

REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK SMA DAN SMK DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DAN JENIS SEKOLAH

Muhammad Ridho Nuruddin¹, Retno Tri Hariastuti²

Universitas Negeri Surabaya^{1,2}

e-mail: muhammadridho.22143@mhs.unesa.ac.id , retnotri@unesa.ac.id

Diterima: 14/05/2026; Direvisi: 23/05/2026; Diterbitkan: 30/05/2026

ABSTRAK

Regulasi emosi merupakan kemampuan penting bagi remaja dalam menghadapi berbagai tekanan dan perubahan yang terjadi selama masa perkembangan, mengingat lemahnya pengelolaan emosi dapat memicu perilaku negatif seperti *bullying* dan kekerasan di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi peserta didik ditinjau dari jenis kelamin dan jenis sekolah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif. Subjek penelitian berjumlah 181 peserta didik SMA dan SMK di Kecamatan Lakarsantri yang terdiri atas 83 siswa laki-laki dan 98 siswa perempuan, dengan teknik sampling jenuh. Instrumen penelitian berupa skala regulasi emosi berdasarkan aspek Gratz dan Roemer yang terdiri atas 38 item dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,865. Data dianalisis menggunakan teknik Two-Way ANOVA setelah memenuhi uji asumsi normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin (Sig. = 0,470), jenis sekolah (Sig. = 0,412), maupun interaksi keduanya (Sig. = 0,920). Nilai *R Squared* sebesar 0,006 menunjukkan bahwa regulasi emosi lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain di luar jenis kelamin dan jenis sekolah. Temuan ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah perlu difokuskan pada pengembangan keterampilan regulasi emosi secara menyeluruh melalui layanan preventif dan penguatan keterampilan sosial emosional bagi seluruh peserta didik.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Jenis Kelamin, Jenis Sekolah, Two-Way ANOVA, Remaja*

ABSTRACT

Emotion regulation is an important ability for adolescents in dealing with various pressures and changes during their developmental period, considering that poor emotional management can trigger negative behaviors such as bullying and violence in the school environment. This study aims to determine differences in students' emotion regulation based on gender and school type. The study employed a quantitative approach with a comparative design. The subjects consisted of 181 senior high school and vocational high school students in Lakarsantri District, including 83 male students and 98 female students, selected using a saturated sampling technique. The research instrument was an emotion regulation scale based on the aspects proposed by Gratz and Roemer, consisting of 38 items with a Cronbach's Alpha reliability coefficient of 0.865. Data were analyzed using the Two Way ANOVA technique after fulfilling the assumptions of normality and homogeneity. The results showed no significant differences in emotion regulation based on gender (Sig. = 0.470), school type (Sig. = 0.412), or the interaction between both variables (Sig. = 0.920). The R Squared value of 0.006 indicates that emotion regulation is more strongly influenced by factors other than gender and school type. These findings suggest that guidance and counseling services in schools should focus on developing students' emotion

regulation skills comprehensively through preventive services and strengthening socio emotional skills for all students.

Keywords: *Emotion Regulation, Gender, School Type, Two-Way ANOVA, Adolescents*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, sosial, moral, dan emosional (Sulhan, 2024). Pada usia 12 hingga 19 tahun, remaja mulai mengalami perubahan peran, tanggung jawab, serta penyesuaian terhadap tuntutan lingkungan yang semakin kompleks (Suryana et al., 2022; Sari et al., 2024). Perubahan tersebut tidak hanya memengaruhi perkembangan fisik dan sosial, tetapi juga perkembangan kepribadian dan kondisi emosional individu. Emosi menjadi aspek penting dalam kehidupan remaja karena berkaitan dengan cara individu merespons situasi tertentu melalui reaksi, ekspresi, maupun tindakan yang dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan lingkungan sosial (Santoso, 2021). Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi diperlukan agar remaja mampu mengelola dan mengekspresikan emosinya secara tepat dalam menghadapi berbagai tekanan dan permasalahan sehari-hari.

Pengelolaan emosi yang buruk dapat menimbulkan dampak negatif terhadap hubungan sosial dan kesehatan mental individu, karena emosi yang tidak diekspresikan secara tepat berpotensi memicu konflik maupun perilaku agresif (Pamungkas et al., 2024). Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi penting agar individu mampu mengelola dan mengekspresikan emosi secara sehat dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan mengendalikan emosi, baik melalui perasaan, cara berpikir, respons fisiologis, maupun perilaku, sehingga emosi dapat diekspresikan sesuai dengan situasi sosial (Putri, 2025). Selain itu, regulasi emosi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam menentukan emosi yang dirasakan, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana mengekspresikannya secara tepat (Gross & Ford, 2024).

