



## Gambaran Regulasi Emosi pada Pegawai Pengadilan Agama Bagian PTSP ( Pelayan Terpadu Satu Pintu)

**Mellani Agustin**

Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

**Endah Fajri Arianti**

Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

**Alamat:** Jl Adi Sucipto No 154 Jajar Surakarta

*Korespondensi penulis:* [mellaniagustin88@gmail.com](mailto:mellaniagustin88@gmail.com)

**Abstract.** *Religious courts are first-level courts that are tasked and authorized to examine, decide, and resolve cases at the first level between people who are Muslim, both in the fields of marriage, inheritance, wills, gifts and applications for adoption, applications for marriage dispensation for underage marriages. The research used by the researcher is a qualitative approach. Emotional regulation is the process by which individuals manage, experience, and express emotions. Emotional regulation of men and women has differences, namely that women's emotions express emotions more to maintain their interpersonal relationships so that women appear weaker, but men express them more with anger and pride so that they show more dominance.*

**Keywords:** *Emotion regulation , Female, Male*

**Abstrak.** Pengadilan agama adalah pengadilan tingkat pertama yang bertugas dan berwenang memeriksa, memutus, dan menyelesaikan perkara ditingkat pertama diantara orang-orang yang beragama Islam, baik dibidang perkawinan, kewarisan, wasiat, hibah dan permohonan pengangkatan anak, permohonan dispensasi kawin untuk perkawinan dibawah umur. Penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan kualitatif. Regulasi emosi adalah proses dimana individu mengelola, mengalami, dan mengekspresikan emosi. Regulasi emosi laki laki dan perempuan memiliki perbedaan yaitu emosi perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonalnya sehingga membuat perempuan tampak lebih lemah, namun laki laki lebih mengekspresikan dengan marah dan merasa bangga sehingga menunjukkan lebih dominan.

**Kata kunci:** Regulasi emosi, perempuan, laki-laki

### 1. LATAR BELAKANG

Pengadilan agama adalah pengadilan tingkat pertama yang bertugas dan berwenang memeriksa, memutus, dan menyelesaikan perkara-perkara ditingkat pertama diantara orang-orang yang beragama Islam, baik dibidang perkawinan, kewarisan, wasiat, hibah dan juga seperti permohonan pengangkatan anak, permohonan dispensasi kawin untuk perkawinan dibawah umur, sehingga memperoleh legitimasi dari negara (Kurniati, 2018)

Memberikan pelayanan publik merupakan suatu kegiatan memberikan pelayanan kepada masyarakat pencari keadilan. Pengadilan Agama Sukoharjo adalah pengadilan agama yang mengadili perkara ditingkat pertama antar orang-orang beragama Islam dibidang perkawinan, waris, wasiat, hibah, wakaf, zakat, infak, shadaqah, dan sengketa

ekonomi syariah. Dalam menangani setiap perkara diperlukan kegiatan memberikan pelayanan kepada masyarakat.

Sistem pelayanan Pengadilan Agama Sukoharjo menerapkan pelayanan terpadu satu pintu (PTSP), meliputi pelayanan informasi, pendaftaran, pengaduan, pengumpulan hasil sidang, dan lain-lain. Sedangkan pelayanan elektronik sering juga disebut dengan sistem kabel elektronik (E-cord). Pelayanan elektronik dapat dilakukan dimana saja sehingga memudahkan pihak yang berperkara tidak perlu harus ke pengadilan.

Bentuk pelayanan di Pengadilan Agama Sukoharjo sudah transparan, seperti pelayanan pada bagian PTSP, di mana pihak yang berperkara hanya dapat bertemu dengan pegawai yang bertugas untuk memberikan pelayanan di PTSP, pengadilan agama juga memudahkan para pencari keadilan dalam mengakses informasi mengenai kebutuhan masyarakat yang ingin mengajukan gugatan, makanya pengadilan agama menyediakan beberapa sumber informasi, seperti website dan media sosial (youtube, instagram, twitter, dll) dan memberikan informasi sebanyak-banyaknya kepada masyarakat.

Pengadilan Agama Sukoharjo memberikan pelayanan sebaik-baiknya kepada masyarakat pencari keadilan, jadi apa yang dibutuhkan oleh masyarakat sedapat mungkin mereka memenuhi hal-hal yang masyarakat inginkan, pengadilan agama selaku institusi yang menyelenggarakan fungsi dalam lingkup yudikatif wajib untuk menyelenggarakan pelayanan persidangan, pelayanan bantuan hukum, pelayanan pengaduan, dan pelayanan permohonan informasi.

