

PERBEDAAN REGULASI EMOSI PEREMPUAN DAN LAKI-LAKI DI PERGURUAN TINGGI

Shinantya Ratnasari* & Julia Suleeman
Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok
**Email: shinantya.ratnasari@yahoo.com*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan dalam regulasi emosi antara perempuan dan laki-laki yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Dengan landasan teori dari Gross (1998, 1999, 2002) dipahami bahwa regulasi emosi memiliki dua dimensi, yaitu cognitive reappraisal dan expressive suppression. Cognitive reappraisal adalah bentuk perubahan kognitif yang melibatkan situasi inti emosi yang potensial sehingga mengubah pengaruh emosional. Sedangkan expressive suppression adalah bentuk pengungkapan respon yang memperlambat perilaku mengekspresikan emosi yang sedang dialami. Dalam penelitian ini diajukan hipotesis (1) ada perbedaan dalam regulasi emosi secara umum antara perempuan dan laki-laki; (2) tidak ada perbedaan dalam cognitive reappraisal antara perempuan dan laki-laki; dan (3) ada perbedaan expressive suppression antara perempuan dan laki-laki. Metode survey dengan kuesioner digunakan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi antara perempuan dan laki-laki. Kuesioner regulasi emosi adaptasi dari kuesioner yang dikonstruksi oleh Gross dan John (2003) digunakan di sini. Partisipan adalah 81 mahasiswa Fakultas Psikologi UI, terdiri dari 48 perempuan dan 33 laki-laki. Hasil penelitian menunjukkan 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.

Kata kunci: regulasi emosi, *cognitive reappraisal*, *expressive suppression*, perbedaan peran gender

Abstract

This study aims to determine differences in emotional regulation between women and men which are currently enrolled in the higher education. In this study, the proposed hypotheses are: (1) there is a difference in emotion regulation in general between women and men; (2) there was no difference in cognitive reappraisal between women and men; and (3) there is a difference in expressive suppression between women and men. We conducted the questionnaire survey method to determine the differences in emotion regulation between women and men. The instrument was adapted from questionnaires constructed by Gross and John (2003). Participants were 81 students of the Faculty of Psychology UI, consisting of 48 women and 33 men. The results showed no difference in the cognitive reappraisal dimension between women and men, while there is no difference in expressive suppression dimension between women and men. Thus, there is also a difference in general emotional regulation between women and men. These results are consistent with the hypothesis of the study.

Keywords : emotional regulation, *cognitive reappraisal*, *expressive suppression*, differences in women and men

Pendahuluan

Dalam usaha memahami perbedaan aspek emosional antara perempuan dan laki-laki, muncul pertanyaan apakah perbedaan itu juga mencakup perbedaan pengelolaan emosi. Lebih jauh lagi, dipertanyakan, apakah perbedaan itu bersifat alamiah atau merupakan hasil perbedaan pengasuhan dan budaya (lihat di antaranya Brody & Hall, 1993; Fischer, 1993, 2000; Manstead, 1992; Shields, 1991, 2000; Fischer & Manstead, 2004). Dalam beberapa riset, sosialisasi ditemukan sebagai salah satu faktor yang berperan dalam menghasilkan perbedaan emosi antara perempuan dan laki-laki (di antaranya Brody & Hall, 1993; Jansz, 2000; Shields, 2002). Beberapa peneliti tentang emosi (di antaranya Alexander & Wood, 2000; Brody & Hall, 1993; Eagly, 1987; Eagly & Wood, 1991; Grossman & Wood, 1993) menganggap bahwa sosialisasi yang umum dialami individu untuk berperan sebagai laki-laki atau perempuan di masyarakatnya menyertakan juga pembiasaan dalam menampilkan emosi. Dari situ, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi pun dipengaruhi oleh sosialisasi, termasuk dalam menghasilkan perbedaan antara regulasi emosi pada perempuan dan regulasi emosi pada laki-laki.

Beberapa penelitian menghubungkan regulasi emosi dengan pendidikan dan pola asuh keluarga sebagai bagian dari sosialisasi (di antaranya Greenberg, Kusche, Cook, & Quamma, 1995; Eisenberg, Spinrad, and Cumberland, 1998; Rothbart & Bates, 2006; Cohen & Mendez, 2009; Cole, Dennis, Smith-Simon, & Cohen, 2009). Muncul pertanyaan apakah perbedaan emosi dan regulasi emosi pada perempuan dan laki-laki dipengaruhi juga oleh pendidikan. Pendidikan sebagai bagian dari proses sosialisasi dan pematangan individu sebagai pribadi bertujuan untuk menjadikan individu sebagai pribadi yang mandiri dan mampu beradaptasi dengan lingkungannya. Kemandirian dan kemampuan adaptasi terkait erat dengan kemampuan

mengendalikan dan mengelola emosi, dengan kata lain terkait erat dengan kemampuan regulasi emosi.