Kemampuan individu dalam mengelola emosi berperan penting dalam mengendalikan emosi negatif sehingga dapat mencegah munculnya perilaku menyimpang, Prastiti dalam (Choirunissa & Edianti, 2020). Terdapat empat aspek yang menjadi acuan dalam menilai kemampuan seseorang dalam meregulasi emosinya, Gratz dan Roemer (2004) dalam (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Pertama, *strategies to emotion regulation*, yaitu kemampuan mengatasi masalah, mengurangi emosi negatif, dan menenangkan diri, serta dapat mengelola emosi dengan baik dalam berbagai situasi. Kedua, *engaging in goal-directed behavior*, yaitu kemampuan individu untuk tetap berpikir dan bertindak secara positif meskipun sedang mengalami emosi negatif. Ketiga, *control emotional responses*, yaitu kemampuan dalam mengendalikan serta mengarahkan respons emosional, baik dalam bentuk ekspresi, tindakan, maupun reaksi fisiologis, sehingga individu mampu menampilkan respons yang sesuai tanpa terbawa emosi secara berlebihan. Keempat, *acceptance of emotional responses*, yaitu kemampuan individu untuk menerima pengalaman emosional, termasuk kondisi yang memicu munculnya emosi negatif.

Melihat fenomena yang terjadi saat ini, remaja atau peserta didik sering kali menghadapi berbagai permasalahan emosional akibat ketidakmampuan dalam mengelola emosi secara tepat. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya perilaku negatif, seperti *bullying* dan kekerasan di lingkungan sekolah (Prasetio et al., 2021). Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan bahwa selama Januari hingga Agustus 2023 terdapat 861 kasus pelanggaran perlindungan anak di lingkungan pendidikan, yang mencakup kekerasan fisik, psikis, seksual, dan *bullying* (Fahham, 2024). Selain itu, hasil angket AKPD di salah satu SMA di Surabaya

menunjukkan bahwa 65,7% peserta didik merasa belum mampu mengendalikan emosi dengan baik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi peserta didik masih beragam dan perlu mendapat perhatian dalam lingkungan pendidikan..

Salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi adalah jenis kelamin. Penelitian (Husnianita & Jannah, 2021) menunjukkan adanya perbedaan regulasi emosi antara siswa laki-laki dan perempuan, yang dipengaruhi oleh perbedaan biologis dan sosial dalam mengekspresikan emosi. Perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi, sedangkan laki-laki lebih dominan menahan atau mengendalikan ekspresi emosinya. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat memengaruhi cara individu dalam meregulasi emosi (Swastika & Prastuti, 2021). Selain jenis kelamin, lingkungan pendidikan juga diduga memengaruhi regulasi emosi peserta didik. Sekolah Menengah Atas (SMA) umumnya berorientasi pada pencapaian akademik dan persiapan pendidikan lanjut, sedangkan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) lebih menekankan pada penguasaan keterampilan vokasional dan kesiapan kerja (Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional). Perbedaan orientasi dan tuntutan pembelajaran tersebut berpotensi menimbulkan tekanan belajar yang berbeda, sehingga dapat memengaruhi cara peserta didik dalam mengelola emosi.

Berbagai penelitian telah mengkaji regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin pada berbagai jenjang pendidikan. (Ratnasari & Suleeman, 2017) dalam penelitian berjudul “Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi” menunjukkan bahwa terdapat perbedaan regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan pada mahasiswa, khususnya pada aspek *expressive suppression*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola emosi. Namun demikian, penelitian tersebut dilakukan pada subjek mahasiswa yang secara usia dan tingkat kematangan emosional berbeda dengan peserta didik sekolah menengah, sehingga hasil penelitian tersebut belum sepenuhnya menggambarkan kondisi regulasi emosi pada remaja usia sekolah.

