



## Jenis Kelamin dan Regulasi Emosi pada Santri Pondok Pesantren

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
Novita Sari Universitas Syiah Kuala <a href="mailto:novitasari@usk.ac.id">novitasari@usk.ac.id</a>  Durratul Islami Universitas Syiah Kuala <a href="mailto:Durratul@gmail.com">Durratul@gmail.com</a>	ISSN: 2808-1307 Vol. 5, No. 2, Agustus 2025 <a href="https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh">https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh</a>

© 2025 Arden Jaya Publisher All rights reserved

### **Saran Penulisan Referensi:**

Sari, N. Islami, D. (2025). Jenis Kelamin dan Regulasi Emosi pada Santri Pondok Pesantren. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5 (2), 3431-3438.

### **Abstrak**

Regulasi emosi merupakan sebuah proses mengenal, memelihara, dan mengatur emosi positif maupun negatif, baik secara disadari maupun tidak disadari. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang sesuai lebih mampu memecahkan konflik interpersonal dan menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara jenis kelamin dengan penggunaan strategi regulasi emosi pada santri di pondok pesantren. Partisipan pada penelitian ini sebanyak 340 santri yang terdiri dari 170 santri perempuan dan 170 santri laki-laki dengan rentang usia 13-16 tahun yang telah dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Skala yang digunakan sebagai alat ukur penelitian adalah *The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* yang dikembangkan oleh Gullone dan Taffe. Hasil penelitian menemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan masing-masing strategi regulasi emosi ( $p > 0.05$ ), baik strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* maupun *expressive suppression*.

**Kata kunci:** jenis kelamin, regulasi emosi, *cognitive reappraisal*, *expressive suppression*

### **Abstrack**

Emotion Regulation is a process of recognizing, maintaining and regulating positive and negative emotions both automatically and controlled and consciously and unconsciously. Individuals with appropriate emotional regulation skills are able to resolve interpersonal conflicts and adapt to social demands better. This study aims to determine the the correlation between gender and emotional regulation strategies among modern islamic boarding school students. A total of 340 students consisting of 170 female students and 170 male students with an age range of 13-16 years have been selected as research samples using purposive sampling technique. The scale used as measuring tool for research is *The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* by Gullone and Taffe. The study's findings indicate that there is no significant corelation between gender and the use of emotion regulation strategies, specifically *cognitive reappraisal* and *expressive suppression* ( $p > 0.05$ ).

**Keywords:** gender, emotion regulation, *cognitive reappraisal*, *expressive suppression*

## A. Pendahuluan

Pesantren merupakan tempat untuk mendapatkan sistem pendidikan dan pengajaran yang memprioritaskan pelajaran agama Islam dan umum, selain itu juga terdapat asrama sebagai tempat tinggal santri untuk memudahkan pengawasan dalam sistem pengajaran (Qomar, 2006). Pondok pesantren memiliki kurikulum yang berbeda dibandingkan dengan sekolah umum. Diketahui bahwa pesantren modern mengkombinasikan antara kurikulum pemerintah dengan kurikulum yang dibuat oleh pihak pesantren itu sendiri (Pritaningrum & Hendriani, 2013). Di sisi lain, Rentang usia santri pesantren pada umumnya berkisar 12 sampai 19 tahun (Rachman, 2010).

Santri di pondok pesantren sebenarnya mengalami perkembangan psikologis yang sama dengan remaja di luar pondok pesantren, namun terdapat beberapa faktor lingkungan yang berbeda antara remaja di pondok pesantren dengan di luar pondok pesantren, khususnya masalah dan tekanan yang dirasakan oleh remaja di pesantren lebih berat (Pritaningrum & Hendriani, 2013). Pondok pesantren juga memiliki beberapa tata tertib dan aturan yang wajib untuk dipatuhi, dimana aturan dan tata tertib itu ditetapkan oleh pihak pesantren yang berbeda dengan sekolah pada umumnya. Di pondok pesantren, santri memiliki kegiatan yang sangat padat mulai dari pukul empat pagi hingga malam hari (Hidayat, 2012).

