

**REGULASI EMOSI SISWA
LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Bimbingan dan Konseling.*



Oleh

**OCHA LOVENSA ZONYA
NIM. 15006100**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PERBEDAAN REGULASI EMOSI SISWA
LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN**

Nama : Ocha Lovensa Zonya
NIM/BP : 15006100/2015
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 15 Agustus 2019

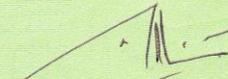
Disetujui Oleh

Ketua Jurusan



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 19610225 198602 1 001

Pembimbing



Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.
NIP. 19600409 198503 1 005

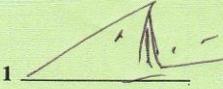
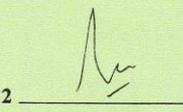
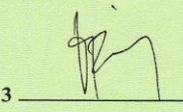
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Regulasi Emosi Siswa Laki-laki dan Perempuan
Nama : Ocha Lovensa Zonya
NIM/BP : 15006100/2015
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 15 Agustus 2019

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.	1 
2. Anggota	: Mursyid Ridha, S.Ag., M.Pd.	2 
3. Anggota	: Frischa Meivilona Yendi, S.Pd., M.Pd., Kons.	3 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ocha Lovensa Zonya

NIM/BP : 15006100/2015

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Perbedaan Regulasi Emosi Siswa Laki-laki dan Perempuan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 15 Agustus 2019
Yang menyatakan,



Ocha Lovensa Zonya

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.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur diucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah menciptakan manusia dengan sempurna. Atas berkat rahmat Allah SWT, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Regulasi Emosi Siswa Laki-laki dan Perempuan”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons. selaku pembimbing yang telah membimbing, mengarahkan, memotivasi, memberikan masukan dan meluangkan waktu mengarahkan peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Mursyid Ridha, S.Ag., M.Pd dan Ibu Frischa Meivilona Yendi, S.Pd., M.Pd., Kons. selaku tim dosen penguji yang telah menyediakan waktu untuk dapat memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan penelitian skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons. selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling.
4. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing peneliti selama perkuliahan.
5. Bapak Staf Administrasi Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah membantu dalam pengurusan administrasi penelitian.
6. Siswa Kelas VII dan VIII SMPN 4 Padang yang telah ikut berpartisipasi dan bersedia meluangkan waktu untuk menjadi responden demi kelancaran proses penelitian ini.
7. Sahabat yang telah memberikan motivasi, masukan, dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini. Terutama Berru Amalianita, Tisa Anggraini, Lailatus Soniatri, Merisa Zahra, Tyesa Sri Handayuni, Utari Sonya Monica, Cindy Imelda Murzal, Stefany Vrymia Filza, Azura Carolina, serta teman-teman BK 2015.

8. Terkhusus kedua orangtua, Ibunda dan Ayahanda serta kakak dan Adik, keluarga besar yang selalu memberikan motivasi, semangat, motivasi, cinta, kasih sayang, dan dukungan moril maupun materil, serta inspirasi selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, baik dari bentuk penyusunan maupun materinya. Untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat dalam mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya di Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

Padang, 15 Agustus 2019

Ocha Lovensa Zonya

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	11
C. Identifikasi Masalah	11
D. Rumusan Masalah	12
E. Asumsi Penelitian.....	12
F. Tujuan Penelitian.....	12
G. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Regulasi Emosi	14
1. Pengertian Emosi	14
2. Pengertian Regulasi Emosi.....	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	16
4. Aspek-aspek Regulasi Emosi	18
B. Perkembangan Emosi Siswa/ Peserta Didik	19
1. Karakteristik Individu Peserta Didik.....	19
2. Karakteristik Perkembangan Emosi Remaja	20
3. Tugas Perkembangan Remaja	22
C. Kerangka Konseptual.....	23
D. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel	26
C. Jenis dan Sumber Data	29
D. Definisi Operasional.....	30
E. Alat Pengumpulan Data	30
F. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	37
B. Pembahasan	46
C. Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling	53
D. Keterbatasan Penelitian	56

BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
KEPUSTAKAAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	27
Tabel 2. Rincian Jumlah Data Sampel Penelitian	28
Tabel 3. Sampel Penelitian.....	29
Tabel 4. Penskoran	31
Tabel 5. Kriteria Pengolahan Data	34
Tabel 6. Regulasi Emosi Siswa Laki-laki	37
Tabel 7. Strategi regulasi emosi siswa laki-laki.....	38
Tabel 8. Terlibat pada tingkah laku yang diarahkan pada tujuan pada siswa laki-laki	38
Tabel 9. Kontrol respon emosional siswa laki-laki	39
Table 10. Penerimaan respon emosional siswa laki-laki	40
Tabel 11. Regulasi Emosi Siswa Perempuan	40
Tabel 12. Strategi regulasi emosi siswa perempuan	41
Tabel 13. Terlibat pada tingkah laku yang diarahkan pada tujuan pada siswa perempuan	42
Tabel 14. Kontrol respon emosional siswa perempuan	43
Table 15. Penerimaan respon emosional siswa perempuan	43
Tabel 16. Hasil Uji Perbedaan Regulasi Emosi Siswa Laki-laki dan Perempuan.....	44
Tabel 17. Rekapitulasi Regulasi Emosi Siswa Laki-laki dan Perempuan	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	23
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Rekapitulasi Judge Angket.....	64
Tabulasi Uji Validasi.....	70
Instrumen Penelitian.....	75
Tabulasi Pengolahan Data.....	82
Pengolahan Uji T-test.....	107
Surat Izin Penelitian	108

