeriksa kejelasan dan kelengkapan pengisian instrumen pengumpulan data. Diadakan *editing* terhadap kuesioner yang telah diisi oleh responden dengan maksud untuk mencari kesalahan-kesalahan di dalam kuesioner atau juga kurang adanya keserasian di dalam pengisian kuesioner (Fatihudin, 2015). *Editing* yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan melihat kesalahan pada saat mengisi data, mengisi kuesioner, dan mengecek skala. Kemudian memeriksa semua pernyataan yang telah diisi tanpa ada yang terlewatkan, dan memeriksa semua data yang ada dalam skala sudah diisi dengan lengkap.

b. *Coding*

*Coding* yaitu proses identifikasi dan klasifikasi dari setiap pertanyaan yang terdapat dalam instrument pengumpulan data menurut variabel-variabel yang diteliti. *Coding* dilakukan setelah *editing*. *Coding* yaitu pemberian kode-kode atau angka-angka tertentu terhadap kolom-kolom, variabel-variabel yang dinyatakan dalam kuesioner berkaitan dengan keterangan tertentu yang diperlukan (Fatihudin, 2015). *Coding* yang dilakukan pada penelitian ini adalah kode pada pilihan kuesioner yaitu, kode SS untuk jawaban sangat setuju, kode S untuk jawaban setuju, kode TS untuk jawaban tidak setuju, dan kode STS untuk jawaban sangat tidak setuju. Kemudian kode Y1 diberikan untuk item satu pada variabel Y, sampai Y36 untuk item terakhir.

c. Tabulasi

Tabulasi data yaitu mencatat atau entry data ke dalam induk penelitian. Tabulasi dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer yaitu Microsoft Word, *Microsoft Excel* dan program SPSS version 20.0 *for Windows*. Kuesioner yang telah diisi oleh responden langsung dimasukkan ke dalam program komputer (Fatihudin, 2015).

2. Uji Prasyarat

Langkah pertama yang dilakukan untuk menganalisis data yaitu terlebih dahulu yang dilakukan uji prasyarat (Priyatno, 2016). uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini, yaitu:

a. Uji normalitas sebaran

Uji normalitas merupakan uji yang di gunakan untuk melihat data berdistribusi normal atau tidak. Jika data yang dihasilkan tidak berdistribusi normal maka analisis data secara statistik parametrik tidak dapat di gunakan. Untuk menguji normalitas, analisis data yang di lakukan adalah secara non parametric dengan menggunakan teknik statistic *One Sample Kolmogrov Smirnov test* dari program *SPSS*. Aturan yang digunakan adalah  $p > 0,05$  maka data terdistribusi secara normal dan sebaliknya jika  $p < 0.05$  maka data di nyatakan tidak terdistribusi secara normal (Giovani, 2017).

b. Uji homogenitas varians

Uji homogenitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah varian skor variabel secara signifikan mempunyai homogenitas atau tidak. Pengujian homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *test for homogeneity of varians*. Skor varian variabel dikatakan homogen apabila nilai signifikansi pada koefisien ( $p > 0,05$ ).

1. Uji Hipotesis

Langkah kedua setelah uji prasyarat terpenuhi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis penelitian dengan menggunakan *Independent Sample T-test*. Hasil dari uji hipotesis ini dapat dilihat dari nilai signifikansi ( $p$ ) apabila  $p < 0,05$  lebih kecil dari 0,05 maka hipotesisnya diterima. Sebaliknya, apabila  $p > 0,05$  lebih besar dari 0,05 maka hipotesisnya ditolak. Diuji dengan teknik analisis data yaitu teknik komparasi. Teknik komparasi yang dipakai yakni *uji t-test*, yang dianalisis dengan bantuan aplikasi computer program *SPSS version 20.0 for windows*.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Subjek Penelitian

##### 1. Demografi Penelitian

Penelitian dilakukan pada remaja dengan orang tua yang bercerai di Kota Banda Aceh dengan jumlah sampel sebanyak 78 remaja yang terdiri dari 39 remaja perempuan dan 39 remaja dengan orang tua yang bercerai di Kota Banda Aceh. Data demografi sampel yang diperoleh pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

##### a. Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan, menunjukkan bahwa jumlah sampel laki-laki berjumlah 39 orang (50%) dan jumlah sampel perempuan berjumlah 39 orang (50%). Dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini:

Tabel 4.1.  
Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Jenis Kelamin

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	39	50%
Perempuan	39	50%
<b>Jumlah</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>

##### b. Subjek Berdasarkan Lamanya Orang Tua Bercerai

Berdasarkan penelitian ini, lamanya orang tua bercerai subjek. Tabel 4.2 menunjukkan bahwa lamanya orang tua bercerai yang mendominasi pada penelitian ini adalah 1 tahun yaitu sebanyak 16 orang (20,5%), dan 2 tahun lamanya orang tua bercerai sebanyak 15 orang (19,2%). Selanjutnya pada sampel

lamanya orang tua bercerai yang paling sedikit pada 8 tahun lamanya orang tua bercerai sebanyak 3 orang (3,9%), dan 12 tahun lamanya sebanyak 1 orang (1,2%).