Remaja di pesantren memiliki tiga tuntutan yang harus dipenuhi selama berada di pesantren. Tuntutan pertama yaitu tuntutan akademik, santri harus menguasai seluruh mata pelajaran umum dan mata pelajaran pesantren, mampu menghafal beberapa ayat-ayat Al-quran, tafsir dan hadist. Santri juga harus melewati ujian secara lisan dan tulisan serta mampu berbicara dalam Bahasa Arab dan Bahasa Inggris setiap harinya. Tuntutan kedua yaitu peraturan, di antaranya peraturan dari bidang keamanan, bidang bahasa, bidang kebersihan, dan bidang *ubudiyah* (ibadah). Tuntutan ketiga yaitu kegiatan ekstrakurikuler yaitu santri wajib mengikuti ekstrakurikuler yang sangat padat dan melelahkan seperti pramuka, seni bela diri, *public speaking* dalam Bahasa Arab, Bahasa Inggris, Bahasa Indonesia, dan latihan percakapan (*Muhadasah*) (Fuad, 2016). Setiap tuntutan dan larangan yang berlaku di pondok pesantren merupakan situasi yang membebani para remaja di pesantren (Fuad, 2016). Selain itu, Rahmawati (2015) juga menambahkan bahwa remaja yang mengalami tekanan dan stres di pondok pesantren akan meluapkan kondisi emosional yang dirasakan ke bentuk perilaku pelanggaran.

Remaja memiliki gejala emosi yang tinggi sehingga susah untuk dikontrol. Suatu emosi dapat muncul sebagai respon dari suatu situasi yang dirasakan lalu diinterpretasikan sebagai suatu yang menyenangkan atau yang tidak menyenangkan (Putri & Purwoko, 2018). Munculnya suatu emosi merupakan sebuah respon yang terjadi karena didahului oleh stimulus yang berasal dari lingkungan (Goleman, 2003). Kecenderungan masalah yang sering dihadapi oleh santri di pondok pesantren adalah faktor dari luar diri seperti tidak merasa nyaman dan terpaksa untuk mengikuti segala aturan disiplin yang terlalu ketat hingga santri merasa tertekan dan terbebani dengan merasa jenuh dengan kewajiban dan aktivitas di pondok pesantren, sehingga pada akhirnya sebagian dari santri melakukan pelanggaran (Pitraningrum & Hendriani, 2013).

Munculnya ketegangan dan dorongan emosi yang kuat dan tidak terkendali seringkali membuat remaja lebih mudah meluapkan emosi dan bertindak tanpa mempertimbangkan aturan yang berlaku, sehingga hal ini dapat memunculkan perilaku yang maladaptif dan penyimpangan. Oleh karena itu, remaja membutuhkan strategi yang efektif dalam pengelolaan emosi (Putri & Purwoko, 2018). Remaja cenderung belum mampu meregulasi emosinya secara efektif dan baik, terutama emosi-emosi negatif (Goleman, 2003). Remaja didominasi oleh pikiran impulsif dan emosional daripada pikiran yang logis dan rasional. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan dalam meregulasi dorongan dalam diri dan bertahan pada tekanan yang dirasakan sangat kuat sehingga pada saat kecewa dan marah, remaja kurang mampu bertindak dan berpikir rasional, tetapi cenderung lebih memikirkan bagaimana cara melampiaskan amarahnya (Fauzi & Sari, 2018). Kegagalan dalam meregulasi emosi akan menimbulkan ketidakseimbangan dalam aspek emosi sehingga cenderung membentuk perilaku *maladjustment* (perilaku yang tidak sesuai) seperti perilaku agresif. Perilaku agresif biasanya cenderung mengarah kepada bentuk-bentuk perilaku kenakalan remaja, seperti melawan, membangkang dan berkelahi (Putri & Purwoko, 2018).

Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai suatu strategi dalam mengatur emosi yang dirasakan dan bagaimana cara individu mengekspresikan emosi tersebut. Bentuk emosi yang tidak tampak berdasarkan suatu kondisi tertentu, mengakibatkan individu harus mampu menyesuaikan dan mengatur emosi yang dirasa dengan kondisi yang terjadi, sehingga emosi yang

dirasakan bisa diekspresikan dengan efektif. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah strategi untuk meregulasi emosi (Gross, 2007). Terdapat dua strategi dalam meregulasi emosi yaitu strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive suppression*. Strategi *cognitive reappraisal* merujuk pada hal-hal yang dilakukan sebelum terjadinya respon dari emosi dan mengubah perilaku. Sedangkan strategi *expressive suppression* merujuk pada hal-hal yang dilakukan setelah emosi terjadi (Gross, 1998).

Strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* adalah strategi yang umum digunakan dalam kehidupan individu (John & Gross, 2004). Strategi *cognitive reappraisal* adalah strategi adaptif untuk menafsirkan kembali situasi tertentu, bahkan di bawah situasi yang penuh tekanan. Strategi regulasi *cognitive reappraisal* adalah respon kognitif terhadap peristiwa stres yang mengubah pengalaman emosional seseorang (Abdi, Taban, & Ghaemian, 2012). Oleh karena itu, strategi *cognitive reappraisal* dapat meningkatkan emosi positif, kesejahteraan psikologis, komunikasi yang baik, hubungan interpersonal dan kepercayaan yang lebih baik (Gross & John, 2003). Strategi *expressive suppression* adalah strategi perubahan respon yang menghambat emosi dan perilaku emosi yang muncul. Strategi ini juga mengontrol emosi tidak hanya emosi positif tetapi juga emosi negatif namun, emosi negatif tersebut tidak dapat dihilangkan (Masumoto, Taishi, & Shiozaki, 2016). Gross (2002) mencontohkan salah satu perilaku dari strategi *expressive suppression* adalah ketika seorang individu gagal dalam sebuah ujian dan kemudian menyembunyikan rasa malunya atau memakai obat-obatan untuk mengurangi kecemasan dan depresi.

Strategi *expressive suppression* menimbulkan perasaan tidak konsisten antara emosi yang dirasakan dengan emosi atau perilaku yang dikeluarkan sehingga menyebabkan rasa ketidakkonsistenan diri, mengurangi emosi positif, kesejahteraan psikologis, dan kebahagiaan subjektif dibandingkan dengan penggunaan strategi *cognitive reappraisal* (Gross & John, 2003). Strategi *expressive suppression* adalah strategi maladaptif yang terkait dengan penurunan kesehatan mental, pengalaman emosional negatif, gejala depresi, penyesuaian sosial yang buruk, dan menurunnya rasa bahagia (John & Gross 2007; Hoeksema & Aldao, 2011).

Setiap individu berbeda dalam penggunaan strategi regulasi emosi karena pemilihan strategi yang sesuai akan membantu individu dalam mencapai tujuan regulasi emosinya. Perbedaan ini memiliki implikasi untuk memengaruhi, kesejahteraan, dan hubungan sosial (Gross & John, 2003). Individu mampu meregulasi emosi dirasakan dengan menggunakan berbagai strategi yaitu strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive suppression* (Gross, 1998).

Terdapat dua faktor yang memengaruhi penggunaan strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive suppression* yaitu faktor intrinsik (dari dalam diri) dan faktor ekstrinsik (dari lingkungan) (Gross dan John, 2007). Salah satu contoh dari faktor intrinsik yaitu jenis kelamin (Wismanto & Yolanda, 2017). Jenis kelamin memengaruhi tingkat regulasi emosi dan penggunaan strategi regulasi emosi yang berbeda karena laki-laki dan perempuan berbeda dalam merespon emosionalnya (Gross & John, 2003).