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan kebutuhan manusia, karena melalui pendidikan manusia belajar banyak hal yang sangat berguna bagi kehidupannya. Di dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003 pasal 1 ayat 1 dikatakan bahwa:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak dan budi mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Peserta didik merupakan pelajar yang sedang menuntut ilmu sestrata sekolah dasar (SD) maupun menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA). Sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan mempunyai tanggung jawab yang besar dalam mendidik dan menyiapkan para siswa berhasil dalam proses pendidikan, sehingga peserta didik mampu menghadapi tantangan di masa depan. Salah satu jenjang pendidikan adalah sekolah menengah pertama dimana peserta didik mulai memiliki masalah. Khuroidah (2013) menyatakan siswa sekolah dasar masalah-masalah yang muncul belum begitu banyak, tetapi ketika memasuki lingkungan sekolah menengah akan banyak masalah yang muncul karena anak atau siswa sudah memasuki usia remaja.

Prayitno (2006) menyebutkan bahwa periode remaja merupakan periode dimana individu meninggalkan masa anak-anak dan mulai masuk

ke masa dewasa. Menurut Hasbulloh (Azizah, 2013) bahwa seorang remaja sudah tidak lagi bisa dikatakan sebagai kanak-kanak, namun masih belum matang untuk dapat dikatakan dewasa, sebab remaja sedang mencari pola hidup yang sesuai bagi dirinya dan remaja sering melalui metoda coba-coba walaupun banyak kesalahan.

Masa remaja diartikan sebagai masa perkembangan anak-anak ke dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Perubahan fisik dan psikis tersebut dapat menimbulkan kebingungan dikalangan remaja, sehingga remaja banyak mengalami persoalan, tantangan dan konflik serta kebingungan dalam proses menemukan jati diri dan tempat dalam masyarakat. Selain itu remaja sering mengabaikan norma-norma sosial, dimana norma-norma tersebut dapat membimbing remaja dalam bertingkah laku

Siswa SMP berada masa remaja awal yang mengalami masa perubahan awal sehingga ia memerlukan dukungan, perhatian, dan pengetahuan mengenai remaja untuk mencapai tugas perkembangannya. Pada masa ini juga sering terjadi perubahan pada suasana hati (Taufik, Ifdil & Ardi, 2013).

Selanjutnya Juliana, Ibrahim dan Sano (2014) menyatakan masa remaja merupakan masa yang berada pada fase perkembangan dan pertumbuhannya sangat pesat. Pada masa ini beberapa bagian dari seorang individu semakin kuat dan menarik. Remaja sudah mulai mampu untuk berfikir abstrak dan memecahkan masalah yang sifatnya hipotesis.

Sehubungan dengan pernyataan tersebut, Gunarsa dan Gunarsa (Putro, 2017) menjelaskan ciri-ciri remaja awal. Biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama, dengan ciri-ciri: (1) tidak stabil keadaannya, lebih emosional, (2) mempunyai banyak masalah, (3) masa yang kritis, (4) mulai tertarik pada lawan jenis, (5) munculnya rasa kurang percaya diri, dan (6) suka mengembangkan pikiran baru, gelisah, suka berkhayal dan suka menyendiri. Salah satu ciri-ciri masa remaja terutama pada masa remaja awal yaitu tidak stabil keadaannya serta lebih emosional dimana peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada remaja sehingga menimbulkan banyak masalah terkait emosi.

Salah satu ciri-ciri remaja yaitu emosi yang tidak stabil, sebagian besar remaja mengalami ketidakseimbangan emosional dari waktu ke waktu. Sementara itu remaja memiliki beberapa tugas perkembangan yang harus dipenuhi pada masa remaja.

Menurut Prayitno (2006) tugas perkembangan remaja yang amat penting ialah mampu membina hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya, menerima keadaan dirinya, memahami peran seks/jenis kelamin, mengembangkan kemandirian ekonomi, mengembangkan tanggung jawab pribadi dan sosial, kemandirian emosional, mengembangkan keterampilan intelektual, menerapkan filsafat hidup atau nilai sistem etika bertingkah laku, dan mempersiapkan diri untuk berkarir. Apabila tugas perkembangan pada remaja ini terpenuhi maka individu akan

merasakan kepuasan, kebahagiaan, serta penerimaan lingkungan (Karneli, 2018).

Salah satu tugas perkembangan remaja adalah kemandirian emosional. Menurut Havighurs (Yusuf, 2014) kemandirian emosional bertujuan untuk membebaskan diri dari sikap dan perilaku yang kekanak-kanakan atau bergantung pada orang tua, mengembangkan afeksi (cinta kasih) kepada orang tua, tanpa bergantung (terikat) kepadanya, dan mengembangkan sikap respek terhadap orang dewasa lainnya tanpa bergantung kepadanya.