Tabel 4.2  
Data Subjek Penelitian Berdasarkan Lamanya Orang Tua Bercerai

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
1 Tahun	16	20,5
2 Tahun	15	19,2
3 Tahun	10	12,8
4 Tahun	10	12,8
5 Tahun	8	10,3
6 Tahun	5	6,4
7 Tahun	5	6,4
8 Tahun	3	3,9
10 Tahun	5	6,5
12 Tahun	1	1,2
<b>Jumlah</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>

a. Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan penelitian ini usia subjek. Tabel 4.3 menunjukkan bahwa usia subjek yang mendominasi pada penelitian ini adalah usia 20 tahun sebanyak 24 orang (30,8%), dan usia subjek yang paling sedikit adalah usia 11 tahun sebanyak 1 orang (1,3%).

Tabel 4.3  
Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
11	1	1,3%
12	2	2,6%
13	3	3,9%
14	4	5%
15	5	6,5%
16	7	8,9%
17	7	8,9%

18	10	12,9%
19	15	19,2%
20	24	30,8%
<b>Jumlah</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>

#### b. Subjek Berdasarkan Kecamatan

Berdasarkan kecamatan, subjek yang mendominasi penelitian ini adalah kecamatan Ulee Kareng yaitu sebanyak 20 orang (25,7%), kemudian kecamatan Banda Raya paling sedikit sebanyak 1 orang (1,2%).

Tabel 4.4.  
Data Subjek Penelitian Kategori Kecamatan

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Baiturahman	9	11,5%
Kuta Alam	13	16,7%
Meuraxa	2	2,6%
Syiah Kuala	8	10,2%
Lueng Bata	11	14,1%
Kuta Raja	3	3,9%
Banda Raya	1	1,2%
Jaya Baru	11	14,1%
Ulee Kareng	20	25,7%
<b>Jumlah</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>

#### 2. Data Kategorisasi

Pembagian kategorisasi sampel yang digunakan peneliti adalah kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Azwar (2015) menyatakan bahwa kategorisasi jenjang (ordinal) merupakan kategorisasi yang menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut.

Menurut Azwar (2015) kategorisasi jenjang (ordinal) merupakan kategorisasi yang menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Lebih lanjut Azwar (2015) menjelaskan bahwa cara pengkategorian diperoleh dengan membuat kategori skor subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi ( $\sigma$ ). Karena kategorisasi ini bersifat relatif, maka luasnya interval yang mencakup setiap kategori yang diinginkan dapat ditetapkan secara subjektif selama penetapan itu berada dalam batas kewajaran dan dapat diterima akal. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi

a. Kategorisasi Regulasi Emosi

Peneliti menguraikan analisis secara deskriptif terhadap skala regulasi emosi berupa analisis hipotetik untuk melihat kemungkinan yang terjadi di lapangan, serta analisis empirik untuk melihat keadaan yang sebenarnya terjadi di lapangan. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut.

Tabel 4.5  
Deskripsi Data Penelitian Skala Regulasi Emosi

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Regulasi emosi	136	34	85	17	126	43	89,29	20,75

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

- Xmaks (Skor Maksimal) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban
- Xmin (Skor minimal) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban

- c. M (Mean) dengan rumus  $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min}) : 2$   
 d. SD (Standar Deviasi) dengan rumus  $s = (\text{skor maks} - \text{skor min}) : 6$

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel 4.5 di atas, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 34, maksimal 136, nilai rata-rata 85 dan standar deviasi 17. Sedangkan data empirik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah sebesar 43, nilai maksimal 126, nilai rata-rata 89,29, dan standar deviasi 20,75. Deskripsi data hasil penelitian tersebut, dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi dengan menggunakan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut ini rumus pengkategorisasian pada skala optimisme:

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < M - 1SD \\ \text{Sedang} &= M - 1SD \leq X < M + 1SD \\ \text{Tinggi} &= M + 1SD \leq X \end{aligned}$$

Keterangan:

$$\begin{aligned} X &= \text{Rentang butir pernyataan} \\ M &= \text{Mean (rata rata)} \\ SD &= \text{Standar Deviasi} \end{aligned}$$

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala regulasi emosi adalah sebagaimana tabel 4.6 berikut:

Tabel 4.6  
Kategorisasi Regulasi Emosi

Kategorisasi	Interval	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	$X < 68,5$	16	20,5%
Sedang	$68,5 \leq X < 110,4$	48	61,5%
Tinggi	$110,4 \leq X$	14	18%
<b>Jumlah</b>		<b>78</b>	<b>100%</b>

Hasil kategorisasi skala regulasi emosi pada tabel 4.6, menunjukkan bahwa rata-rata remaja yang orang tua bercerai di Banda Aceh memiliki regulasi emosi dalam tingkatan sedang, yaitu sebanyak 48 orang (61,5%), sisanya berada pada kategori rendah sebanyak 16 orang (20,5%), dan pada kategori tinggi sebanyak 14 orang (18%).

#### b. Kategorisasi Regulasi Emosi pada Perempuan

Peneliti menguraikan analisis secara deskriptif terhadap skala regulasi emosi pada perempuan berupa analisis hipotetik untuk melihat kemungkinan yang terjadi di lapangan, serta analisis empirik untuk melihat keadaan yang sebenarnya terjadi di lapangan. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut.