Masyarakat mudah dalam mengetahui informasi tentang pengadilan agama karena sistem informasi yang disediakan lumayan lengkap karena pengadilan agama menyediakan brosur tentang syarat-syarat yang perlu atau dibutuhkan oleh pencari keadilan. Meja informasi memiliki andil yang cukup besar dan membentuk citra pengadilan yang senantiasa memberikan pelayanan prima kepada masyarakat pencari keadilan. Adapun faktor – faktor yang menjadi penghambat pegawai dalam memberikan informasi kepada masyarakat yaitu masyarakat yang tidak sabar ketika sedang diberikan informasi mengenai perkara yang akan diajukan, pegawai pun terkadang kewalahan dengan masalah tersebut namun pegawai harus tetap sabar. Diantara berbagai faktor tersebut, faktor yang menarik perhatian peneliti adalah kemampuan menghadapi konflik. Pembicaraan yang terbuka dengan masyarakat mengenai suatu masalah yang sedang terjadi, sesekali emosi pun akan muncul tetapi pegawai dapat mengatasi emosi tersebut.

Regulasi emosi adalah proses dimana individu mengelola, mengalami, dan mengekspresikan emosi. Regulasi emosi adalah strategi untuk meningkatkan, mempertahankan, atau menurunkan satu atau lebih komponen respons emosional secara sadar dan tidak sadar. Gross (2014) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah proses dimana individu mengelola, mengelola, atau mempengaruhi jenis emosi yang dimilikinya, kapan emosi negatif muncul, dan bagaimana individu seharusnya mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi dapat membantu individu mengatasi emosi yang berlebihan, sehingga membimbing remaja untuk mengembangkan perilaku yang lebih baik dan mengurangi masalah. Thompson (2011) mengemukakan bahwa regulasi emosi terdiri dari proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk mengawasi, mengevaluasi, dan memodifikasi respon dari emosi individu, terutama intensitas dan bentuk respon tersebut.

Gross (2014) mengemukakan bahwa strategi regulasi emosi terdiri dari cognitive reappraisal dan expressive suppression. Cognitive reappraisal digunakan sebelum munculnya respon emosi, individu berusaha melakukan penilaian kembali terhadap situasi yang memunculkan emosi. Expressive suppression merupakan sebuah bentuk modulasi respon, individu berusaha untuk mengurangi respon perilaku ekspresif yang dimunculkan setelah emosi dirasakan (Gross, 2014).

Penyebab emosi bagi pegawai antara lain beban kerja, masyarakat yang tidak sabaran, konflik dengan perkara, hal tersebut yang dialami oleh pegawai pengadilan agama, berikut hasil cuplikan wawancara personal dengan sejumlah pegawai :

#### Cuplikan wawancara 1

“ Kalau dibilang capek ya pasti sudah capek dek, kadang juga merasa pusing ga semangat kerja apalagi kalau ketemu orang yang banyak komplenn. Ingin berkeluh kesah tapi kok ya ini pekerjaan saya, tapi untung pegawai disini saling support” (Wawancara personal, AW, Perempuan 24 April 2024)

#### Cuplikan wawancara 2

“ Ya kadang lelah juga si dek, sebenarnya juga merasa sedikit stress menghadapi masyarakat dengan berbagai permasalahannya tapi kan kita disini kerja melayani masyarakat ya jadi harus terima resiko si, kita disini membantu masyarakat menyelesaikan perkaranya” (wawancara personal, DA, Perempuan 24 April 2024”

#### Cuplikan wawancara 3

“ Namanya kerja ya pasti capek ya dek ya, ya dijalani seperti biasa dek, saya kan orangnya bodoamat ya rapatio gagasan kaya begitu dek kalau misalnya ada yang komplek yaudah cukup dengerin saja ga terlalu diambil pusing” (wawancara personal, A, Laki laki 24 April 2024)

Berdasarkan wawancara di atas dapat diambil kesimpulan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun non verbal sesuai dengan jenis kelaminnya (Simon & Nath, 2004). Perbedaan jenis kelamin dalam pengekspresian emosi dihubungkan dengan perbedaan dalam tujuan laki-laki dan perempuan mengontrol emosinya. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat perempuan tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa perempuan lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah, penghinaan dan jijik, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas (Matsumoto, Takeuchi, Andayani, Kouznetsova & Krupp, 1998).

Berdasarkan hasil observasi awal beberapa pegawai pengadilan agama bagian ptsp terdapat 3 pegawai yang kurang dapat mengelola emosi dengan baik, Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran emosi yang terjadi pada pegawai yang ada di pengadilan agama dari itu peneliti akan melakukan penelitian berjudul “ GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA PEGAWAI PENGADILAN AGAMA BAGIAN PTSP”

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **Regulasi Emosi**

#### **a. Pengertian Regulasi Emosi**

Regulasi adalah kemampuan untuk tenang di bawah tekanan. Ketenangan (calming) dan fokus (focusing) merupakan bagian dari kemampuan tersebut. Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini mampu membantu meredakan emosi, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress ( Sanata Dharma, 2018), Gross (2014) mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan proses ketika individu dapat mengatur jenis emosi yang dimiliki. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik paham waktu munculnya emosi tersebut dan mampu mengekspresikan emosi dengan tepat.

Kostiuk dan Fouts (2002) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untuk merespon pengalaman dengan emosi yang menunjukkan sikap yang dapat ditoleransi dan reaksi spontan namun tetap fleksibel. Sejalan dengan definisi tersebut, Hurlock (1978) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan pengarahan energi emosi ke perilaku yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Individu yang sedang mengendalikan ekspresi dan emosi juga berusaha untuk mengubah energi tersebut dengan mempersiapkan perilaku yang berguna.