Untuk mencapai kemandirian emosional pada remaja, maka perlu adanya emosi yang matang. Hurlock (1989) menyatakan bahwa anak laki-laki maupun perempuan dikatakan sudah mencapai emosi yang matang apabila tidak “meledakkan” emosinya dihadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang tepat untuk meluapkan emosinya dengan cara yang lebih bisa diterima.

Remaja yang memiliki emosional yang mampu menilai situasi secara kritis dan jelas terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, remaja tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya, seperti anak-anak (Undriani dan Sukmawati, 2015). Pada masa ini individu berada pada tahap perkembangan kematangan fisik, emosional, sosial, dan mental (Khaira, Firman, & Neviyarni, 2017).

Berdasarkan hal tersebut menurut Safaria dan Saputra (2009) Perubahan emosi, mulai memasuki masa dimana individu mulai

menunjukkan rasa “aku”nya, melalui tindakan yang benar menurutnya, walaupun pada kenyataannya mungkin tindakan tersebut cenderung kearah yang negatif. Pada masa ini mereka sedang mengalami disequilibrium, yaitu ketidakseimbangan emosi yang dapat mengakibatkan emosi mereka mudah berubah, bergolak serta tidak menentu (Azizah, 2013).

Menurut Chaplin (Safaria dan Saputra, 2009) emosi adalah sebagai suatu keadaan yang terangsang dari individu mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan sifat dan tingkah laku. Emosi dirasakan secara psikofisik karena terkait dengan jiwa dan fisik, ketika emosi bahagia meledak-ledak, ia secara psiskis memberi kepuasan, juga tak terasa ketika berteriak puas kegirangan, namun hal-hal yang disebutkan ini tidak terjadi pada semua orang.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa perubahan emosi pada remaja dimulai ketika remaja mulai menunjukkan rasa akunya, pada masa ini mereka akan mengalami ketidakseimbangan emosi yang akan berdampak pada diri remaja tersebut. Namun pembentukan emosi pada remaja akan terbentuk seiring proses perkembangannya.

Hurlock (1989) menyatakan meningginya emosi terutama karena baik anak laki-laki maupun perempuan berada dibawah tekanan sosial dan sedang menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa anak-anak ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan tersebut. Perkembangan manusia disertai dengan pertumbuhan keseimbangan

elemen fisik, emosional, spiritual, dan intelektual seorang individu (Mejah, Bakar, dan Amat, 2019).

Sesuai dengan pendapat tersebut Wuryanano (2007) menyatakan Ada dua macam emosi yaitu “emosi negatif” dan “emosi positif”. Contoh emosi negatif yaitu perasaan frustrasi, putus asa, dendam, iri hati, dengki dan lainnya. Sedangkan contoh emosi positif adalah gembira, damai, sejahtera, rasa persahabatan dan hal positif lainnya. Remaja sering kali memiliki emosi yang berlebihan baik emosi positif maupun negatif, untuk itu perlu adanya pengaturan emosi atau regulasi emosi pada remaja. Selain itu Argle (Melka, Ahmad, dan Syukur, 2018) menjelaskan bahwa menampilkan emosi yang positif cenderung memperoleh respon baik dari orang lain, sedangkan emosi negatif sering mendorong orang lain untuk tidak peduli. Tidak semua remaja mengalami masa sulit dan tekanan, namun benar sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan emosi dari waktu ke waktu. Salah satu ciri-ciri remaja awal yaitu tidak stabilnya emosi, sedangkan salah satu tugas perkembangan remaja adalah kemandiri emosi, maka dari itu untuk memenuhi keseimbangan ataupun kemandirian emosional remaja, perlu adanya pengaturan ataupun regulasi emosi yang baik pada remaja.

Gross (2007) menyatakan regulasi emosi merupakan strategi yang dapat dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu berupa emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat

mempertahankan atau meningkatkan serta dapat juga mengurangi emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif.

Golman (Silaen dan Dewi, 2015) Regulasi emosi adalah usaha seseorang untuk mengatur atau mengelola emosi atau bagaimana orang tersebut mengalami dan mampu mengungkapkan emosi yang dapat mempengaruhi perilaku individu untuk mencapai tujuannya yang lebih baik. Dari pengertian tersebut dapat dikatakan bahwa regulasi emosi merupakan strategi baik sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, mengurangi, mengelola, ataupun mengatur satu atau lebih aspek respon emosi yang dapat memengaruhi perilaku individu untuk mencapai tujuannya yang lebih baik.

Dalam Penelitian yang dilakukan oleh Suryanti (2015) menunjukkan bahwa 39% siswa berada pada kategori regulasi emosi yang cukup baik dan 3% berada pada kategori regulasi emosi yang kurang baik. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa siswa belum mampu menampilkan emosi yang dirasakannya dengan tepat. Namun ada 42% siswa berada dalam kategori regulasi emosi yang baik.

Selain itu Saputra (2017) menyatakan pada umumnya regulasi emosi siswa SMAN 4 Padang berada pada kategori regulasi emosi yang sedang dengan persentase 39,76%. Meskipun umumnya regulasi emosi siswa berada pada kategori sedang, namun ada beberapa siswa berada pada kategori regulasi emosi yang rendah dengan persentase 24,10% dan terdapat 20,48% siswa berada pada kategori regulasi emosi yang tinggi. Berdasarkan

penelitian-penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi pada remaja berada pada kategori sedang.