Penelitian terdahulu juga telah melaporkan bahwa jenis kelamin berkorelasi dengan penggunaan strategi regulasi emosi (Hoeksema & Aldao, 2011). Tamers, Janicki, dan Helgeson (2002) menyatakan bahwa perempuan lebih menggunakan strategi *cognitive reappraisal*. Penelitian Fujita, Diener, dan Sandvik (1991) juga mengatakan bahwa perempuan lebih mungkin untuk memahami dan mengatur emosi. Perempuan lebih merenungkan penyebab permasalahan daripada laki-laki yang mengalihkan peristiwa negatif yang dialami. Laki-laki lebih sering menggunakan strategi *expressive suppression* untuk mengubah respon emosional daripada perempuan (Cabello, Salguero, Berrocal & Gross, 2013; Xin, Zhu, & Kai 2014). Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran jenis kelamin terhadap strategi regulasi emosi pada santri pondok pesantren.

## B. Metodologi

### Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 340 orang santri tsanawayah (SMP) pondok pesantren di Aceh, berumur 13-16 tahun dan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Pemilihan partisipan penelitian dengan menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Adapun jumlah partisipan pada penelitian ini yang berada pada usia 13-14 tahun berjumlah 182 subjek dimana terdapat 107 orang partisipan laki-laki (31,5%) dan

75 orang partisipan perempuan (22,1%). Kemudian untuk partisipan yang berusia 15-16 tahun sebanyak 158 partisipan santri laki-laki sebanyak 63 orang partisipan (18,5%) dan santri perempuan sebanyak 95 orang partisipan (27,9%). Jumlah santri laki-laki dan perempuan pada penelitian ini setara, dimana terdapat 170 orang partisipan laki-laki (50%) dan 170 orang partisipan perempuan (50%). Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas partisipan pernah melakukan pelanggaran dan pernah merasa tertekan selama berada di pondok pesantren. 126 orang partisipan laki-laki (37,6%) dan 109 orang partisipan perempuan (32,1%) pernah melakukan pelanggaran selama berada di pondok pesantren. 91 orang partisipan laki-laki (26,8%) dan juga 91 orang partisipan perempuan (26,8%) pernah merasa tertekan selama berada di pondok pesantren.

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

Data Demografi	Deskripsi	Jenis Kelamin	Jumlah (Subjek)	Persentase (%)	Total (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	Laki-laki	170	50	100
	Perempuan	Perempuan	170	50	
Usia	13-14	Laki-laki	107	31,5	100
		Perempuan	75	22,1	
	15-16	Laki-laki	63	18,5	
		Perempuan	95	27,9	
Pelanggaran	Melakukan Pelanggaran	Laki-laki	128	37,6	100
		Perempuan	109	32,1	
	Tidak Melakukan Pelanggaran	Laki-laki	42	12,4	
		Perempuan	61	17,9	

### Instrumen

Pengukuran regulasi emosi dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA)*, yang merupakan instrumen yang dikembangkan oleh Gullone dan Taffe (2012). Skala *ERQ-CA* merupakan skala yang berasal dari modifikasi antara skala regulasi emosi yang dijelaskan oleh Gross dan John (2003) yakni skala *ERQ* dan kemudian direvisi oleh Gullone dan Taffe (2012) menjadi *ERQ-CA* dengan adanya penyederhanaan pernyataan pada item. Skala tersebut terdiri dari 10 item yang menguji strategi regulasi emosi dari strategi *cognitive reappraisal* sebanyak 6 item dan strategi *expressive suppression* sebanyak 4 item. Gullone dan Taffe (2012) merevisi skala *ERQ* menjadi *ERQ-CA* dengan mengoptimalkan penyelesaian pada sampel *non adult*.

Perolehan total skor yang semakin tinggi pada strategi *cognitive reappraisal* mengindikasikan bahwa partisipan lebih sering menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dibandingkan dengan strategi *expressive suppression* dalam meregulasi emosi. Begitupun sebaliknya, perolehan total skor yang semakin tinggi pada strategi *expressive suppression* mengindikasikan bahwa partisipan lebih menggunakan strategi *expressive suppression* lebih sering dibandingkan dengan strategi *cognitive reappraisal* dalam meregulasi emosinya.