Penelitian ini hendak mengkaji perbedaan antara regulasi emosi pada perempuan dan regulasi emosi pada laki-laki khususnya mereka yang sedang menjalani pendidikan tinggi atau berstatus sebagai mahasiswa. Penelitian ini merupakan langkah awal untuk memahami dan menjelaskan pengaruh pendidikan sebagai bagian dari proses sosialisasi terhadap emosi dan regulasi emosi. Rumusan masalah penelitian ini adalah: Apakah ada perbedaan regulasi emosi antara perempuan dan laki-laki yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi?

Gross (1998, 2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi itu. Ada dua strategi regulasi emosi: (1) *Cognitive Reappraisal* (penimbangan ulang kognitif) adalah bentuk perubahan kognitif yang melibatkan situasi inti emosi yang potensial sehingga mengubah pengaruh emosional. (2) *Expressive Suppression* (penekanan secara sadar ekspresi emosi) adalah bentuk pengungkapan respon yang memperlambat perilaku mengekspresikan emosi yang sedang dialami (Gross, 1998).

Cognitive reappraisal terjadi di awal proses generatif emosi, sedangkan *expressive suppression* terjadi belakangan. Gross menyimpulkan *cognitive reappraisal* dapat memodifikasi keseluruhan tahapan emosi sebelum kecenderungan respon emosi terbentuk dengan utuh. *Reappraisal* (penimbangan ulang) akan mengarah pada berkurangnya pengalaman dan ekspresi emosi yang negatif. Biasanya diperlukan sedikit tambahan sumber pikiran untuk mengimplementasikan hasil perubahan kognitif dan memproduksi perilaku interpersonal. Setelah itu, dengan wajar orang yang melakukan *cognitive reappraisal* akan fokus terhadap

interaksi dengan pasangan interaksinya dan baik tingkahlakunya sendiri maupun tingkahlaku orang lain akan diterima sebagai ungkapan dan respon emosional.

Sebaliknya, *expressive suppression* yang datang belakangan dan pada dasarnya merupakan kegiatan memodifikasi aspek tingkahlaku dari kecenderungan respon emosi tanpa mengurangi pengalaman emosi negatif. Hal ini membutuhkan usaha yang keras untuk mengatur kecenderungan respon emosi yang muncul terus-menerus. Usaha yang berulang ini akan menghabiskan sumber pikiran yang seharusnya dapat digunakan untuk mengoptimalkan kinerja dalam konteks sosial yang mengandung juga berbagai macam emosi. Terlebih lagi, *supression* akan menimbulkan ketidaksesuaian antara pengalaman dalam diri individu (*inner experience*) dan ekspresi yang dikeluarkan (*outer expression*). Hal ini menjurus pada perasaan tidak otentik (*inauthenticity*) atau kepura-puraan dan menghambat pengembangan hubungan emosional yang dekat.

Model regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (1998, 1999, 2007) merupakan model yang melengkapi beberapa model regulasi emosi terdahulu. Dibandingkan dengan model regulasi emosi dari Frijda (1986), model yang diajukan Gross lebih komprehensif karena mempertimbangkan aspek ketidaksadaran dalam regulasi emosi. Model regulasi emosi dari Frijda yang didasari oleh perspektif "kecenderungan bertindak" (*action tendencies*) menekankan aspek kesadaran atau keterarahan (*intentionality*) dari regulasi emosi. Penimbangan (*appraisal*) terhadap stimulus emosional sebagai obyek yang ada di dunia diandaikan selalu dalam keadaan sadar dan melibatkan kognisi. Emosi oleh Frijda (1986, 1993) dipandang sebagai sebuah kesadaran tentang dunia dan merupakan episode yang dirasakan secara sadar, dialami saat ini oleh tubuh. Emosi juga dipahami sebagai sesuatu yang terkait dengan nilai (*value*), dalam arti emosi melibatkan nilai dalam mengevaluasi

stimulus yang ada di lingkungan dan dalam menentukan tindakan apa yang akan ditampilkan dalam rangka menjaga, mempertahankan atau memutus hubungan dengan lingkungan. Model yang diajukan Frijda cenderung mengabaikan faktor-faktor yang tak disadari orang dalam menjalani pengalaman emosi. Sedangkan Gross (1998) memandang penting faktor-faktor yang tak disadari itu dan melibatkan proses-proses tak sadar dalam model regulasi emosinya.

Brener dan Salovey (dalam Salovey & Sluyter, 1997) mengungkapkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi. Faktor pertama adalah usia. Semakin bertambahnya usia seseorang maka relatif semakin baiklah regulasi emosinya. Faktor kedua adalah keluarga. Individu awalnya belajar dengan melihat orang tuanya dalam mengungkapkan emosinya. Orang tua juga mengajari cara melatih mengatur emosi dan konflik yang terjadi. Faktor terakhir adalah lingkungan. Teman sepermainan, televisi dan video game dapat mempengaruhi emosinya. Khususnya apabila tidak ada pengawasan yang ketat oleh orang tua.