Silaen dan Dewi (2015) menyatakan Regulasi emosi yang positif akan membantu seseorang dalam berpikir secara positif ketika menghadapi suatu peristiwa; sedangkan regulasi emosi yang rendah akan membuat seseorang cenderung berpikir negatif pula ketika menghadapi suatu peristiwa. Dengan regulasi emosi yang positif membantu individu untuk mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi agar tepat dan sesuai dengan tuntutan lingkungan di sekitar. Hasil penelitian Yuliani (2013) tentang emosi negatif, dampak emosi negatif berupa melemahkan semangat, mengganggu konsentrasi belajar, terganggunya penyesuaian sosial, suasana emosional yang diterima dan dialami remaja semasa kecilnya, keadaan yang paling menonjol dialami siswa pada dampak emosi negatif yaitu terganggunya penyesuaian sosial.

Menurut Nisfiannoor dan Kartika (2004) terdapat tiga hal yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu (a) hubungan orangtua dengan anak; (b) umur dan jenis kelamin; (c) hubungan interpersonal. 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.

Selain itu, Billings dan Moos (Adam, 2012) menyatakan bahwa perempuan cenderung berorientasi terhadap emosi namun laki-laki cenderung berorientasi pada tugas dalam menghadapi masalah. Dari penjelasan tersebut terlihat bahwa siswa perempuan memerlukan kecerdasan emosional yang baik agar dapat memiliki regulasi emosi yang baik pula untuk mengurangi dampak-dampak terhadap emosi yang berlebihan dan tidak sesuai.

Hasil penelitian Ratnasari dan Suleeman (2018) menyatakan tidak ada perbedaan dalam dimensi *cognitive reappraisal* antara perempuan dan laki-laki, sedangkan dalam dimensi *expressive suppression* ada perbedaan antara perempuan dan laki-laki sehingga dalam regulasi emosi secara umum pun ada perbedaan antara perempuan dan laki-laki. Hasil ini sesuai dengan hipotesis penelitian.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SMPN 4 Padang pada Jumat 4 Januari 2019, siswa lebih banyak mengalami masalah dengan teman sebayanya karena meledaknya emosi atau karena emosi yang tidak bisa terkendali. Emosi yang tidak bisa dikendali atau dikelola oleh siswa mengakibatkan terjadinya hal seperti perselisihan, perkelahian, pembullyan dan lainnya.

Tidak hanya melalui observasi, peneliti juga melakukan wawancara dengan guru BK/Konselor yang dilakukan pada hari yang sama jumat 4 januari 2019 kepada dua orang guru BK, hasil dari wawancara guru BK menyatakan bahwa memang banyak masalah-masalah yang terjadi

terhadap siswa karena siswa tidak bisa mengelola dan mengontrol emosinya karena masalah atau hal yang kecil, sedikit saja perasaannya tersinggung maka masalah dan perselisihan antara siswa akan terjadi sehari-hari, terutama pada siswa paling susah untuk mengontrol emosi yang bersifat negatif, tetapi juga emosi yang bersifat positif terlalu berlebihan juga tidak baik dalam hubungan pertemanan.

Wawancara juga dilakukan dengan siswa yaitu kepada 9 orang siswa perempuan dan 13 orang siswa laki-laki, berdasarkan hasil wawancara beberapa siswa mengatakan bahwa terkadang ia tidak mampu untuk mengendalikan emosinya. Siswa mengatakan bahwa ketika ia memiliki emosi yang negatif ia cenderung meluapkan emosinya dengan cara yang negatif pula. Setiap siswa memiliki cara yang berbeda dalam meluapkan emosinya. Dari hasil wawancara sebagian besar siswa laki-laki mengatakan mampu untuk mengendalikan emosinya dengan berbagai cara, siswa perempuan juga mengatakan mampu untuk mengendalikan emosinya namun tidak tahu bagaimana cara melakukannya.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan tersebut tampak perbedaan regulasi emosi pada laki-laki dan perempuan, untuk melihat perbedaan regulasi emosi pada penelitian ini terdapat empat aspek yang digunakan dalam menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang menurut Gross (2007) yaitu strategi regulasi emosi, terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan, kontrol respon emosional, serta penerimaan respon emosional.

Dari ketiga faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Nisfiannoor dan Kartika (2004), terdapat salah satunya adalah jenis kelamin. Berdasarkan permasalahan yang terjadi di lapangan seperti yang telah disebutkan pada uraian diatas, maka penting untuk mengetahui regulasi emosi pada laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hal ini peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul **“Perbedaan Regulasi Emosi pada Siswa Laki-laki dan Perempuan”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan emosi dari waktu ke waktu
2. Emosi mudah berubah, bergejolak serta tidak menentu
3. Meningginya emosi karena berada dibawah tekanan sosial dan sedang menghadapi kondisi baru
4. Remaja meluapkan emosi dengan cara yang berlebihan dan tidak tepat

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka penelitian ini dibatasi pada regulasi emosi pada siswa laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 4 Padang serta perbedaannya.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana perbedaan regulasi emosi pada siswa laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 4 Padang?