### Prosedur

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengajukan etik penelitian. Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik penelitian dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) terkait dengan kelayakan dan etik penelitian. Kemudian peneliti melanjutkan ke tahapan uji coba alat ukur penelitian. Uji validitas yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian yaitu uji validitas isi (*content validity*). Validitas isi diuji melalui pengujian terhadap relevansi atau kelayakan isi tes melalui *expert review* atau analisis secara objektif oleh panel ahli. Sedangkan untuk menguji reliabilitas dilakukan dengan tehnik internal konsistensi. Berdasarkan hasil uji coba pada skala *ERQ-CA* untuk strategi *cognitive reappraisal* menghasilkan reliabilitas sebesar 0,812 dengan indeks daya beda aitem berkisar antara 0,437-0,667. Selanjutnya, reliabilitas untuk strategi *expressive suppression* ialah 0,652 dengan indeks daya beda aitem berkisar antara 0,347-0,529. Dengan demikian dapat dikatakan *try out* pada penelitian ini memiliki reliabilitas tinggi.

Metode analisis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu menggunakan tehnik analisis *Spearman's Correlation* untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu jenis kelamin berkorelasi dengan regulasi emosi. Analisis data dilakukan dengan bantuan JASP.

### C. Hasil dan Pembahasan

Peneliti melakukan kategorisasi data penelitian untuk mengetahui kategorisasi skor partisipan pada setiap strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive repression*. Setiap strategi regulasi emosi terdiri dari dua kategori yaitu rendah dan tinggi. Tingginya skor yang diperoleh pada salah satu strategi regulasi emosi menunjukkan strategi regulasi emosi yang paling dominan yang digunakan oleh partisipan dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari.

Tabel 2. Strategi Regulasi Emosi

Strategi Regulasi Emosi	Kategori	Jumlah		Persentase	
		Lk	Pr	Lk	Pr
<i>Cognitive Reappraisal</i>	Rendah	52	35	15,3	10,3
	Tinggi	118	135	34,7	39,7
<i>Expressive Suppression</i>	Rendah	53	81	15,6	23,8
	Tinggi	117	89	34,4	26,2

Berdasarkan tabel di atas, dapat dideskripsikan bahwa untuk strategi *cognitive reappraisal* pada subjek laki-laki terdapat 52 subjek (15,3%) berada pada kategori rendah, sedangkan pada perempuan hanya terdapat 35 subjek (10,3%) yang berada pada kategori rendah. Selanjutnya pada kategori tinggi terdapat 135 subjek perempuan (39,7%) dan hanya 118 subjek laki-laki (34,7%). Sedangkan pada strategi *expressive suppression* subjek perempuan terdapat 81 subjek (23,8%) berada pada kategori rendah, sedangkan pada laki-laki hanya terdapat 53 subjek (15,6%) yang berada pada kategori rendah. Selanjutnya pada kategori tinggi terdapat 117 subjek laki-laki (34,4%) dan hanya 89 subjek perempuan (26,2%).

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak berhubungan dengan regulasi emosi. Korelasi jenis kelamin dengan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* menunjukkan nilai  $r=0.013$  ( $p>0.005$ ), demikian juga dengan strategi regulasi emosi *expressive suppression* dengan nilai  $r=0.008$  ( $p>0.005$ ).

Tabel 3. Korelasi antar variabel

Variabel	Pearson	
	r	p
Jenis Kelamin - <i>Cognitive Reappraisal</i>	0.01 3	0.881
Jenis Kelamin - <i>Expressive Suppression</i>	0.00 8	0.884