Penelitian pada jenjang sekolah menengah telah dilakukan oleh (Husnianita & Jannah, 2021) yang menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki regulasi emosi lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki pada lingkungan *boarding school*. Namun, penelitian tersebut hanya berfokus pada perbedaan berdasarkan jenis kelamin dan dilakukan pada peserta didik dengan karakteristik lingkungan asrama, sehingga hasilnya belum dapat menggambarkan kondisi peserta didik pada sekolah umum. Selain itu, penelitian sebelumnya juga belum banyak mengkaji regulasi emosi dengan mempertimbangkan jenis sekolah sebagai faktor pembanding, padahal SMA dan SMK memiliki karakteristik, tuntutan akademik, serta tekanan belajar yang berbeda. Kondisi tersebut menunjukkan adanya keterbatasan penelitian mengenai regulasi emosi yang ditinjau secara bersamaan berdasarkan jenis kelamin dan jenis sekolah pada remaja sekolah menengah. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dalam mengkaji perbedaan regulasi emosi peserta didik berdasarkan jenis kelamin dan jenis sekolah secara simultan pada konteks sekolah umum. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan regulasi emosi peserta didik ditinjau dari jenis kelamin dan jenis sekolah sebagai dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif untuk menganalisis perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin dan jenis sekolah. Penelitian komparatif digunakan untuk membandingkan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih kelompok yang berbeda tanpa memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian. Populasi

penelitian adalah peserta didik SMA dan SMK di Kecamatan Lakarsantri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan teknik sampling jenuh, sehingga seluruh populasi dijadikan subjek penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 181 peserta didik yang terdiri atas 83 siswa laki-laki dan 98 siswa perempuan. Berdasarkan jenis sekolah, sampel penelitian terdiri atas 112 peserta didik SMA dan 69 peserta didik SMK.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala regulasi emosi yang dikembangkan berdasarkan penelitian sebelumnya (Tria Yunita & Naqiyah, 2023). Skala disusun berdasarkan aspek regulasi emosi menurut Gross dan Ford (2024), yaitu *strategies to emotion regulation, goal-directed behavior, control of emotional responses, dan acceptance of emotional responses*. Instrumen terdiri atas 38 item pernyataan dengan empat alternatif jawaban menggunakan skala Likert, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Instrumen telah memenuhi uji validitas menggunakan korelasi *product moment* dengan kriteria r hitung $>$ r tabel (0,138) serta menunjukkan reliabilitas yang tinggi dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,865. Instrumen juga terdiri atas item *favorable* dan *unfavorable* yang telah melalui proses *reverse scoring* sebelum analisis data dilakukan.

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk dengan kriteria nilai signifikansi (Sig.) $>$ 0,05 yang menunjukkan data berdistribusi normal. Selanjutnya, uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene's Test dengan kriteria nilai signifikansi (Sig.) $>$ 0,05 yang menunjukkan varians data bersifat homogen. Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal dan homogen sehingga memenuhi syarat untuk analisis parametrik. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik Two-Way ANOVA untuk menganalisis perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin, jenis sekolah, dan interaksi antara keduanya. Pengambilan keputusan dilakukan pada taraf signifikansi 0,05, dimana apabila nilai Sig. $<$ 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan, sedangkan apabila nilai Sig. $>$ 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics versi 29.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena lebih sensitif terhadap penyimpangan normalitas pada ukuran sampel kecil hingga menengah. Kriteria pengambilan keputusan yaitu apabila nilai signifikansi (Sig.) $>$ 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi (Sig.) $<$ 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

		<i>Tests of Normality</i>					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
VAR00001		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VAR00002	1	0,088	83	0,165	0,979	83	0,204
	2	0,092	98	0,039	0,988	98	0,531

a. *Lilliefors Significance Correction*

Berdasarkan Tabel 1, hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa kelompok laki-laki memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,204 ($> 0,05$) dan kelompok perempuan sebesar 0,531 ($> 0,05$). Nilai signifikansi pada kedua kelompok menunjukkan bahwa data tidak mengalami penyimpangan dari distribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data regulasi emosi pada kedua kelompok berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas terpenuhi. Oleh karena itu, data penelitian dapat dilanjutkan pada pengujian statistik parametrik.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah varians antar kelompok bersifat homogen. Pengujian dilakukan menggunakan Levene's Test melalui prosedur One-Way ANOVA. Kriteria pengambilan keputusan yaitu apabila nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$ maka varians dinyatakan homogen, sedangkan apabila nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$ maka varians dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Varians

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
VAR00002	<i>Based on Mean</i>	0,018	1	179	0,895
	<i>Based on Median</i>	0,011	1	179	0,917
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	0,011	1	178,723	0,917
	<i>Based on trimmed mean</i>	0,019	1	179	0,891

Berdasarkan Tabel 2, nilai signifikansi pada semua kriteria pengujian Levene's Test berada di atas 0,05, dengan nilai tertinggi pada *Based on Mean* sebesar 0,895 dan terendah pada *Based on trimmed mean* sebesar 0,891. Nilai tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antar kelompok penelitian. Hasil ini menunjukkan bahwa varians antar kelompok bersifat homogen, sehingga asumsi homogenitas varians terpenuhi. Dengan terpenuhinya asumsi homogenitas, analisis data dapat dilanjutkan menggunakan uji statistik parametrik.