E. Asumsi Penelitian

Adapun asumsi penelitian ini adalah:

1. Individu memiliki regulasi emosi yang berbeda-beda
2. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menampilkan emosinya
3. Remaja memiliki emosi yang matang apabila mampu untuk meluapkan emosi sesuai situasi dan kondisi

F. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan regulasi emosi siswa laki-laki di SMP Negeri 4 Padang
2. Mendeskripsikan regulasi emosi siswa perempuan di SMP Negeri 4 Padang
3. Menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan regulasi emosi siswa laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 4 Padang

G. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat diharapkan bermanfaat bagi berbagai pihak seperti:

1. Manfaat teoritis

- a. Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi siswa.
- b. Sebagai bahan kajian bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti pada bidang ini.

2. Manfaat praktis

- a. Guru BK

Sebagai petunjuk dalam pemberian layanan terkait regulasi emosi pada siswa

- b. Peneliti

Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan baru dalam bidang penelitian untuk mendapatkan gambaran secara nyata tentang regulasi emosi siswa laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 4 Padang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Emosi

Menurut Wade (2007) dalam mendefinisikan emosi, para psikolog berfokus pada komponen utama yaitu pertama perubahan fisiologi pada wajah, otak, tubuh; kedua peristiwa kognitif seperti interpretasi suatu peristiwa; ketiga pengaruh budaya yang membentuk pengalaman dan ekspresi emosi. Selain itu, Walgito (2010) menyatakan emosi merupakan situasi yang ditimbulkan oleh keadaan tertentu (khusus), dan emosi biasanya terjadi berkaitan dengan tingkah laku yang mengarah (*approach*) atau menyingkiri (*avoidance*) terhadap suatu hal, dan tingkah laku tersebut pada umumnya disertai adanya ekspresi kejasmanian, sehingga orang lain dapat tahu bahwa seseorang sedang mengalami emosi.

Ada beberapa titik pijak yang dapat digunakan untuk mengungkapkan masalah emosi ini, yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

- b. Teori berpijak pada hubungan emosi dengan gejala kejasmanian
- c. Teori yang mencoba mendeskripsikan dan mengklasifikasi pengalaman emosional
- d. Melihat emosi dalam kaitannya pada tingkah laku, dalam hal ini yaitu bagaimana hubungannya dengan motivasi

- e. Teori yang mengaitkan emosi dengan kognitif (Morgan dalam Walgito, 2010).

Max Scheler (Ahmadi, 2009) mengajukan ada 4 macam tingkatan dalam perasaan, yaitu:

- a. Perasaan berdasarkan kesadaran yang berhubungan dengan stimulus pada kejasmanian, misalnya rasa sakit, panas, dan dingin.
- b. Perasaan yang bergantung kepada keadaan seluruh jasmani, misalnya rasa segar, lelah, dan lainnya.
- c. Perasaan seperti rasa gembira, susah, dan takut.
- d. Perasaan yang berhubungan dengan seluruh pribadinya, misalnya perasaan harga diri, perasaan putus asa, perasaan puas.

2. Pengertian Regulasi Emosi

Pengertian regulasi emosi yang lebih kompleks didefinisikan sebagai suatu proses untuk mengenali, menghindari, menghambat, mempertahankan atau mengelola kemunculan, bentuk, intensitas maupun masa berlangsungnya perasaan internal, emosi psikologis, proses perhatian, status motivasional dan atau perilaku yang berhubungan dengan emosi dalam rangka memenuhi afek biologis atau adaptasi sosial atau meraih tujuan individual (Eisenberg dalam Pratisti, 2009). Senada dengan hal tersebut, Gross (2007) menyatakan regulasi emosi merupakan strategi yang dapat dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu berupa emosi dan perilaku. seseorang yang memiliki

regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan serta dapat juga mengurangi emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif.

Regulasi emosi saat ini juga berkaitan dengan perbedaan individu dalam kepribadian dan fungsi sosial dan peran sentral yang dimainkan oleh proses emotif dalam perbedaan-perbedaan dan hambatan emosional. Asal-usulnya dalam pengaturan emosi sendiri, atau proses interpretatif yang mendasari reaksi emosional anak-anak yang agresif terhadap proses mereka. Penelitian mengeksplorasi aspek regulasi emosi dan disregulasi daripada membimbing proses sosial dan kepribadian (Thompson, 2005).

Santrock (2007) menyatakan tidak hanya kognisi yang dapat berperan penting dalam relasi kawan sebaya, emosi juga tidak kalah penting. Sebagai contoh yaitu kemampuan meregulasi emosi berkaitan dengan keberhasilan seseorang dalam menjalin relasi dengan kawan sebaya. Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang mengurangi, menambah, dan mengelola dan mengatur kembali emosinya dalam yang berkaitan dengan kepribadian dalam rangka memenuhi afek biologis atau adaptasi sosial atau meraih tujuan individual.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut pendekatan kognisi sosial, pengalaman emosi dipengaruhi oleh lingkungan sosial serta sejauhmana individu memberikan penilaian atau pemaknaan terhadap stimulus yang diserapnya agar ia mampu melakukan penyesuaian diri dan meraih *well-*

being. Lingkungan sosial di sekitar individu meliputi keluarga, teman sebaya dan sekolah serta masyarakat. Sedangkan kemampuan individu dalam memberikan penilaian atau pemaknaan terhadap stimulus sangat erat kaitannya dengan fungsi kognitif (Crain, 2007).