### Diskusi

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa jenis kelamin tidak berhubungan dengan strategi regulasi emosi. Hal ini dikuatkan dengan penelitian sebelumnya bahwa jenis kelamin tidak berkaitan dengan kemampuan strategi regulasi emosi (Hanifah, 2021). Penelitian Swastika & Prastuti (2021) juga menyatakan bahwa jenis kelamin tidak berkaitan dengan proses regulasi emosi. Kemampuan regulasi emosi adalah suatu proses yang diperoleh individu melalui proses belajar dari lingkungan dan seiring bertambah usia maka kemampuan regulasi emosi akan menjadi semakin baik (Hanifah, 2021). Strategi regulasi emosi dapat dikaitkan dengan kematangan yang berbeda pada anak laki-laki dan perempuan, di mana individu dengan kematangan kognitifnya lebih awal maka akan cenderung menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive appraisal*, sedangkan bagi individu dengan kematangan kognitif yang belum mampu berfikir secara rasional dalam mengatasi masalah maka cenderung menggunakan strategi *expressive suppression* (Gullone, Hughes, King, dan Tonge, 2010).

Sheppes dkk., (2014) mengatakan bahwa strategi *cognitive reappraisal* lebih mungkin untuk berubah seiring dengan perkembangan kognitif dan usia. Demikian pula untuk strategi *expressive suppression*, diharapkan akan meningkat lebih baik seiring bertambahnya usia. Silvers, Gabrieli, McRae dan Gross (2012) menambahkan bahwa berperan dalam proses peningkatan kemampuan regulasi emosi individu, dimana semakin bertambahnya umur seseorang maka semakin baik kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Individu yang semakin bertambah usia maka akan semakin matang dalam menguasai dan mengelola emosi. Individu tersebut akan mampu melihat suatu masalah dengan logis, menyalurkan dorongan emosi dengan lebih stabil dan efektif (Gross, 2008).

Strategi *cognitive reappraisal* adalah strategi adaptif untuk menafsirkan kembali situasi tertentu dan meningkatkan emosi negatif, bahkan di bawah situasi yang penuh tekanan, dengan demikian meningkatkan emosi positif dan kesejahteraan psikologis (Haga, Kraft, & Corby, 2009). Pada strategi *cognitive reappraisal* berkaitan dengan ekspresi-ekspresi yang lebih positif dibandingkan dengan penggunaan strategi *expressive suppression*, strategi *cognitive reappraisal* dikaitkan dengan fungsi interpersonal yang lebih baik, kesejahteraan positif, penyesuaian sosial yang lebih positif dan pengambilan keputusan yang lebih efektif (Heilman, Crisan, & Houser, 2010). *Cognitive reappraisal* memperkirakan situasi yang menekan dengan mengambil sikap optimis, menafsirkan kembali apa yang mereka anggap stres, dan melakukan upaya aktif untuk memperbaiki suasana hati yang buruk sebelum menghadapi situasi menekan (Gross & John, 2003).

Mcrae, Ochsner, Mauss, Gabrieli dan Gross (2008) menyatakan bahwa individu yang menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression* yaitu dengan menekan setiap emosi yang dirasakan sehingga dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, seperti sulit untuk mengingat kembali kejadian yang telah terjadi, sedangkan individu yang menggunakan *cognitive reappraisal* dimana individu menggunakan cara yang lebih positif dalam meregulasi emosi dan lebih memahami emosi yang dirasakan. *Expressive suppression* adalah strategi perubahan respon yang menghambat emosi dan perilaku ekspresif emosi yang muncul dan strategi ini tidak hanya mengontrol ekspresi emosi positif tetapi juga emosi negatif namun, emosi itu sendiri tidak dihilangkan (Masumoto, Taishi, dan Shiozaki, 2016). Oleh karena itu, *expressive suppression* menimbulkan perasaan tidak konsisten antara emosi yang dirasakan dengan emosi atau perilaku yang dikeluarkan sehingga menyebabkan rasa ketidakkonsistenan diri, mengurangi emosi positif, kesejahteraan psikologis, dan kebahagiaan subjektif (Gross & John, 2003). Di sisi lain, *expressive suppression* dapat memprediksikan pengalaman emosi yang negatif yang dimiliki individu. Penggunaan strategi *expressive suppression* yang lebih sering terkait dengan pengalaman emosional negatif, gejala depresi, penyesuaian sosial yang buruk, dan penurunan rasa kebahagiaan (Gross & John, 2003; Hoeksema & Aldao, 2011).