Tabel 4.7  
Deskripsi Data Penelitian Regulasi Emosi Perempuan

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Regulasi emosi	136	34	85	17	126	81	105,87	9,73

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala regulasi emosi pada perempuan adalah sebagaimana pada tabel berikut:

Tabel 4.8  
Kategorisasi Regulasi Emosi Perempuan

Kategorisasi	Interval	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	$X < 96,1$	4	10,3%
Sedang	$96,1 \leq X < 115,6$	27	69,2%
Tinggi	$115,6 \leq X$	8	20,5%
<b>Jumlah</b>		<b>39</b>	<b>100%</b>

Hasil kategorisasi regulasi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai di Banda Aceh di atas menunjukkan bahwa, anak perempuan memiliki tingkat regulasi emosi pada kategori rendah sebanyak 4 orang (10,3%), kategori sedang sebanyak 27 orang (69,2%), sisanya berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 8 orang (20,5%).

#### c. Kategorisasi Regulasi Emosi Pada Laki-Laki

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala regulasi emosi pada laki-laki adalah sebagaimana pada tabel berikut:

Tabel 4.9  
Deskripsi Data Penelitian Regulasi Emosi Laki-Laki

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Regulasi emosi	136	34	85	17	114	43	72,72	14,63

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala regulasi emosi pada laki-laki adalah sebagaimana pada tabel berikut:

Tabel 4.10  
Kategorisasi Regulasi Emosi Laki-laki

Kategorisasi	Interval	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	$X < 58$	5	12,8%
Sedang	$58 \leq X < 87,3$	26	66,7%
Tinggi	$87,3 \leq X$	8	20,5%
<b>Jumlah</b>		<b>39</b>	<b>100%</b>

Hasil kategorisasi regulasi emosi pada orang tua yang bercerai Banda Aceh di atas menunjukkan bahwa, remaja laki-laki memiliki tingkat regulasi

emosi pada kategori rendah sebanyak 5 orang (12,8%), kategori sedang sebanyak 26 orang (66,7%), sisanya berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 8 orang (20,5%).

## B. Pengujian Hipotesis

### 1. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas sebaran digunakan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas sebaran menggunakan nilai Kolmogorov-Smirnov. Berdasarkan tabel 4.11 hasil uji normalitas sebaran diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov 1,023 dan nilai signifikansi (p) hitung 0,246 lebih besar dari nilai signifikansi tabel  $p > 0.05$ . Sehingga dianggap diperoleh sebaran data yang berdistribusi normal.

Tabel 4.11  
Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel Penelitian	Koefisien K-S-Z	P
Regulasi Emosi	1,023	0,246

### 2. Uji Homogenitas Varians

Hasil uji homogenitas yang dilakukan terhadap variabel penelitian ini diperoleh sebagaimana yang tertera pada tabel 4.12 dibawah ini :

Tabel 4.12  
Hasil Ujian Homogenitas Varians

Variabel Penelitian	<i>F Levene Sttistic</i>	P
Regulasi Emosi	5,363	0,023

Berdasarkan data tabel 4.12 di atas, diperoleh *F Levene Statistic* variabel di atas yaitu  $F = 5,363$  dengan  $p = 0,023$  ( $p < 0,05$ ), maka sebagaimana dasar

pengambilan keputusan dalam uji homogenitas dapat disimpulkan bahwa variansi data regulasi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai di Banda Aceh adalah tidak homogeny, artinya variansi pada remaja laki-laki dan remaja perempuan tidak sama dalam regulasi emosi.

### 3. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji prasyarat, maka langkah selanjutnya yang dilakukan adalah melakukan uji hipotesis menggunakan uji *independent sample t-test*. Metode ini digunakan untuk menganalisis perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin pada remaja dengan orang tua bercerai di Banda Aceh. Hasil analisis hipotesis dapat dilihat pada tabel 4.13 berikut :

Tabel 4.13  
Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian

Variabel Penelitian	T-test	P
Regulasi Emosi	11,777	0,000

Berdasarkan data tabel 4.13 di atas, diperoleh nilai-t-test yaitu 11,777 dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  yang mana batas toleransi pada nilai  $p > 0,05$  yang artinya bahwa terdapat perbedaan regulasi emosi pada remaja dengan orang tua yang bercerai. Berdasarkan uji hipotesis di atas, dapat dikatakan bahwa hipotesis yang peneliti ajukan dengan bunyi “terdapat perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin pada remaja dengan orang tua bercerai di Banda Aceh”. Dengan demikian hipotesis diterima. Adapun nilai Mean dan Standar Deviasi pada remaja dengan orang tua bercerai di Banda Aceh dapat dilihat pada table 4.14 di bawah ini.

Adapun nilai mean dan standar deviasi pada remaja laki-laki dan perempuan dengan orang tua bercerai dapat dilihat pada table 4.14 di bawah ini :

Tabel 4.14  
Hasil *Mean* dan Standar Deviasi

Variabel Penelitian	M	SD
Perempuan	105,87	9,73
Laki-laki	72,72	14,63

Berdasarkan tabel 4.14 di atas, diperoleh nilai pada remaja dengan orang tua bercerai perempuan yaitu 105,87 dan standar deviasi 9,73. Sedangkan nilai mean pada laki-laki yaitu 72,72 dan standar deviasi 14,63.