Selain itu Nisfiannoor dan Kartika (2004) merincikan tiga hal yang dapat mempengaruhi regulasi emosi yaitu:

b. Hubungan Orangtua dengan Anak

Remaja menginginkan pengertian yang bersifat simpatik, telaga yang peka dan orangtua merasakan emosi anak-anaknya serta memiliki sesuatu yang berharga untuk dibicarakan. Orangtua yang bersosialisasi dengan anaknya dengan cara yang sesuai dengan lingkungan sosialnya, akan membuat anak-anaknya memiliki emosi yang bergejolak terhadap teman-temannya.

c. Umur dan Jenis Kelamin

Usia memegang peranan dalam perkembangan regulasi emosi seseorang, semakin dewasa seseorang semakin adaptif pula strategi regulasi emosi yang digunakan. Seorang gadis yang berumur 7-17 tahun lebih dapat melupakan emosi yang menyakitkan daripada laki-laki seumuran dengannya. Ditemukan bahwa pria mengeluarkan usaha lebih sedikit dibandingkan wanita dalam penggunaan regulasi emosi secara kognitif, hal ini disebabkan perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk regulasi

emosi negatifnya dibandingkan laki-laki yang lebih mengutamakan latihan fisik untuk regulasi emosinya.

d. Hubungan Interpersonal

Emosi meningkat apabila individu yang ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Biasanya emosi positif meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya.

4. Aspek-aspek Regulasi Emosi

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

a. *Strategies to Emotion Regulation (strategies)*

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)*

Kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu yang baik. Berupa kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan, mampu tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik, kemampuan untuk mengontrol emosi yang dirasakan.

c. *Control Emotional Respons (impuls)*

Kemampuan individu untuk mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon, fisiologis, tingkah laku dan ada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan emosi yang tepat.

d. *Acceptance of Emotional Respons (acceptance)*

Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

B. Perkembangan Emosi Siswa/ Peserta Didik

1. Karakteristik Individu Peserta Didik

Dalam pembicaraan mengenai karakteristik individu peserta didik ini, Desmita (2011) mengatakan ada tiga hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

- a. Karakteristik berkenaan dengan kemampuan awal atau *prerequisite skill*, seperti kemampuan intelektual, kemampuan berpikir dan hal yang berkaitan dengan aspek psikomotor.
- b. Karakteristik yang berhubungan dengan status sosio-kultural dan latar belakang.
- c. Karakteristik berkenaan dengan perbedaan kepribadian, seperti sikap, perasaan, minat, dan lain-lain.

Selain itu, ada beberapa karakteristik anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berada pada tahap perkembangan pubertas menurut Desmita (2011), yaitu:

- a. Terjadinya ketidakseimbangan proporsi berat badan dan tinggi badan
 - b. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder
 - c. Kecenderungan ambivalesi, antara keinginan bergaul dengan keinginan menyendiri serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan serta bantuan dari orangtua
 - d. Senang membandingkan kaedah, nilai, etika ataupun norma dengan kenyataan yang terjadi pada kehidupan orang dewasa
 - e. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai keeksistensian dan sifat kemurahan dan keadilan tuhan
 - f. Reaksi dan ekspresi emosi labil atau tidak jelas
 - g. Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap sikap dan tingkah laku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
 - h. Minat dan pilihan karier cenderung relatif sudah lebih jelas.
2. Karakteristik Perkembangan Emosi Remaja

Hurlock (1989) menyatakan secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode “badai atau tekanan”, suatu masalah dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Pertumbuhan pada tahun-tahun awal masa puber terus berlangsung tetapi berjalan agak lambat. Pertumbuhan yang terutama

bersifat melengkapi pola yang sudah terbentuk pada masa puber. Oleh karena itu, perlu dicari keterangan yang menjelaskan ketegangan emosi yang sangat khas pada usia ini.

Sehubungan dengan hal itu Fatimah (2008) mengemukakan karakteristik perkembangan emosi remaja, meningkatnya emosi disebabkan remaja berada di bawah tekanan sosial. Selama masa anak-anak, ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan itu. Berikut ini diuraikan beberapa kondisi emosional remaja:

a. Cinta/ Kasih Sayang

Ciri yang menonjol dalam kehidupan remaja adalah adanya perasaan mencintai dan dicintai orang lain. Kapasitas untuk memberi sama pentingnya dengan kemampuan untuk menerima rasa cinta. Remaja tidak dapat hidup bahagia tanpa mendapatkan rasa cinta kasih dari orang lain.

b. Perasaan Gembira

Orang umumnya dapat mengingat kembali pengalaman menyenangkan yang pernah dialami selama masa remaja. Rasa gembira muncul apabila segala sesuatunya berlangsung dengan baik dan menyenangkan.

c. Kemarahan dan Permusuhan

Rasa marah dan permusuhan merupakan gejala emosional yang penting diantara emosi-emosi yang memainkan perasaan menonjol dalam perkembangan kepribadian remaja. Kita ketahui bahwa

dicintai dan mencintai adalah gejala emosi yang sangat penting bagi perkembangan kepribadian yang sehat.

d. Ketakutan dan Kecemburuan

Masa remaja telah mengalami serangkaian perkembangan panjang yang mempengaruhi pasang surut rasa ketakutannya. Beberapa rasa takut yang terdahulu memang teratasi. Tapi banyak pula yang masih tetap ada. Banyak ketakutan baru yang muncul karena adanya kecemasan-kecemasan sejalan dengan perkembangan remaja itu sendiri.