Analisis Two-Way ANOVA

Setelah seluruh asumsi klasik terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan uji Two-Way ANOVA untuk menguji perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin, jenis sekolah, serta interaksi antara keduanya. Uji ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen maupun pengaruh gabungan antar variabel terhadap regulasi emosi. Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) dengan ketentuan apabila nilai Sig. $< 0,05$ maka terdapat perbedaan atau pengaruh yang signifikan. Hasil analisis disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Two-Way ANOVA

<i>Tests of Between-Subjects Effects</i>					
<i>Dependent Variable:</i>					
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	204.870 ^a	3	68,290	0,381	0,767
Intercept	1656983,140	1	1656983,140	9244,912	0,000
VAR00001	93,970	1	93,970	0,524	0,470
VAR00003	121,342	1	121,342	0,677	0,412
VAR00001 * VAR00003	1,831	1	1,831	0,010	0,920
Error	31724,047	177	179,232		
Total	1917910,000	181			
Corrected Total	31928,917	180			

a. R Squared = .006 (Adjusted R Squared = -.010)

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji Two-Way ANOVA menunjukkan beberapa temuan penting. Pertama, variabel jenis kelamin memperoleh nilai F sebesar 0,524 dengan signifikansi sebesar 0,470 ($> 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi emosi yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan, sehingga H1 ditolak. Kedua, variabel jenis sekolah memperoleh nilai F sebesar 0,677 dengan signifikansi sebesar 0,412 ($> 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi emosi yang signifikan antara siswa SMA dan SMK, sehingga H2 ditolak. Ketiga, efek interaksi antara jenis kelamin dan jenis sekolah memperoleh nilai F sebesar 0,010 dengan signifikansi sebesar 0,920 ($> 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat interaksi yang signifikan antara jenis kelamin dan jenis sekolah terhadap regulasi emosi, sehingga H3 ditolak.

Nilai *R Squared* sebesar 0,006 mengindikasikan bahwa jenis kelamin, jenis sekolah, dan interaksi keduanya hanya mampu menjelaskan 0,6% variasi regulasi emosi, sedangkan 99,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kontribusi variabel independen terhadap regulasi emosi tergolong sangat rendah. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi peserta didik tidak berbeda secara signifikan berdasarkan jenis kelamin maupun jenis sekolah, baik secara individu maupun secara bersamaan. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi regulasi emosi peserta didik.

Pembahasan

Hasil uji Two-Way ANOVA menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi emosi yang signifikan ditinjau dari jenis kelamin ($F = 0,524$; $Sig. = 0,470$), jenis sekolah ($F = 0,677$; $Sig. = 0,412$), maupun interaksi keduanya ($F = 0,010$; $Sig. = 0,920$). Temuan pada variabel jenis kelamin berbeda dengan hasil (Ratnasari & Suleeman, 2017) yang menemukan adanya perbedaan regulasi emosi antara mahasiswa laki-laki dan perempuan pada aspek *expressive suppression*, serta berbeda pula dengan (Husnianita & Jannah, 2021) yang

melaporkan bahwa siswa perempuan di lingkungan *boarding school* memiliki regulasi emosi lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Namun demikian, hasil penelitian ini didukung oleh temuan Prasetya dan Hidayah (2023) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi pada remaja lebih dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola emosi negatif dibandingkan oleh faktor demografis seperti jenis kelamin.