### C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi ditinjau berdasarkan jenis kelamin yaitu pada orang tua yang bercerai laki-laki dan perempuan di Banda Aceh. Maka terdapat perbedaan regulasi emosi laki-laki dan perempuan pada orang tua yang bercerai di mana skor regulasi emosi pada perempuan (Mean =105,87; SD = 9,73) lebih tinggi dari pada skor laki-laki (Mean = 72,72; SD = 14,63). Hasil t-test regulasi emosi pada penelitian adalah dengan nilai  $t = 11,777$  dan  $p = 0,000$  Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin pada orang tua yang bercerai di Kota Banda Aceh.

Hasil kategorisasi regulasi emosi pada anak yang orang tuanya bercerai di Banda Aceh secara keseluruhan menunjukkan bahwa anak yang orang tuanya bercerai memiliki kategori regulasi emosi dalam tingkatan sedang, yaitu sebanyak 48 orang (61,5%), sisanya berada pada kategori rendah sebanyak 16 orang (20,5%), dan pada kategori tinggi sebanyak 14 orang (18%).

Hasil kategorisasi regulasi emosi pada orang tua yang bercerai anak laki-laki di Banda Aceh, menunjukkan bahwa, anak laki-laki yang orang tuanya bercerai memiliki tingkat regulasi emosi kategori rendah sebanyak 5 orang (12,8%), kategori sedang sebanyak 26 orang (66,7%), sisanya berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 8 orang (20,5%). Artinya regulasi emosi pada anak laki-laki dengan orang tuanya yang bercerai di Banda Aceh mayoritas kedalam kategori sedang.

Sementara hasil kategorisasi regulasi emosi pada anak perempuan yang orang tuanya bercerai di Banda Aceh menunjukkan bahwa, anak perempuan memiliki tingkat regulasi emosi pada kategori rendah sebanyak 4 orang (10,3%), kategori sedang sebanyak 27 orang (69,2%), sisanya berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 8 orang (20,5%). Artinya regulasi emosi pada anak perempuan yang orang tuanya bercerai di Banda Aceh tergolong kedalam kategori sedang.

Pada kategorisasi di atas menunjukkan perempuan memiliki regulasi emosi lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini dipengaruhi oleh jenis kelamin yang memunculkan sejumlah perbedaan dalam beberapa aspek salah satunya perkembangan otak anak remaja yang menyebabkan munculnya perbedaan regulasi emosi seseorang (Bismala, 2018).

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Swastika dan Prastuti (2021) bahwa remaja perempuan (52,75%) dengan orang tua bercerai memiliki regulasi emosi yang tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki (44.10%). Dari skor rata-rata remaja perempuan sebesar 64,40 dengan  $SD = 9,23$ , sedangkan remaja laki-laki memiliki skor rata-rata 65,34 dengan  $SD = 9,08$ .

Artinya, ditinjau dari jenis kelamin terbukti jenis kelamin perempuan lebih memiliki presentase lebih tinggi dalam regulasi emosi. Berbeda dengan remaja perempuan sebagian besar remaja laki-laki (55,9%) dari orang tua bercerai, memiliki regulasi emosi yang berada dalam kategori rendah. Berdasarkan data dapat disimpulkan, sebagian besar remaja perempuan, memiliki regulasi emosi tinggi, sementara sebagian besar remaja laki-laki, memiliki regulasi emosi yang rendah.

Melihat pada hasil analisis penelitian ini, faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut salah satunya adalah jenis kelamin. Menurut Gross (2007) keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi antara keduanya. Laki laki lebih tinggi emosinya dari pada perempuan, dan perempuan lebih bersifat emosionalitas dari pada laki-laki karena wanita memiliki kondisi emosi yang rendah didasarkan peran sosial yang diberikan oleh masyarakat sesuai jenis kelaminnya. Perempuan harus mengontrol perilaku agresif dan asertifnya, tidak seperti peran sosial laki laki. Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan-kecemasan dalam dirinya. Secara otomatis perbedaan emosional antar laki-laki dan perempuan berbeda.

Hal serupa pun dikemukakan menurut Simon dan Nath (2004), bahwa dalam mengekspresikan emosi terdapat perbedaan antara laki laki dan perempuan sesuai dengan jenis kelaminnya, baik secara verbal ataupun non-verbal. Dalam mengekspresikan emosi, perempuan dirasa lebih mudah untuk dikenali emosinya melalui ungkapan verbal dan raut mukanya dibandingkan dengan laki-laki.

Dimana perempuan cenderung mengekspresikan emosi apa adanya sesuai dengan kondisi emosi yang tidak sesuai dengan harapannya. Hal ini dihubungkan dengan tujuan dari laki-laki dan perempuan dalam mengontrol emosi mereka. Laki-laki mengekspresikan emosi bangga atau marah untuk menunjukkan dan mempertahankan dominasi dirinya sebagai seorang laki-laki. Sedangkan perempuan mengekspresikan emosinya guna mempertahankan dan menjaga hubungan interpersonal serta menunjukkan bahwa dirinya tampak sebagai individu yang lemah atau tidak berdaya.

