

ABSTRAK

Ocha Lovensa Zonya. 2019. “Perbedaan Regulasi Emosi Siswa Laki-laki dan Perempuan”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

Regulasi emosi yang rendah rentan terjadi pada remaja terutama remaja awal. Salah satu ciri-ciri remaja awal adalah peningkatan emosional yang terjadi dengan cepat dan tidak stabil. Remaja meluapkan emosinya secara berlebihan seperti cacian, makian, teriakan, berbicara dengan nada suara yang keras. Salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah jenis kelamin, Seorang gadis yang berumur 7-17 tahun lebih dapat melupakan tentang emosi yang menyakitkan daripada anak laki-laki yang juga seumur dengannya, namun anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasi emosi negatif mereka sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosi negatif mereka. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran regulasi emosi siswa laki-laki, regulasi emosi siswa perempuan, dan menguji perbedaan regulasi emosi pada siswa laki-laki dan perempuan kelas VII dan VIII.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian *deskriptif* dan *komparatif* yang menggambarkan perbedaan regulasi emosi siswa laki-laki dan perempuan. Populasi penelitian berjumlah 394 orang siswa kelas VII dan VIII yang terdaftar pada tahun ajaran 2019/2020, dengan jumlah sampel 118 orang, penarikan sampel menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu angket yang diolah melalui teknik statistik dengan rumus *persentase*. Untuk melihat perbedaan regulasi emosi siswa laki-laki dan perempuan digunakan teknik *t test*.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa: (1) regulasi emosi siswa laki-laki berada pada kategori sedang, (2) regulasi emosi siswa perempuan berada pada kategori rendah dan (3) terdapat perbedaan regulasi emosi siswa laki-laki dan perempuan dengan signifikan 0,239, besaran *t* hitung yaitu 3,151 dengan derajat kebebasan (*df*) 116 nilai *t* tabel signifikansi 5% adalah 1,981. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti menyarankan kepada guru BK/Konselor untuk dapat menerapkan berbagai jenis layanan kepada siswa terkait regulasi emosi siswa tersebut dapat secara nyata melihat situasi dan kondisi yang sedang dihadapi, merasionalkan cara berfikir siswa agar dapat mengontrol diri dengan baik.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Jenis Kelamin.