Dari penjelasan *ethnotheories* tentang emosi dipahami bahwa budaya mempengaruhi pengalaman emosi dan dengan demikian juga mempengaruhi regulasi emosi (Holodynski & Friedlmeier, 2005). Dari hasil perbandingan antarbudaya, ditemukan perbedaan penafsiran terhadap emosi dan regulasinya. Faktor yang utama adalah kecenderungan individualisme *versus* kolektivisme. Budaya yang mengedepankan individualisme menafsirkan emosi secara berbeda dari budaya yang mengedepankan kolektivisme.

Adanya pengaruh budaya terhadap emosi dan regulasi emosi berimplikasi terhadap adanya pengaruh perbedaan sosialisasi dan pola asuh terhadap emosi dan regulasi emosi. Sudah banyak riset yang berusaha memahami pengaruh sosialisasi, pengasuhan dan budaya (di antaranya Brody & Hall, 1993; Fischer, 1993, 2000; Manstead, 1992;

Shields, 1991, 2000; Fischer & Manstead, 2004).

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

Ada perbedaan yang besar dalam hal dimana pengalaman emosional itu muncul (di antaranya Brody & Hall, 1993; Brody, Lovas & Hay, 1995; Jansz, 2000; Shields, 1987, 1991, 200, 2002). Untuk perempuan, di lingkungan rumah merupakan tempat yang hangat dan menyenangkan, sedangkan di luar rumah lebih dingin dan tidak bersahabat. Sedangkan untuk laki-laki, situasi di luar rumah lebih menantang dibandingkan di dalam rumah, sehingga urusan di luar rumah menjadi tanggung jawab laki-laki. Perbedaan ini dipengaruhi oleh sosialisasi yang merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menghasilkan perbedaan emosi antara perempuan dan laki-laki.

Pengaruh sosialisasi, pola asuh dan budaya juga berlaku terhadap perbedaan regulasi emosi pada perempuan dan laki-laki. Ditemukan bahwa sosialisasi yang umum dijalani individu untuk berperan sebagai laki-laki atau perempuan di masyarakatnya menyertakan juga pembiasaan dalam menampilkan emosi (Alexander & Wood, 2000; Brody & Hall, 1993; Eagly, 1987; Eagly & Wood, 1991; Grossman & Wood, 1993). Dalam budaya Asia, contohnya di Indonesia, laki-laki

lebih dituntut untuk dapat mengendalikan emosi, tetap tenang dalam situasi emosional, dan lebih dapat menekan ekspresi emosinya sehingga tak tampil ke luar diri. Sedang perempuan lebih dileluasakan untuk menampilkan emosi dan lebih dikenal sebagai makhluk emosional dibandingkan laki-laki. Sedangkan di budaya Barat, ekspresi emosi dileluasakan untuk ditampilkan baik oleh perempuan maupun laki-laki.

Berdasarkan temuan-temuan tentang hubungan antara prestasi akademik dan regulasi emosi, dapat diduga bahwa orang-orang yang berhasil menjalani pendidikan dengan prestasi yang tergolong baik memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik juga. Lepas dari latar belakang dan jenis kelamin mereka, orang-orang itu sudah mengalami pembelajaran dan pembiasaan untuk meregulasi emosi secara memadai dalam rangka mencapai prestasi akademi yang baik. Dari sini, peneliti menduga dilihat dari aspek kognitif maka tak ada perbedaan regulasi emosi pada perempuan dan laki-laki. Merujuk Gross (1998, 2007) aspek kognitif bukan satu-satunya aspek yang menentukan regulasi emosi. Ada mekanisme yang tak disadari yang ikut berperan dalam regulasi emosi, khususnya berkaitan dengan penekanan atau *suppression* ekspresi emosi.

Mekanisme tak disadari dalam pengelolaan ekspresi emosi ini sudah berlangsung sejak masa kanak-kanak dan tak mudah diubah melalui pendidikan. Dalam budaya Indonesia yang sejalan dengan budaya Asia, laki-laki Indonesia lebih tidak diijinkan menampilkan ekspresi emosi oleh masyarakatnya, sedangkan perempuan Indonesia lebih leluasa menampilkan ekspresi emosinya. Jadi meskipun dalam dimensi *cognitive reappraisal* diduga tidak ada perbedaan antara perempuan dan laki-laki, dalam dimensi *expressive suppression* diduga ada perbedaan antara perempuan dan laki-laki.

Metode Penelitian

Hipotesis dan Variabel Penelitian.