Lebih lanjut berdasarkan Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019), terdapat disparitas pada meregulasi emosi pada remaja laki serta remaja wanita. Bahwa remaja laki-laki lebih bisa meregulasi emosi sedih, cemas, dan takut, sedangkan perempuan lebih bisa meregulasi emosi marah, rasa tidak suka serta menghina dalam kondisi ketika tertekan atau mengalami masalah dalam kehidupannya. Pada remaja laki-laki cenderung buat menutupi emosi yang dirasakan dengan mencari aktivitas mirip bermain game atau berolahraga dirumah agar dapat mengontrol emosi yang dirasakan dan membuatnya menjadi lebih tenang. Sedangkan wanita cenderung menjadi mudah menangis. menggunakan mengekspresikan apa yang dirasakan dengan menangis, terkadang membuat perempuan sebagai lebih tenang setelahnya.

Selain perbedaan juga terdapat pada perempuan dan laki-laki dalam mengekspresikan emosinya yang dipengaruhi oleh bagaimana budaya mengkonstruksikanya, seperti anggapan bahwa perempuan lebih leluasa dalam mengekspresikanya sedangkan laki-laki cenderung harus menutupi dan

memendam emosinya. Di sini perempuan lebih mengeskpresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonalnya, sedangkan laki-laki lebih ke arah untuk menunjukkan dominasi. Atau dapat dimaknai bahwa perempuan dapat meregulasi emosi secara baik pada rasa marah dan penghinaan, namun laki-laki cenderung unggul pada regulasi emosi seperti perasaan takut, cemas, dan sedih guna memperlihatkan dominasi tersebut (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Sebagaimana penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi regulasi emosi remaja pada orang tua yang telah bercerai dalam mengontrol emosi, menetralkan emosi negatif, dan mampu mengedalikan diri dari rasa cemas atau keadaan buruk yang menimpa seseorang. Sehingga hal ini sesuai dengan hasil uji hipotesis yang dilakukan oleh peneliti bahwa laki-laki cenderung lebih rendah regulasi emosi dari pada perempuan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Keterbatasan tersebut di antaranya adalah, penelitian ini hanya melihat perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin secara umum saja, tidak melihat secara detail seperti, dari segi hormon, perkembangan otak, lingkungan sosial serta faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi regulasi emosi. Selanjutnya penelitian ini kurangnya subjek, waktu dan teori yang mendukung tentang regulasi emosi menurut jenis kelamin, dan penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik *accidental sampling* sehingga peneliti tidak mendapatknya *second data* (pertanyaan terbuka) yang di ajukan kepada subjek. Berhubung kondisi pada saat penelitian masih terkendala dengan Covid-19 maka proses penyebaran skala regulasi emosi dengan cara membagikan link *Groogle From* kepada subjek.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya dimana diperoleh hasil nilai t-test yaitu 11,728 dengan nilai signifikan ( $p$ ) 0,200 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan pada remaja dengan orang tua yang bercerai di Kota Banda Aceh, perbedaan tersebut mengidentifikasi perbedaan yang signifikan antara regulasi emosi remaja perempuan dan remaja laki-laki. Artinya regulasi emosi perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki. Dengan nilai regulasi emosi remaja perempuan (Mean = 109,41; SD = 9,95);  $p = 0.000$  dan nilai regulasi emosi remaja laki-laki (Mean = 75,95; SD = 14,77). Artinya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini di terima.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti dapat menyarankan beberapa hal yaitu sebagai berikut ;

##### **1. Bagi Remaja**

Diharapkan bagi remaja laki-laki dengan kemampuan regulasi emosi rendah dapat meningkatkan regulasi emosi yang telah dimiliki dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki. Setelah mengetahui hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan regulasi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai diharapkan kepedulian dari orang tua dan remaja untuk selalu memberikan dukungan yang positif.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini terbatas hanya untuk mengetahui perbedaan reegulasi emosi pada remaja laki-laki dan remaja perempuan yang orang tuanya bercerai. Artinya penelitian ini hanya meninjau perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin. Selain itu juga terdapat faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik di dalam regulasi emosi yang sangat terbatas diteliti dalam penelitian ini. Oleh karenanya, disarankan untuk peneliti selanjutnya lebih memperhatikan faktor intrinsik (seperti faktor traumatik, dan faktor pengalaman) dan faktor ekstrinsik (seperti budaya, lingkungan tempat tinggal, dan pola asuh keluarga) lainnya dalam variabel regulasi emosi. Dalam hal ini perlu diteliti untuk memperluas pengetahuan dan manfaat penelitian



## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Hendriati. 2009. Psikologi Perkembangan: *Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: Refika Aditama
- Amato, P. R., Loomis, L. S., & Booth, A. (1995). *Parental divorce, marital conflict, and offspring well-being during early adulthood*. *Social Forces*, 73(3), 895–915. <https://doi.org/10.2307/2580551>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, D., Wasidi, & Shintia, R. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku memaafkan pada siswa sekolah menengah pertama. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.33369/consilia.2.1.1-11>
- Aziz, Muklis. 2019. Perilaku Sosial Anak Remaja Korban Broken Home Dalam Berbagai Perspektif. *Jurnal Al-Ijtima'iyyah: Media Kajian Pengembangan Masyarakat*. Vo. 1.No. 1.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, Robert A. dan Byrne, Donn. 2004. *Psikologi Sosial Jilid 1* Edisi Kesepuluh. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Berk, L. E., *Development Through The Lifespan: Dari Prenatal Sampai Remaja(Transisi Menjelang Dewasa)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012
- Bismala, L. (2018). Analisis Perbedaan Beban Stess Pada Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan Yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal UMA*, dikutip pada 24 September dari link: <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/1293>
- Dagu, S. M. (2002). *Psikologi keluarga*. Rineka Cipta
- Djaali, Prof. H.Dr. 2008. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5.
- Garnefski, N., & Diekstra, R. (1997). Adolescents from one parent, stepparent and intact families: emotional problems and suicide attempts. *Journal of Adolescence*, 20 2, 201–208.
- 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>

- Goode, Willian J. (2007). *Sosiologi keluarga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Gratz, K. L., dan Roemer, L., 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, 2004
- Gross , J.J., R.A. Thompson.2006. *Emotion Regulation: Conceptual Foundation,21 (Handbook of Emotion Regulation)*. New York:Guilford Press
- Gross, J. J. (2007). *Handbook Of Emotion Regulation. In Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. Guildford Press.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. *In Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press*.
- Hafiza, Sarah, and Marty Mawarpury 2018. Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol 5. No. 1.
- Haryanie, Sri Widha, Retty Filiani, Wirda Hanim. 2013. *Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Emosi Anak*. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2 No. 1.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama, dan Gender*.
- Hurlock, E. B., Psikologi Perkembangan: *Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga, 2011
- Husniana, V. M., & Jannah, M. (2021).Perbedaan Regulasi emosi di tinjau dari jenis kelamin pada kelas X Sekolah Menengah Atas boarding school. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 229-238.
- Islamiyah, A., Sismawati, M., & Kaloeti, D. V. S. (2020).Pengaruh psikoedukasi mindfulness singkat pada kemampuan regulasi emosi mahasiswa.
- Matsumoto, D., Takeuchi, S., Andayani, S., Kouznetsova, N., dan Krupp, D, The Contribution of Individualism vs. Collectivism to Crossnational Differences in Display Rules, *Asian Journal of Social Psychology*, 1, 1998
- Ningrum, Putri Rosalia. 2013. Perceraian Orang Tua Dan Penyesuaian Diri Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 1. No. 1.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017).Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46.
- Romer, N., Ravitch, K., Tom, K., Merrell, K. W., dan Wesley, K. L., *Gender Differences In Positive Social–Emotional Functioning, Psychology In The Schools*, Vol. 48, 2011

- 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 (13rd ed.)*. Erlangga.
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Santrock, John W. 2003. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup (edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. (2020). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sears & David, O. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Simon, R. W., dan Nath, L. E., Gender and Emotion in The United States: Do Men and Women Differ in Self-reports of Feelings and Expressive Behavior?. *American Journal of Sociology*. 2004
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Thompson, RA (1994). Regulasi emosi: Sebuah tema untuk mencari definisi. *Monograf dari Masyarakat untuk Penelitian Perkembangan Anak*, 59, 25-52.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan regulasi emosi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 24531.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik pertumbuhan perkembangan remaja dan implikasinya terhadap masalah kesehatan dan keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39-43.
- Yanti, R. H., Novianti, R., & Puspitasari, E. (2019). Pengaruh Regulasi Emosi Single Mother terhadap Penerimaan Diri pada Anak Se-Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru. *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(1), 35-57.
- 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.
- Zanbawil, S. & Handayani, K. (2004). Masa Gender dan Kesehatan. *Jurnal Cemin Dunia Kedokteran*. No 145
- 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>

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

Nomor : B-196/Un.08/FPsi/Kp.00.4/2/2021

**TENTANG**

PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2020/2021  
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

**DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI**

Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Genap Tahun Akademik 2020/2021 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;  
b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.

Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;  
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;  
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;  
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;  
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;  
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;  
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;  
11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;  
12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor: 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 11 Februari 2021.

**MEMUTUSKAN**

Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi tentang Pembimbing Skripsi.

Pertama : Menunjuk Saudara 1. Barmawi, S.Ag., M.Si Sebagai Pembimbing Pertama  
2. Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Vika Fadhilah  
NIM/Prodi : 170901010/ Psikologi  
Judul : Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Remaja dengan Oran Tua yang Bercerai di Kota Banda Aceh

Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;

Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2021.

Keempat : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.

Kelima : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Pada Tanggal : 11 Februari 2021 M  
29 Jumadil Akhir 1442 H

Dekan Fakultas Psikologi,



Salami

Tembusan :

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Yang bersangkutan.