3. Tugas Perkembangan Peserta didik

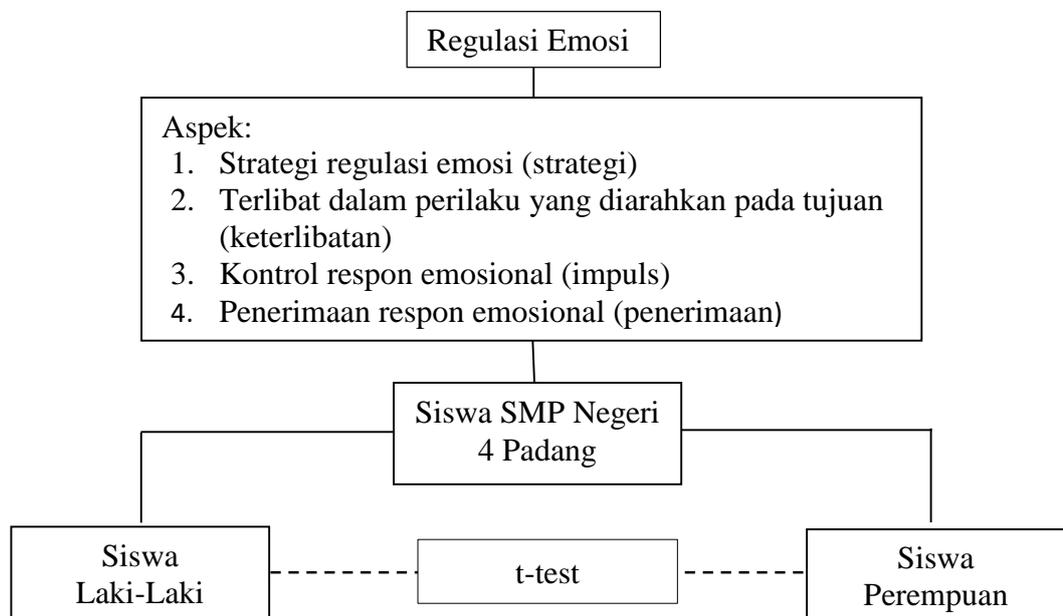
Remaja memiliki tugas yang harus dipenuhi pada masa perkembangannya, menurut Prayitno (2006) tugas-tugas perkembangan remaja yang amat penting ialah

- a. Mampu membina hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya
- b. Menerima keadaan dirinya
- c. Memahami peran seks/jenis kelamin
- d. Mengembangkan kemandirian secara ekonomi
- e. Mengembangkan tanggung jawab pribadi dan sosial
- f. Mandiri secara emosi
- g. Mengembangkan keterampilan intelektual
- h. Menerapkan filsafat hidup atau nilai sistem etika bertingkah laku, dan mempersiapkan diri untuk berkarir.

Sedangkan menurut Havighurst (Prayitno, 2006) tugas-tugas perkembangan remaja yang berkembang sempurna dapat memperlihatkan berbagai kemampuan yaitu sebagai hasil dari pencapaian tugas-tugas perkembangan remaja.

C. Kerangka Konseptual

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat digambarkan melalui kerangka konseptual, berikut ini:



Gambar 1: Kerangka Konseptual: Perbedaan Regulasi Emosi Siswa laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 4 Padang.

Keterangan:

Berdasarkan Gambar 1 dapat dijelaskan bagaimana kemampuan regulasi emosi yang dialami oleh siswa SMP Negeri 4 Padang. Secara lebih spesifik diuraikan (1) regulasi emosi siswa laki-laki, dan (2) regulasi emosi siswa perempuan yang difokuskan kepada aspek yang akan diteliti.

D. Hipotesis penelitian

Hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₀: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan regulasi emosi siswa laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 4 Padang.

H₁: Terdapat perbedaan yang signifikan regulasi emosi siswa laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 4 Padang.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 4 Padang mengenai perbedaan regulasi emosi siswa laki-laki dan perempuan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Regulasi emosi siswa laki-laki SMP Negeri 4 Padang pada umumnya berada pada kategori sedang dengan persentase 33,3%.
2. Regulasi emosi siswa perempuan SMP Negeri 4 Padang pada umumnya berada pada kategori rendah dengan persentase 34,5%.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara regulasi emosi laki-laki dan perempuan. Diketahui t hitung sebesar 3,151 dengan derajat kebebasan 116 dan nilai t tabel signifikansi 5% adalah 1,981. Ini berarti t hitung lebih besar dari t tabel ($3,151 > 1,981$), maka H_1 diterima dengan taraf 0,05.

B. Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran kepada pihak-pihak berikut:

1. Guru BK/Konselor

Kepada Guru BK/konselor diharapkan dapat berperan aktif dalam membantu siswa untuk menjadi lebih baik dalam regulasi emosinya. Guru BK/Konselor dapat menyusun dan mengembangkan program serta memberikan pelayanan untuk mengatasi regulasi emosi siswa yang rendah sesuai karakteristik masing-masing mahasiswa berdasarkan jenis kelamin.

Beberapa orang siswa yang regulasi emosi berada pada kategori sangat rendah, rendah, dan sedang, harus menjadi perhatian khusus bagi guru BK/konselor dalam merealisasikan metode pembelajaran dan program pelayanan BK terkait regulasi emosi.