Hipotesis penelitian ini adalah: Ada per-

bedaan antara skor regulasi emosi pada perempuan dan skor regulasi emosi secara umum pada laki-laki yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah regulasi emosi dan jenis kelamin. Regulasi emosi memiliki dua dimensi, yaitu (1) *cognitive reappraisal* dan (2) *expressive suppression*. Variasi dari regulasi emosi ditentukan oleh tinggi-rendahnya skor yang diperoleh melalui kuesioner regulasi emosi yang dikonstruksi oleh Gross dan John (2003). Variasi juga dilihat dari tinggi-rendahnya skor pada setiap dimensi. Jenis kelamin variasinya terdiri dari perempuan dan laki-laki. Variabel jenis kelamin di sini selain merupakan kategori biologis-fisiologis, dianggap juga mewakili peran jenis kelamin yang dikonstruksi oleh budaya, termasuk pendidikan.

Disain Penelitian. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan disain non-eksperimental. Peneliti menggunakan metode kuantitatif karena ingin mendapat data dalam bentuk frekuensi dan penelitian yang dilakukan spesifik untuk mengukur tingkat regulasi emosi dari sejumlah partisipan. Penelitian ini menggunakan teknik survey, yaitu menanyakan beberapa pertanyaan kepada sejumlah orang dengan menggunakan kuesioner.

Partisipan Penelitian. Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa yang meliputi program studi sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Partisipan terbagi dua berdasarkan jenis kelaminnya, perempuan dan laki-laki. Partisipan tidak dibatasi oleh suku, agama maupun status sosial. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan ketersediaan orang sesuai dengan kriteria partisipan yang bersedia dan mau memberikan respon pada penelitian. Jumlah partisipan yang akan dilibatkan dalam penelitian ini adalah 81 orang, 48 perempuan dan 31 laki-laki.

Instrumen Penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk kuesioner. Menurut Kumar (1996), kuesioner adalah daftar pertanyaan tertulis untuk kemudian dijawab oleh responden. Dalam penelitian ini kuesioner yang digunakan adalah hasil adaptasi kuesioner ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) dari Gross dan John (2003). Kuesioner ini terdiri dari 10 item dengan 6 item mengukur *cognitive reappraisal* dan 4 item mengukur *expressive suppression*. Kuesioner ini menggunakan skala 1-7, dengan 1 berarti "sangat tidak setuju" dan 7 berarti "sangat setuju". contoh item yang dari Kuesioner Regulasi Emosi untuk dimensi *cognitive reappraisal*: "Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, saya mengubah cara saya berpikir tentang situasi". "Ketika saya ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif (seperti sedih atau marah), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan". Contoh item untuk dimensi *expressive suppression*: "Saya menjaga emosi saya agar hanya saya sendiri yang tahu". "Ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati agar tidak menampilkannya".

Dalam penelitian ini juga digunakan juga kuesioner yang berisi pertanyaan terbuka mengenai regulasi emosi. Pada kuesioner itu termuat pertanyaan tentang contoh peristiwa yang membuat partisipan mengalami emosi positif dan emosi negatif, serta cara mengubah emosi. Selain kuesioner untuk mengukur dan menggali regulasi emosi, digunakan juga kuesioner yang mengetahui data demografis, termasuk data tentang angkatan masuk di Fakultas Psikologi UI.

Pengolahan dan Analisis Data. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 13.0. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t (*t-test*) untuk sampel independen guna menguji signifikansi perbedaan mean antara dua kelompok yang saling independen. Analisis kualitatif dilakukan untuk mengetahui hal-hal apa saja yang menimbulkan emosi positif dan emosi negatif yang dialami partisipan

serta bagaimana mereka melakukan perubahan emosi.

Hasil Penelitian

Gambaran Regulasi Emosi. Dilihat dari *mean* skor regulasi emosi secara keseluruhan, rata-rata partisipan mengindikasikan kemampuan regulasi emosi yang cukup tinggi. *Mean* skor 45,75 lebih besar dari 35 yang merupakan nilai tengah dari rentang skor dari 7 sampai 70.

Tabel 1. Mean Skor Regulasi Emosi Keseluruhan Partisipan

Skor Rata-Rata	Mean	Standar Deviasi
Regulasi Emosi	45,75	6,926
<i>Cognitive Reappraisal</i>	29,85	4,693
<i>Expressive Suppression</i>	15,90	4,826

Mean skor 29,85 untuk *cognitive reappraisal* pun mengindikasikan kemampuan yang cukup tinggi dilihat dari rentang skor 6-42. *Mean* skor *cognitive reappraisal* ini lebih tinggi dari 21 yang merupakan nilai tengah rentang skor dimensi ini. *Mean* skor *expressive suppression* yaitu 15,90 sedikit lebih besar dari nilai tengah rentang skor 4-28 dari dimensi ini.

Hasil perhitungan skor regulasi emosi partisipan perempuan dan laki-laki secara terpisah juga menunjukkan kecenderungan yang serupa dengan hasil

perhitungan skor regulasi emosi secara keseluruhan.