Flynn, Hollenstein dan Mackey (2010) juga menambahkan bahwa strategi *expressive suppression* alih-alih menjadi strategi maladaptif ekspresi emosional, juga mungkin salah satu dari banyak teknik pengaturan emosi yang hasilnya tergantung pada faktor lain. Karena tidak semua penggunaan strategi *expressive suppression* akan menjadi negatif, semua kembali lagi pada faktor-faktor lain. Seperti yang dinyatakan oleh Butler, Lee dan Gross, (2007) dimana strategi *expressive suppression* tidak selalu terkait untuk hasil yang negatif.

Regulasi emosi yang positif akan dapat mengubah pengalaman dan pikiran yang negatif menjadi positif. Contohnya ketika individu mendapatkan suatu stimulus dan menginterpretasikannya sebagai suatu kejadian yang tidak menyenangkan, lalu muncul emosi negatif dalam dirinya. Kemudian individu ini berupaya untuk menurunkan emosi negatif tersebut sehingga muncul perilaku yang konstruktif (Syahadat, 2013). Nancy dan Utami (2016) mengatakan bahwa individu yang memilih strategi regulasi emosi yang baik, maka akan mampu menganalisis situasi dan masalah dengan logis dan penuh pertimbangan, objektif dan realistis. Dengan demikian dapat mendorong individu untuk memunculkan perilaku yang konstruktif, seperti disiplin. Sebaliknya, individu yang tidak mampu meregulasi emosinya dengan positif maka akan muncul perilaku destruktif, seperti pelanggaran disiplin dan kenakalan remaja.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin tidak berkorelasi dengan penggunaan strategi regulasi emosi pada santri di pondok pesantren. Untuk melihat keterkaitan dengan regulasi emosi, peneliti berikutnya perlu mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti usia. Dalam proses regulasi emosi, usia memegang peranan yang penting. Seiring bertambahnya usia, idealnya individu lebih mampu meregulasi emosi dengan lebih positif. Selain

itu juga kematangan kognitif juga menjadi faktor yang perlu diperhatikan. Strategi regulasi emosi dapat dikaitkan dengan kematangan yang berbeda pada anak laki-laki dan perempuan, di mana individu dengan kematangan kognitifnya lebih awal maka akan cenderung menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive appraisal*, sedangkan bagi individu dengan kematangan kognitif yang belum mampu berfikir secara rasional dalam mengatasi masalah maka cenderung menggunakan strategi *expressive suppression*.

## E. Referensi

- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7, 30–48.
- Choirunissa, R., & Ediati, A. (2018). Hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa SMK: *Jurnal Empati*, 7(3), 236-243.
- Crawford, J., Kippax, S., Onyx, J., Gault, U., & Benton, P. (1992). *Emotion and Gender: constructing Meaning from Memory*.
- Dewinda, H. R. & Efrizon. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada santri kelas xii di pondok pesantren terpadu Serambi Mekkah Padang Panjang. *YPTK Jurnal PSYCHE*. 11(1), 37-44.
- Fauzi, T., & Sari, S.P. (2018). Kemampuan mengendalikan emosi pada siswa dan implikasinya terhadap bimbingan konseling, *Jurnal Dosen Universitas PGRI*.
- Flynn, J. J., Hollenstein, T., & Mackey, A. (2010). The effect of suppressing and not accepting emotions on depressive symptoms: Is suppression different For men and women, *Journal of personality and individual differences*, (49), 582-586.
- Frijda, N.H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43, 349-358.
- Fuad, Z. (2016). Tingkat stres dan *stressor* pada pelajar pesantren di Banda Aceh. Naskah Publikasi. Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity: *Journal of Personality Processes and Individual Differences*.
- Goleman, D. (2003). *Kecerdasan Emosi*: PT. Gramedia.
- Gross, J.J. (1989). Emotional expression in cancer onset and progression. *Soc Sci Med*, 28(12), 1239-248.
- Gross, J.J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being: *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Gross, J.J., & Levenson, R. W. (1993) Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior: *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970 –986.
- Gross, J.J., & Munoz, R.F. (1995) Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, (2), 151-164. doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x.
- Gross, J.J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*: Guilfords Publication.
- Guilford, J. P. (1956). *Fundamental statistic in psychology and education*.3rd Ed. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc.
- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation: *Journal of Psychological Assessment*, 24(2), 409–417. DOI: 10.1037/a0025777.
- Gullone, E., Hughes, E. K., King, N. J., & Tonge, B. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: 2- year follow up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(5), 567-574.
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples: *Journal of Happiness Studies*, 10, 271-291. doi:10.1007/S10902-007-9080-3.
- Hanifah, S. (2021). Hubungan prasangka Gender dan Regulasi Emosi dengan Perilaku *Cyberbullying* SMKN 1 Kendal Ngawi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Heilman, R. M., Crisan, L. G., & Houser, D. (2010). Emotion regulation and decision making under risk and uncertainty: *Emotion*, 10, 257-265. doi:10.1037/a0018489.
- Hoeksema, S. N. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender: *The Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161–87