Perbedaan ini dapat dipahami dari perbedaan konteks sampel. Penelitian (Ratnasari & Suleeman, 2017) melibatkan mahasiswa yang kematangan emosionalnya berbeda dari remaja SMA/SMK, sedangkan penelitian (Husnianita & Jannah, 2021) dilakukan di *boarding school* yang memiliki struktur sosial lebih ketat sehingga perbedaan berbasis gender lebih mudah terlihat. Sebaliknya, hasil penelitian ini justru sejalan dengan (Swastika & Prastuti, 2021) yang tidak menemukan perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin pada remaja di Kota Malang ($\text{sig} = 0,540$), serta (Widyadari & Fitriani, 2023) yang melaporkan temuan serupa pada siswa SMP. Pola yang konsisten ini mengindikasikan bahwa di lingkungan sekolah umum, laki-laki dan perempuan menghadapi konteks sosialisasi yang relatif serupa sehingga kapasitas regulasi emosi keduanya cenderung setara. Selain itu, Waras et al. (2023) menjelaskan bahwa kualitas *parenting* dan komunikasi orang tua memiliki kontribusi penting terhadap regulasi emosi remaja, sehingga kemampuan regulasi emosi tidak semata-mata ditentukan oleh perbedaan gender.

Secara teoritis, (Chaplin, 2015) menjelaskan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki kecenderungan yang berbeda dalam mengekspresikan emosi. Perempuan umumnya lebih sering menunjukkan emosi berupa kesedihan dan ketakutan, sedangkan laki-laki cenderung lebih dominan mengekspresikan kemarahan. Meskipun demikian, perbedaan dalam ekspresi emosi tersebut tidak secara langsung menunjukkan adanya perbedaan dalam kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi adalah proses yang berlangsung universal dalam kehidupan sehari-hari, tidak semata-mata ditentukan oleh jenis kelamin (Gross & Ford, 2024). Hal ini diperkuat oleh (Sanchis-sanchis et al., 2020) yang dalam penelitian terhadap 254 remaja dari delapan sekolah menemukan bahwa usia, bukan jenis kelamin, merupakan faktor yang lebih menentukan perkembangan regulasi emosi pada remaja.

Tidak adanya perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis sekolah juga dapat dijelaskan dengan cara yang serupa. SMA dan SMK memang memiliki orientasi yang berbeda; SMA berfokus pada persiapan akademik, sedangkan SMK menekankan kesiapan kerja dan keterampilan praktik (Pamungkas et al., 2024). Meskipun demikian, perbedaan tuntutan tersebut tidak menghasilkan perbedaan kapasitas regulasi emosi yang bermakna, karena regulasi emosi lebih dipengaruhi oleh faktor individual dan relasional seperti pola sosialisasi keluarga dan kualitas hubungan teman sebaya dibandingkan dengan jenis institusi pendidikan yang diikuti (Putri, 2025). Sebagaimana ditegaskan (Gross & Ford, 2024), regulasi emosi merupakan proses yang tidak terikat pada domain pendidikan tertentu, melainkan berlangsung menyeluruh dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini juga selaras dengan penelitian Waras et al. (2023) yang menekankan bahwa lingkungan keluarga dan komunikasi interpersonal memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap regulasi emosi remaja dibandingkan latar institusi pendidikan.

Efek interaksi antara jenis kelamin dan jenis sekolah pun tidak signifikan, dengan nilai R Squared hanya sebesar 0,006. Artinya, kedua variabel demografis tersebut beserta interaksinya hanya mampu menjelaskan 0,6% variasi regulasi emosi, sementara 99,4% sisanya ditentukan oleh faktor lain. Choirunissa dan Ediaty (2020) mengingatkan bahwa kapasitas regulasi emosi terbentuk dari proses perkembangan yang melibatkan banyak variabel sekaligus, termasuk pola asuh, kesehatan mental, keterampilan sosial, dan kematangan kognitif sehingga

wajar jika dua variabel demografis saja tidak cukup untuk menjelaskannya. Hal tersebut diperkuat oleh Prasetya dan Hidayah (2023) yang menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi remaja berkembang melalui proses pembelajaran dan latihan pengelolaan emosi yang berkelanjutan. Meskipun rata-rata skor regulasi emosi antar kelompok relatif setara (laki-laki: 102,89; perempuan: 103,54; SMA: 103,00; SMK: 103,55), data AKPD menunjukkan bahwa 65,7% peserta didik merasa belum mampu mengendalikan emosi dengan baik. Temuan ini mengindikasikan perlunya layanan bimbingan dan konseling yang dirancang secara inklusif untuk seluruh peserta didik, tanpa membedakan jenis kelamin maupun jenis sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi emosi peserta didik SMA dan SMK yang ditinjau dari jenis kelamin, jenis sekolah, maupun interaksi antara keduanya. Secara umum, kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi cenderung relatif sama, baik pada siswa laki-laki maupun perempuan serta pada siswa SMA maupun SMK. Temuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor demografis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih berkaitan dengan kondisi individu dan lingkungan sosial, seperti pola asuh, hubungan sosial, serta tingkat kematangan emosional peserta didik.