Perbedaan Regulasi Emosi Pada Perempuan dan Laki-laki Secara Keseluruhan. Perhitungan uji perbedaan antara *mean* skor regulasi emosi secara keseluruhan pada perempuan dan laki-laki menghasilkan nilai $t = -2,720$, signifikan pada $los 0.008$. Nilai ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara *mean* skor regulasi emosi secara keseluruhan pada perempuan dan laki-laki.

Dari hasil *t-test* tersebut diketahui ada perbedaan antara regulasi emosi secara keseluruhan perempuan dan regulasi emosi secara keseluruhan laki-laki. Artinya, hipotesis nol (H_0) no. 1 yang menyatakan "Tidak ada perbedaan antara skor regulasi emosi secara keseluruhan pada perempuan dan skor regulasi emosi secara umum pada laki-laki yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi" ditolak Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) no. 1 yang menyatakan "Ada perbedaan antara skor regulasi emosi secara keseluruhan pada perempuan dan skor regulasi emosi secara umum pada laki-laki yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi" diterima.

Perbedaan *Cognitive Reappraisal*. Perhitungan uji perbedaan antara *mean* skor *Cognitive Reappraisal* pada perempuan dan laki-laki menghasilkan nilai $t = 7,15$, signifikan pada $los 0.477$. Nilai ini mengindikasikan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara *mean* skor *Cognitive Reappraisal* pada perempuan dan laki-laki.

Dari hasil *t-test* tersebut dapat diketahui tidak ada perbedaan antara *cognitive reappraisal* perempuan dan *cognitive reappraisal* laki-laki. Artinya

Tabel 2. Mean Skor Regulasi Emosi dan Dimensi-dimensinya

Yang diperbandingkan	Perempuan		Laki-laki	
	Mean	Standar Deviasi	Mean	Standar Deviasi
Regulasi Emosi	44,08	7,116	48,18	5,940
<i>Cognitive Reappraisal</i>	29,54	5,078	30,30	4,104
<i>Expressive Suppression</i>	14,54	4,182	17,88	5,073

Tabel 3. Tabel *t*-test Perbedaan Regulasi Emosi

t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Perbedaan	Std. Error Perbedaan
-2,720	79	.008	-4,098	1,507

Tabel 4. Tabel *t*-test Perbedaan Dimensi *Cognitive Reappraisal*

t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Perbedaan	Std. Error Perbedaan
-0,715	79	.477	-0,781	1,055

Tabel 5. Tabel *t*-test Perbedaan Dimensi *Expressive Suppression*

t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Perbedaan	Std. Error Perbedaan
-3,234	79	.002	-3,337	1,032

hipotesis nol (H_0) no. 2 yang menyatakan "Ada perbedaan antara skor *cognitive reappraisal* pada perempuan dan skor *cognitive reappraisal* pada laki-laki yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi" ditolak. Sebaliknya, hipotesis alternatif (H_a) no. 2 yang menyatakan "Tidak ada perbedaan antara skor *cognitive reappraisal* pada perempuan dan skor *cognitive reappraisal* pada laki-laki yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi" diterima.

Perbedaan *Expressive Suppression*.

Perhitungan uji perbedaan antara mean skor *expressive suppression* pada perempuan dan laki-laki menghasilkan nilai $t = -3,234$, signifikan pada los 0,002. Nilai ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara mean skor *expressive suppression* pada perempuan dan laki-laki.

Dari hasil *t*-test tersebut diketahui ada perbedaan antara *expressive suppression* perempuan dan *expressive suppression* laki-laki. Artinya hipotesis nol (H_0) no. 3 yang menyatakan "Tidak ada perbedaan antara skor *expressive suppression* pada perempuan dan skor *expressive suppression* laki-laki yang

sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi" ditolak. Sebaliknya, hipotesis alternatif yang menyatakan "Ada perbedaan antara skor *expressive suppression* pada perempuan dan skor *expressive suppression* laki-laki yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi" diterima.

Hal-hal yang Menyebabkan Emosi Positif dan Emosi Negatif serta Cara Mengubah Emosi. Hasil tambahan yang dipaparkan dalam tabel ini mengindikasikan bahwa hubungan interpersonal merupakan sumber dari pengalaman emosi positif baik bagi perempuan maupun laki-laki. Mendapat pujian (f perempuan = 31) dan bersama dengan pacar, teman dan atau keluarga (f perempuan = 28; f laki-laki = 15) merupakan peristiwa yang terjadi dalam konteks hubungan interpersonal. Selain hubungan interpersonal, peristiwa-peristiwa yang terkait pencapaian prestasi yaitu mendapat nilai bagus (f perempuan = 17; f laki-laki = 12). Pada perempuan, melakukan hobi ($f = 10$) termasuk peristiwa yang menghasilkan emosi positif.