2. Siswa

Regulasi emosi yang tidak baik dapat terjadi kepada siswa karena tidak mampu untuk menahan emosi yang dimiliki, oleh karena itu siswa harus mampu mencari cara atau strategi tersendiri agar dapat meregulasi emosi dengan baik.

3. Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan temuan penelitian yang telah diuraikan terdahulu, maka untuk peneliti selanjutnya hendaklah membahas regulasi emosi dengan variabel lainnya agar dapat mengembangkan teori ini lebih luas lagi.

KEPUSTAKAAN

- Adam. (2012). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Problem Focused Coping Mahasiswa Di Ma'had Putra Sunan Ampel A–Ali. Skripsi. Malang: Fakultas Psikologi UIN Malang.
- Ahmadi. (2009). *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alfian. (2014). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, dan Suku Bima. *JIPT*, 2(2), 561-565.
- Apriliyanti, Mudjiran, dan Ridha. (2016). Hubungan Konsep Diri dan Tingkah Laku Sosial Siswa. *IICET*. 2(2).
- Aridhona. (2007). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2, 14-15.
- Arikunto. (2009). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azizah. (2013). Kebahagiaan Dan Permasalahan Di Usia Remaja. *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 295–316.
- Darwis. (2006). *Emosi-penelajahan Religio-psikologis Tentang EmosiManusia dalam Al-qur'an*. Jakarta: Erlangga.
- Khuroidah. (2013). Kecenderungan Perilaku Bullying Siswa, 14–28. Retrieved from [http://digilib.uinsby.ac.id/10711/6/bab 2.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/10711/6/bab%202.pdf).
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fatimah. (2008). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Gross. (2007). *Emotion Regulation Conceptual.Handbookof Emotion Regulation*. New York: Guilfors Publication.
- Hurlock. (1989). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Husainy dan Purnomo. (2011). *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Illahi, Neviyarni, Said, dan Ardi. (2018). Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. *Jurnal Konselor*, 2(1).
- Juliana, Ibrahim dan Sano. (2014). Konsep Diri Remaja pada Masa Pubertas dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2(1).
- Karneli. (2018). Upaya Guru BK untuk Mengentaskan Masalah-Masalah Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional, 2(1).
- Khaira, Firman, dan Neviyarni. (2017). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Anak Asuh di Panti Asuhan Wira Lisna Padang. *Jurnal Bikotetik*, (1).
- Mejah, Bakar, dan Amat. (2019). The Socio-Emotional Development of Preschoolers: A Case Study. *Jurnal Konselor*, 8(1).
- Melka, Ahmad, dan Syukur. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penerimaan Teman Sebaya serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Neo Konseling*, 00.
- Nisfiannoor dan Kartika. (2004). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160. Retrieved from <http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4957-M.Nisfiannoor,YuniKartika.pdf>.
- Pratisti. (2009). Peran Kehidupan Emosional Ibu, Budaya dan Karakteristik Remaja pada Regulasi Emosi Remaja. *Jurnal Seminar Nasional Psikologi Islami*.
- Prayitno. (2006). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: BK FIP UNP.
- Prayitno. (2013). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putro. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Ratnasari dan Suleeman. (2018). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46.
- Riduwan. (2007). *Rumusan Data dalam Aplikasi Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Riduwan. (2010). *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Safaria dan Saputra. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas*

Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda. Jakarta: Bumi Aksara.

Sahputra, Syahniar, dan Marjohan. (2013). Kontribusi Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Konselor*. 5(3).

Santrock. (2007). *Remaja, Jilid 2.* Jakarta: Erlangga.

Saputra. (2017). Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Konselor*, 6.

Silaen dan Dewi. (2015). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*, 4, 175-181.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif.* Bandung: Alfabeta.

Sukardi. (2000). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling.* Jakarta: Rineka Cipta.

Suryabrata. (2012). *Metodologi Penelitian.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Suryanti. (2015). "Hubungan Regulasi Emosi Siswa dengan Penerimaan Teman Sebaya". Skripsi. Padang. BK FIP UNP.

Susanti, Pamela, dan Haryanti. (2010). Gambaran Perkembangan Mental Emosional pada Remaja. *Jurnal UNNISULA*.

Taufik, Ifdil, dan Ardi. (2013). Kondisi Stress Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 1(2).

Thompson. (2005). Emotion Regulation.: A Theme in Search of Definition. *Jurnal Monograph of Society for Reseach in Child Development*, 59 (2/3).

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Undriani dan Sukmawati. (2015). Kecerdasan Emosional Siswa dalam Pemilihan Sekolah Lanjutan. *Konselor*, (4)2.

Wade. (2007). *Psikologi, Edisi kesembilan Jilid 2.* Jakarta: Erlangga.

Walgito. (2010). *Pengantar Psikologi Umum.* Yogyakarta: ANDI OFFSET.

Winarsunu. (2002). *Statistik.* Jakarta. Rineka Cipta.

- Wuryanano. (2007). *The 21 Principle to Build and Develop Fighting Spirit*. Jakarta: Elek Media Komputindo.
- Yuliani. (2013). Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. *Jurnal Konselor*. 2(1).
- Yusuf. (2014). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yusuf. (2017). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.