## Reliability

### Scale: SKALA REGULASI EMOSI SEBELUM ITEM GUGUR

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	60	100.0

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.964	36

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	93.60	423.464	.746	.962
Y2	93.77	420.555	.681	.963
Y3	93.58	421.705	.734	.962
Y4	93.80	423.349	.729	.962
Y5	92.97	444.304	.196	.965
Y6	93.23	434.046	.425	.964
Y7	93.88	430.749	.590	.963
Y8	93.98	422.051	.825	.962
Y9	93.58	423.739	.694	.962
Y10	93.40	422.651	.713	.962
Y11	94.07	429.589	.593	.963
Y12	94.10	422.769	.748	.962
Y13	93.50	434.797	.433	.964
Y14	93.62	415.732	.808	.962

Y15	93.88	429.800	.545	.963
Y16	94.00	422.237	.801	.962
Y17	93.53	430.456	.630	.963
Y18	93.52	424.186	.672	.963
Y19	93.28	431.834	.524	.963
Y20	93.75	424.191	.765	.962
Y21	94.00	427.390	.649	.963
Y22	93.88	418.817	.731	.962
Y23	93.08	432.281	.546	.963
Y24	93.87	417.745	.884	.961
Y25	93.82	430.457	.555	.963
Y26	93.73	422.029	.741	.962
Y27	94.05	430.218	.572	.963
Y28	93.58	418.281	.780	.962
Y29	93.43	426.995	.672	.963
Y30	93.52	420.356	.776	.962
Y31	93.78	430.613	.515	.963
Y32	93.90	449.346	.013	.966
Y33	94.17	436.480	.446	.964
Y34	93.77	422.114	.785	.962
Y35	93.67	415.243	.870	.961
Y36	94.12	424.444	.611	.963

## Reliability

### Scale: SKALA REGULASI EMOSI SETELAH ITEM GUGUR

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	60	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.968	34

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	87.70	415.468	.751	.966
Y2	87.87	412.558	.686	.967
Y3	87.68	414.118	.728	.966
Y4	87.90	415.515	.728	.966
Y6	87.33	426.226	.422	.968
Y7	87.98	423.135	.581	.967
Y8	88.08	414.247	.824	.966
Y9	87.68	415.508	.705	.966
Y10	87.50	414.559	.720	.966
Y11	88.17	421.972	.585	.967
Y12	88.20	415.180	.741	.966
Y13	87.60	427.058	.427	.968
Y14	87.72	408.003	.807	.966
Y15	87.98	421.373	.560	.967
Y16	88.10	414.329	.803	.966
Y17	87.63	422.575	.630	.967
Y18	87.62	416.986	.655	.967
Y19	87.38	423.732	.530	.967
Y20	87.85	415.994	.775	.966
Y21	88.10	419.312	.655	.967
Y22	87.98	411.271	.724	.966
Y23	87.18	424.491	.542	.967
Y24	87.97	410.033	.882	.965
Y25	87.92	422.044	.570	.967
Y26	87.83	414.277	.738	.966
Y27	88.15	422.096	.579	.967
Y28	87.68	410.525	.779	.966
Y29	87.53	419.304	.666	.967
Y30	87.62	412.240	.784	.966
Y31	87.88	422.613	.517	.967
Y33	88.27	428.063	.461	.968
Y34	87.87	414.219	.787	.966
Y35	87.77	407.301	.874	.965
Y36	88.22	416.884	.604	.967

# FREKUENSI REGULASI EMOSI

## Statistics

Y

N	Valid	78
	Missing	0
Mean		89.29
Std. Deviation		20.758
Minimum		43
Maximum		126

Y

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
43	1	1.3	1.3	1.3
45	1	1.3	1.3	2.6
48	1	1.3	1.3	3.8
53	1	1.3	1.3	5.1
54	1	1.3	1.3	6.4
58	1	1.3	1.3	7.7
61	1	1.3	1.3	9.0
62	1	1.3	1.3	10.3
63	1	1.3	1.3	11.5
64	5	6.4	6.4	17.9
Valid 66	1	1.3	1.3	19.2
67	1	1.3	1.3	20.5
71	1	1.3	1.3	21.8
73	1	1.3	1.3	23.1
74	4	5.1	5.1	28.2
75	1	1.3	1.3	29.5
77	3	3.8	3.8	33.3
78	1	1.3	1.3	34.6
79	1	1.3	1.3	35.9
81	1	1.3	1.3	37.2
82	2	2.6	2.6	39.7

85	1	1.3	1.3	41.0
86	1	1.3	1.3	42.3
87	1	1.3	1.3	43.6
88	1	1.3	1.3	44.9
90	2	2.6	2.6	47.4
92	2	2.6	2.6	50.0
93	1	1.3	1.3	51.3
94	2	2.6	2.6	53.8
96	1	1.3	1.3	55.1
97	1	1.3	1.3	56.4
99	3	3.8	3.8	60.3
100	2	2.6	2.6	62.8
101	2	2.6	2.6	65.4
102	1	1.3	1.3	66.7
103	4	5.1	5.1	71.8
105	2	2.6	2.6	74.4
106	1	1.3	1.3	75.6
107	1	1.3	1.3	76.9
108	1	1.3	1.3	78.2
109	3	3.8	3.8	82.1
110	1	1.3	1.3	83.3
111	3	3.8	3.8	87.2
112	1	1.3	1.3	88.5
113	1	1.3	1.3	89.7
115	2	2.6	2.6	92.3
116	1	1.3	1.3	93.6
117	1	1.3	1.3	94.9
118	1	1.3	1.3	96.2
123	1	1.3	1.3	97.4
124	1	1.3	1.3	98.7
126	1	1.3	1.3	100.0
Total	78	100.0	100.0	