Dari tabel dapat diperoleh indikasi bahwa peristiwa yang paling sering

Tabel 6. Peristiwa yang membuat emosi positif

No.	Peristiwa	Jumlah Perempuan	Jumlah Laki-Laki	Prosentase
1.	Mendapat uang	6	3	14,5
2.	Mendapat nilai bagus	17	12	46,77
3.	Mendapat pujian	31	4	56,45
4.	Bersama dengan pacar, teman dan atau keluarga	28	15	69,35
5.	Mendapat barang yang diinginkan	5	4	14,5
6.	Berhasil mencapai target	12	11	37,09
7.	Mendapat berita bahagia	1	4	8,06
8.	Menyenangkan orang lain	3	6	14,5
9.	Dibutuhkan orang lain	1	2	4,83
10.	Liburan	6	3	14,5
11.	Jatuh cinta	1	1	3,22
12.	Beribadah	2	0	3,22
13.	Melakukan hobi	10	3	20,97
14.	Dihargai orang lain	1	1	3,22
15.	Sehat	1	0	1,61

Tabel 7. Peristiwa yang membuat emosi negatif

No.	Peristiwa	Jumlah (f) Perempuan	Jumlah (f) Laki-Laki	Prosentase
1.	Mengalami kekalahan	0	2	3,22
2.	Kehilangan barang	0	2	3,22
3.	Kehilangan orang dekat	2	1	4,83
4.	Konflik dengan orang lain	16	6	35,48
5.	Barang rusak	1	0	1,61
6.	Tidak berhasil mencapai target	11	11	35,48
7.	Mendapat nilai jelek	12	8	32,2
8.	Diabaikan oleh orang terdekat	5	12	27,41
9.	Dituduh melakukan kesalahan	5	5	16,1
10.	Mendapat berita buruk	3	3	9,67
11.	Mengecewakan orang lain	3	4	11,29
12.	Tidak dibutuhkan orang lain	0	2	3,22
13.	Tidak bersama dengan pacar, teman dan atau keluarga	4	1	8,04
14.	Mengalami penolakan	0	3	4,83
15.	Tidak dapat menyelesaikan tugas	2	3	8,04
16.	Terbebani tugas	7	5	19,35
17.	Patah hati	3	1	6,45
18.	Terjebak macet	4	2	9,67
19.	Terlambat	5	1	9,67
20.	Menunggu	5	2	11,29
21.	Dibohongi	2	0	3,22
22.	Sakit	3	0	4,83

menghasilkan pengalaman emosi negatif bagi partisipan perempuan adalah peristiwa dalam konteks hubungan

interpersonal. Konflik orang lain ($f = 16$) paling banyak dipersepsi sebagai kejadian yang menghasilkan emosi negatif. Pada

Tabel 8. Cara mengubah emosi

No.	Cara Mengubah Emosi	Jumlah Perempuan	Jumlah Laki-Laki	Prosentase
1.	Meditasi	0	3	4,83
2.	Menghentikan kegiatan	0	2	3,22
3.	Mengerjakan hal lain yang menyenangkan	23	16	62,9
4.	Olahraga	0	2	3,22
5.	Membantu orang lain	4	0	6,45
6.	Menyelesaikan masalah bertahap	5	11	25,8
7.	Denial	0	1	1,61
8.	Melupakannya	5	0	8,04
9.	Bercerita kepada orang lain	18	1	30,64
10.	Menghindar	3	7	16,1
11.	Bersyukur	12	3	24,19
12.	Introspeksi diri	3	0	4,83
13.	Meminta pendapat orang lain	5	8	20,97
14.	Ikhlas	2	4	9,67
15.	Akan ada hikmahnya	7	13	32,2
16.	Menyalahkan diri sendiri	0	1	1,61
17.	Bersikap optimis	12	21	53,22
18.	Mencari alternatif	2	14	25,8
19.	Menyendiri	1	3	6,45
20.	Memperbaiki kesalahan	0	4	6,45

partisipan laki-laki pun hubungan interpersonal menjadi konteks dari peristiwa yang menghasilkan pengalaman emosi negatif. Peristiwa diabaikan oleh orang terdekat ($f = 12$) dianggap sebagai kejadian yang menghasilkan emosi negatif. Beberapa peristiwa lain, seperti kehilangan orang dekat, tidak dibutuhkan orang lain, patah hati, dan dibohongi pun dapat dikategorikan sebagai peristiwa dalam hubungan interpersonal.

Setelah hubungan interpersonal, ada indikasi bahwa peristiwa-peristiwa terkait perkuliahan dan pencapaian prestasi menjadi peristiwa yang cukup menghasilkan pengalaman emosi negatif. Hal ini diindikasikan oleh jawaban bahwa mendapat nilai jelek dan tidak berhasil mencapai target sebagai peristiwa yang paling banyak dianggap sebagai kejadian yang menghasilkan emosi negatif.