Hasil penelitian ini juga memberikan implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Karena regulasi emosi peserta didik tidak menunjukkan perbedaan berdasarkan kelompok yang diteliti, maka program pengembangan regulasi emosi perlu diberikan secara menyeluruh kepada seluruh peserta didik tanpa membedakan jenis kelamin maupun jenis sekolah. Selain itu, data AKPD menunjukkan bahwa masih banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, sehingga guru bimbingan dan konseling perlu menyusun layanan yang sesuai, seperti bimbingan kelompok, pelatihan strategi pengelolaan emosi, serta psikoedukasi mengenai kesadaran emosional bagi peserta didik.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain yang diduga lebih berpengaruh terhadap regulasi emosi, seperti *mindfulness*, pola asuh orang tua, dukungan sosial teman sebaya, dan kematangan emosi. Selain itu, perluasan wilayah penelitian serta penambahan kelompok pembanding juga diperlukan agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai regulasi emosi pada remaja. Prospek pengembangan penelitian selanjutnya dapat diarahkan pada penyusunan model layanan bimbingan dan konseling berbasis regulasi emosi yang terintegrasi dengan kebutuhan perkembangan remaja di sekolah. Selain itu, hasil penelitian juga dapat diterapkan sebagai dasar dalam pengembangan program preventif dan intervensi sekolah untuk membantu peserta didik meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi, keterampilan sosial, serta penyesuaian diri dalam lingkungan pendidikan maupun kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, T. M. (2015). Gender and Emotion Expression: A Developmental Contextual Perspective. *Emotion Review*, 7(1). <https://doi.org/10.1177/1754073914544408>
- Choirunissa, R., & Ediati, A. (2020). Hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa SMK. *Jurnal empati*, 7(3), 1068-1075. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21856>
- Fahham, A. M. (2024). Kekerasan pada anak di satuan pendidikan. *Pusat Analisis Keparlemenan Badan Keahlian Setjen DPR RI*, 1, 1-2. https://berkas.dpr.go.id/pusaka/files/isu_sepekan/Isu%20Sepekan---I-PUSLIT-

[Februari-2024-190.pdf](#)

- Gross, J. J., & Ford, B. Q. (Eds.). (2024). *Handbook of emotion regulation* (3rd ed.). The Guilford Press.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2012, 148–156. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>
- 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. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41335>
- Pamungkas, D. S., Nimas, D., Sumardiko, Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir : Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–10. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Prasetyo, N., Daud, M., & Hamid, A. N. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Bullying Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 2 Makassar. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 2(1). <https://dx.doi.org/10.30984/jiva.v2i1.1527>
- Prasetya, M. R., & Hidayah, N. (2023). Pelatihan regulasi emosi sebagai strategi meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi negatif. *JiIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 10102–10108. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.2432>
- Putri, A. (2025). *Hubungan regulasi emosi dan empati dengan agresivitas pada remaja binaan LPKA* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). <https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/37801>
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(01), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Sanchis-Sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A. R., & Morales-Murillo, C. P. (2020). Effects of age and gender in emotion regulation of children and adolescents. *Frontiers in psychology*, 11, 946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>
- Santoso, A. (2021). *Mengontrol Emosi Menjadi Seni* (F. Rohman (ed.)). CV. Global Aksara Pres.
- Sari, W. S., Hidayat, H., Yanre, M. A., Gusman, R., Rahmadhani, S., & Maryulis. (2024). Perkembangan pribadi dan sosial masa remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 48489–48492. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/23342>
- Sulhan, N. A. A. (2024). Periodisasi perkembangan anak pada masa remaja: Tinjauan psikologi. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1), 9–36. <https://jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/article/view/1332>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Swastika, G. M., & Prastuti, E. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26, 19–34. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art2>
- Tria Yunita, S., & Naqiyah, N. (2023). Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK. *Jurnal BK UNESA*, 13(3), 345–349.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/53358>

Waras, S., Isnawati, I. A., & Sriyono, G. H. (2023). Hubungan parenting dan komunikasi orang tua dengan regulasi emosi remaja pada siswa kelas XI IPS di SMAN 1 Gending. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(11), 89–97.

<https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/688>

Widyadari, R., & Fitriani, Y. (2023). Regulasi Emosi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa SMP. *Journal on Education*, 06(01), 7225–7233.

<https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.2810>