## FREKUENSI PEREMPUAN DAN LAKI-LAKI

### Statistics

		PEREMPUAN	LAKI-LAKI
N	Valid	39	39
	Missing	39	39
Mean		105.87	72.72
Std. Deviation		9.734	14.639
Minimum		81	43
Maximum		126	110

### Frequency Table

#### PEREMPUAN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	81	1	1.3	2.6
	86	1	1.3	2.6
	92	1	1.3	2.6
	94	1	1.3	2.6
	96	1	1.3	2.6
	97	1	1.3	2.6
	99	3	3.8	7.7
	100	2	2.6	5.1
	101	2	2.6	5.1
	102	1	1.3	2.6
	103	4	5.1	10.3
	105	2	2.6	5.1
	106	1	1.3	2.6
	107	1	1.3	2.6
	108	1	1.3	2.6
	109	3	3.8	7.7
	111	3	3.8	7.7
	112	1	1.3	2.6
	113	1	1.3	2.6
	115	2	2.6	5.1
116	1	1.3	2.6	
117	1	1.3	2.6	

	118	1	1.3	2.6	92.3
	123	1	1.3	2.6	94.9
	124	1	1.3	2.6	97.4
	126	1	1.3	2.6	100.0
	Total	39	50.0	100.0	
Missing	System	39	50.0		
Total		78	100.0		

LAKI-LAKI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	43	1	1.3	2.6
	45	1	1.3	5.1
	48	1	1.3	7.7
	53	1	1.3	10.3
	54	1	1.3	12.8
	58	1	1.3	15.4
	61	1	1.3	17.9
	62	1	1.3	20.5
	63	1	1.3	23.1
	64	5	6.4	12.8
	66	1	1.3	2.6
	67	1	1.3	2.6
	71	1	1.3	2.6
	73	1	1.3	2.6
	74	4	5.1	10.3
	75	1	1.3	2.6
	77	3	3.8	7.7
	78	1	1.3	2.6
	79	1	1.3	2.6
	82	2	2.6	5.1
85	1	1.3	2.6	
87	1	1.3	2.6	
88	1	1.3	2.6	
90	2	2.6	5.1	

	92	1	1.3	2.6	92.3
	93	1	1.3	2.6	94.9
	94	1	1.3	2.6	97.4
	110	1	1.3	2.6	100.0
	Total	39	50.0	100.0	
Missing	System	39	50.0		
Total		78	100.0		

## KATEGORISASI REGULASI EMOSI

### Statistics

Regulasi Emosi

N	Valid	78
	Missing	0

### Regulasi Emosi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	20.5	20.5
	Sedang	48	61.5	82.1
	Tinggi	14	17.9	100.0
	Total	78	100.0	100.0

## KATEGORISASI RE PADA PEREMPUAN

### Statistics

Perempuan

N	Valid	39
	Missing	39

### Perempuan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	10.3	10.3
	Sedang	27	69.2	79.5
	Tinggi	8	20.5	100.0

Total	39	50.0	100.0
Missing System	39	50.0	
Total	78	100.0	

## KATEGORISASI RE PADA LAKI-LAKI

### Statistics

Laki-laki

N	Valid	39
	Missing	39

### Laki-laki

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Rendah	5	6.4	12.8	12.8
	Sedang	26	33.3	66.7	79.5
	Tinggi	8	10.3	20.5	100.0
	Total	39	50.0	100.0	
Missing System	39	50.0			
Total	78	100.0			

جامعة الرانيري  
AR-RANIRY

## UJI NORMALITAS

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
REGULASI EMOSI	78	89.29	20.758	43	126

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		REGULASI EMOSI
N		78
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	89.29
	Std. Deviation	20.758
	Absolute	.116
Most Extreme Differences	Positive	.068
	Negative	-.116
Kolmogorov-Smirnov Z		1.023
Asymp. Sig. (2-tailed)		.246

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## UJI HOMOGENITAS

### Test of Homogeneity of Variances

REGULASI EMOSI

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
5.363	1	76	.023

### ANOVA

REGULASI EMOSI

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	21433.962	1	21433.962	138.704	.000
Within Groups	11744.256	76	154.530		
Total	33178.218	77			

## UJI HIPOTESIS T-Test

### Group Statistics

JENIS KELAMIN		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
REGULASI EMOSI	Perempuan	39	105.87	9.734	1.559
	Laki-laki	39	72.72	14.639	2.344

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
REGULASI EMOSI	Equal variances assumed	5.363	.023	11.777	76
	Equal variances not assumed			11.777	66.106

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
REGULASI EMOSI	Equal variances assumed	.000	33.154	2.815
	Equal variances not assumed	.000	33.154	2.815

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
REGULASI EMOSI	Equal variances assumed	27.547	38.761
	Equal variances not assumed	27.534	38.774