Dari hasil tambahan mengenai cara mengubah emosi diperoleh indikasi adanya kecenderungan partisipan meregulasi emosi dengan menggunakan strategi *cognitive reappraisal* seperti

mengerjakan hal lain yang menyenangkan (f perempuan = 23; f laki-laki = 16), menyelesaikan masalah secara bertahap (f perempuan = 5; f laki-laki = 11), bercerita pada orang lain (f perempuan = 18), bersikap optimis (f perempuan = 12; f laki-laki = 21), mengharap akan ada hikmah dari peristiwa yang dialami (f perempuan = 7; f laki-laki = 13), dan bersyukur (f perempuan = 12; f laki-laki = 3).

Diskusi

Hasil penelitian ini dapat menjadi indikasi dari adanya pengaruh pendidikan terhadap regulasi emosi. Selain itu, dari hasil yang menyatakan tidak ada perbedaan strategi *cognitive reappraisal* dalam regulasi emosi antara perempuan dan laki-laki, dapat ditarik implikasi bahwa emosi dan regulasi emosi, juga jenis kelamin bukan faktor determinan dari emosi. Ada indikasi bahwa emosi dan regulasi emosi merupakan kecenderungan yang dibentuk oleh pola asuh, sosialisasi, dan pendidikan.

Secara umum, partisipan penelitian, baik laki-laki maupun perempuan, memiliki regulasi emosi yang tinggi. Namun laki-laki mempunyai nilai regulasi emosi yang lebih tinggi baik secara keseluruhan maupun dalam kedua strateginya, *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Meski kedua kelompok partisipan itu sama-sama menjalani pendidikan di perguruan tinggi yang dinilai terbaik di Indonesia, bisa jadi pengaruh pendidikan belum dapat mengubah sepenuhnya kecenderungan regulasi emosi hasil pola asuh dan sosialisasi yang cenderung menekankan bahwa perempuan lebih leluasa mengekspresikan dan larut dalam pengalaman emosi daripada laki-laki. Namun kemungkinan ini perlu diteliti secara khusus dalam penelitian-penelitian selanjutnya. Studi lebih lanjut tentang hal ini diperlukan untuk mempertajam pemahaman dan memperoleh hasil yang komprehensif.

Hasil penelitian yang menunjukkan adanya perbedaan antara perempuan dan laki-laki dalam dimensi *expressive suppression* bisa memiliki implikasi yang dapat diteliti lebih jauh, yaitu pengaruh ketidaksadaran dalam regulasi emosi yang mengarahkan laki-laki untuk lebih menekan dan melupakan pengalaman emosi daripada perempuan. Nilai skor laki-laki lebih tinggi daripada nilai skor perempuan. Nilai skor ini dapat dipengaruhi oleh budaya dan pola asuh yang biasa dilakukan di Indonesia. Perempuan lebih diberi keleluasaan dalam mengungkapkan emosinya. Sedangkan laki-laki dituntut untuk lebih memendam emosinya. Secara umum di Indonesia, perempuan yang larut dalam pengalaman emosi dan cenderung mengekspresikan emosinya lebih diterima dibandingkan dengan laki-laki.

Perbedaan dalam regulasi emosi secara umum antara perempuan dan laki-laki merupakan konsekuensi dari perbedaan dalam *expressive suppression*. Jika salah satu dimensi mengalami perbedaan yang signifikan, maka pada

hasil keseluruhannya akan terdapat perbedaan yang signifikan pula. Hal yang menarik untuk dicermati lebih jauh adalah baik pada perempuan maupun laki-laki, perbedaan antara dimensi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* cukup jauh. Dari situ dapat disimpulkan bahwa penggunaan pikiran atau kognisi yang bersifat sadar lebih diutamakan daripada ketidaksadaran. Partisipan penelitian ini menunjukkan kecenderungan lebih besar untuk menjalani pengalaman emosi secara rasional.

Isu perempuan dan pendidikan menjadi menarik dibahas terkait dengan hasil penelitian ini. Dari hasil penelitian ini ada indikasi bahwa perempuan dapat menggunakan strategi regulasi emosi yang tidak berbeda dengan laki-laki, khususnya strategi *cognitive reappraisal* jika mereka menjalani pendidikan di perguruan tinggi dan dibiasakan untuk melibatkan aspek kognitif dalam regulasi emosi. Di sisi lain, ada indikasi bahwa pengaruh pola asuh dan budaya masih cukup kuat tertanam pada laki-laki yang sudah menjalani pendidikan tinggi. Indikasi itu diperoleh dari skor dimensi *expressive suppression* partisipan laki-laki yang tergolong tinggi dan lebih tinggi dibandingkan skor dimensi *expressive suppression* pada partisipan perempuan.

Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa kuesioner yang perolehan datanya mengandalkan *self-report* berdasarkan ingatan dan penilaian partisipan. Data yang diperoleh dengan pengukuran ini baru merupakan indikasi dari regulasi emosi. Untuk memperoleh data yang mencerminkan langsung aktivitas regulasi emosi diperlukan pengukuran perilaku secara langsung pada saat gejala itu tampil. Untuk itu diperlukan metode penelitian, teknik pengukuran dan alat ukur tersendiri.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan dalam dimensi *cognitive reappraisal* antara

perempuan dan laki-laki. Sedangkan dapat disimpulkan juga, dalam dimensi *expressive suppression* ada perbedaan antara perempuan dan laki-laki. Sehingga dalam regulasi emosi secara keseluruhan ada perbedaan antara perempuan dan laki-laki.