- Hoeksema, S. N., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms: *Journal of Personality and Individual Differences, 51*, 704–708.
- John, O. P., & Gross, J.J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation:
- Masumoto, K., Taishi, N., & Shiozaki, M. (2016). Age and gender differences in relationships among emotion regulation, mood, and mental health: *Journal of Gerontology & Geriatric Medicine, 2*, 1–8. DOI: 10.1177/2333721416637022.
- Mcrae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J. D., & Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: an fMRI study of cognitive reappraisal: *Journal of Group Processes & Intergroup Relations, 11*(2), 143–162.
- Nansi, D., & Utami, F. T. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku disiplin santri madrasah aliyah pondok pesantren qodratullah langkan: *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami, 2*(1), 16-28.
- Ningrum, E.C., Matulesy, A., & Rini, A.P. (2019). Hubungan antara konformitas teman sebaya dan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *bullying* pada remaja. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, 15*(1). doi: 10.32528/ins.v15i1.1669.
- Prihatina, R.D., Latifah, M., & Johan, I.R. (2012). Konsep diri, kecerdasan emosional, tingkat stress dan strategi koping remaja pada berbagai model pembelajaran, *Jurnal Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor*, (48-57).
- Pritaningrum, M., & Hendriani. W. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di pondok pesantren modern nurul izzah Gresik pada tahun pertama. *Jurnal psikologi kepribadian dan sosial, 2*(3).
- Putri, C.I.H. & Primana, L. (2017). Pelatihan regulasi emosi anak usia prasekolah (3-4 tahun). 6(2).
- Putri, S. A., Purwoko, B. (2018). Pengembangan paket bimbingan kelompok kemampuan regulasi emosi untuk siswa kelas XI SMA Negeri 1 Manyar Gresik: *Jurnal BK Unesa, 8*(2).
- Rahmawati, A.D. (2015). Kepatuhan santri terhadap aturan di pondok pesantren modern. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah.
- Silvers, J.A., Gabrieli, J.D.E., McRae, K.J., & Gross, J. (2012). Age related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection rensitivity in Adolescence. *Emotion, 12*(6), 1235–1247.
- Swastika, G.M & Prastuti (E). Perbedaan Regulasi Emosi berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Psikologika, Vol. 26, No. 1*.
- Syahadat, Yustisi Maharani. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Jurnal Psikologi Indonesia, 10*, 20-36.
- Wismanto, Y. B., & Yolanda, W. G. (2017). Perbedaan regulasi emosi dan jenis kelamin pada mahasiswa yang bersuku Batak dan Jawa: *Psikodimensia kajian Ilmiah Psikologi, 16*(1).
- Xin, Z., Zhu, Z. R., & Kai, Z. (2014). Gender differences in emotion regulation strategies in adolescents: *Chinese Journal of Clinical Psychology, 22*(5).