Daftar Pustaka

- Blair, C., & Razza, R. P. (2007). Relating effortful control, executive function, and false belief understanding to emerging math and literacy ability in kindergarten. *Child Development, 78*, 647–663.
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (1993). Gender and emotion. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 447–460). New York: Guilford Press.
- Brody, L. R., Lovas, G. S., & Hay, D. H. (1995). Gender differences in anger and fear as a function of situational context. *Sex Roles, 32*, 47-78.
- Cohen, J.S. & Mendez, J.L. (2009). Emotion Regulation, language ability, and the stability of preschool children's peer play behavior. *Early Education & Development, Volume 20*, Issue 6 November, pages 1016-1037.
- Cole, P.M., Dennis, T.A., Smith-Simon, K.E. & Cohen, L.H. 2009. Preschoolers' Emotion Regulation Strategy Understanding: Relations with Emotion Socialization and Child Self-Regulation. *Social Development, v18 n2 May*, p324-352.
- Crawford, J., Kippax, S., Onyx, J., Gault, U., and Benton, P. (1992) *Emotion and Gender: constructing Meaning from Memory*. London, Sage.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Guthrie, I. K., Murphy, B. C., & Reiser, M. (1999). Parental reactions to children's negative emotions: Longitudinal relations to quality of children's social functioning. *Child Development, 70*, 513–534.
- Eisenberg, N., Hofer, C., & Vaughan, J. (2007). Effortful Control and Its Socioemotional Consequences. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 287–306). New York: Guilford Press.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Cumberland, A. J. (1998). The socialization of emotion: Reply to commentaries. *Psychological Inquiry, 9*, 317–333.
- Erikson, E.H. (1963). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Frijda, N.H. (Ed.). (1993). *Appraisal and beyond: Special Issue of Cognition and Emotion*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311-1327.
- Greenberg, M. T., Kusche, C. A., Cook, E. T., & Quamma, J. P. (1995). Promoting emotional competence in school-aged children: The effects of the PATHS curriculum. *Development and Psychopathology, 7*, 117–136.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 224–237.
- Gross, J.J. (1999) . Emotion and emotion regulation. In L.A. Pervin & O.P. John (Eds.), *Handbook of personality. Theory and research* (2nd ed., pp. 525–552). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social

- consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.
- Holodynski, F. & Friedlmeier, W. (2005). *Development of Emotions and Their Regulation; An Internalization Model*. New York: Springer.
- Jansz, J. (2000). Masculine identity and restrictive emotionality. In A.H. Fischer (Ed.), *Gender and emotion. Social psychological perspectives* (pp. 166–186). Cambridge: Cambridge University Press.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal , and coping*. New York: Springer.
- Lewit, E. M., & Baker, L. S. (1995). School readiness. *Future of Children*, 5, 128–139.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. (pp. 3–31). New York: Basic Books/Harper Collins.
- NICHD Early Child Care Research Network. (2003). *Do children's attention processes mediate the link between family predictors and school readiness? Developmental Psychology*, 39, 581–593.
- Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 278–305). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Plutchik, R. (1994). *The psychology and biology of emotion*. New York: Harper Collins.
- Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (2006). Temperament. In W. Damon (Series Ed.) & N. Eisenberg (Vol. Ed.) (Eds.), *Handbook of Child Psychology*. Vol. 3. Social, emotional, personality development (6th ed., pp. 99–166). New York: Wiley.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185–211.
- Salovey, P., Hsee, C. K., & Mayer, J. D. (1993). Emotional intelligence and self-regulation. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker, *Handbook of mental control* (pp. 258–277). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Sapolsky, R.M. (1994). *Why zebras don't get ulcers: an updated guide to stress, stressrelated diseases, and coping*. New York: W.H.Freeman.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Shields, A. S. (1987). Women, men, and the dilemma of emotion. In P. Shaver & C. Hendrick (Eds.), *Sex and Gender*. Newbury Park, CA: Sage.
- Shields, S. A. (1991). Gender and the psychology of emotion: A selective research review. In K. T. Strongman (Ed.), *International review of studies on emotion* (pp. 227–247). New York: Wiley.
- Shields, S. A. (2000). Thinking about gender, thinking about theory: Gender and emotional experience. In A. H. Fischer (Ed.), *Gender and emotion: Social psychological perspectives* (pp. 3–24). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Shields, S. A. (2002). *Speaking from the heart: Gender and the social meaning of emotion*. Cambridge,

- England: Cambridge University Press.
- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (2000). From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development. Washington, D. C.: National Academy Press.
- Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26, 978–986.