Regulasi emosi adalah proses untuk memantau, mengevaluasi, dan modulasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan individu dan memfasilitasi fungsi sosial adaptif (Larsen, Vermulst, Geenen, Van Middendorp, English, Gross, Thao Ha, Catherine & Engels, 2013). Berdasarkan penjelasan tersebut maka regulasi emosi memiliki peranan penting dalam mempengaruhi perilaku pada pegawai.

Terkait individu yang memiliki regulasi emosi yang baik, individu memiliki kemampuan untuk berhubungan dengan bagaimana individu tersebut membuat suatu penetapan akan langkah apa yang akan digunakan untuk menghadapi segala bentuk emosi dan pikirannya, sehingga dapat lebih dengan jelas memantau emosi yang sedang dihadapi. Selain itu individu memiliki penilaian yang baik, atas segala peristiwa positif dan negatif yang dihadapi sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya dan bagaimana menggunakan pengetahuannya tersebut untuk menghasilkan apa yang menjadi harapannya (Kostiuk & Gregory, 2002; Garber & Dodge, 2004)

Campos, Frankel, dan Camras (2004) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan modifikasi dari setiap proses dalam sistem 9 yang menghasilkan emosi atau manifestasinya dalam perilaku. Proses yang memodifikasi emosi berasal dari serangkaian proses yang sama dengan proses yang terlibat dalam emosi. Gross (2014) mengemukakan bahwa regulasi emosi mengacu pada proses-proses yang dilakukan individu untuk memengaruhi emosi mereka, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikendalikan, sadar atau tidak sadar, dan dapat memberi efek pada satu atau lebih inti dalam proses emosi secara keseluruhan. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada setiap tujuan individu. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi, (Mayangsari dan Ranakusuma, 2014).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori Regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2014), dimana dalam teori ini menggambarkan situasi dimana individu dapat mengatur emosi yang dimilikinya dan dapat mengekspresikan dengan tepat emosinya.

### **b. Aspek – Aspek Regulasi Emosi**

Menurut Gross yang dikutip dalam skripsi Ken Sulanjari terdapat empat aspek regulasi emosi yaitu : Strategies emotion regulation ( Strategi Regulasi Emosi), Engaging in goal directed behavior (Terlibat dalam Perilaku yang diarahkan pada Tujuan), Control emotional responses (kontrol respons emosional), Acceptance of emotional response ( Penerimaan Respons Emosional). 20

#### **a. Strategies emotion regulation ( Strategi Regulasi Emosi)**

Dalam kehidupan perkawinan tentu akan ada masalah yang muncul. Menurut Gross regulasi emosi dapat muncul ketika masing-masing individu mampu mengatasi suatu masalah dalam hubungan dengan cara yang baik. Ketika individu mampu mengatasi masalah dengan pasangannya maka individu dan pasangannya tersebut mampu menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi yang berlebihan dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

b. Engaging in goal directed behavior (Terlibat dalam Perilaku yang diarahkan pada Tujuan) Individu mampu untuk tidak terpengaruh oleh emosi yang dirasakannya. Ketika individu merasakan emosi, mereka dapat tetap berpikir dengan baik dan melakukan sesuatu dengan baik tanpa terpengaruh oleh emosi tersebut. Bahkan emosi yang terlalu positif dapat memberikan pengaruh yang kurang baik, hal ini menyebabkan individu menjadi kurang peka terhadap lingkungan di sekitar kita.

#### **c. Control emotional responses (kontrol respons emosional)**

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

### **c. Faktor Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi**

Menurut Ratnasari dan Suleeman. (2017, hlm. 35) menjelaskan adanya beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi seseorang dan faktor tersebut juga memengaruhi bagaimana individu mengatur kondisi emosinya. Faktor-faktor tersebut antara lain:

#### **a. Faktor lingkungan**

Faktor lingkungan yang dimaksud adalah tempat dimana individu tersebut berada termasuk di dalamnya lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Keadaan keluarga yang harmonis, lingkungan sekolah yang nyaman dan kondisi masyarakat yang kondusif membantu perkembangan emosi seseorang.

b. Faktor pengalaman

Pengalaman-pengalaman yang dialami seseorang dalam kehidupannya membantu perkembangan emosi seseorang tersebut. Pengalaman berinteraksi dengan orang lain dan lingkungannya membantu individu untuk memahami bagaimana menampilkan emosinya dengan baik.

c. Pola asuh orang tua

Bentuk pola asuh orang tua mempengaruhi perkembangan emosi individu. Pola asuh orang tua yang baik akan membantu perkembangan emosi seseorang dan membantu individu tersebut dalam merespons keadaan yang menimbulkan emosi negatif dengan baik.

d. Pengalaman traumatik

Kejadian masa lalu yang memberikan trauma pada diri seseorang akan mempengaruhi perkembangan emosi seseorang tersebut. Perasaan takut atau perasaan terlalu waspada yang berasal dari trauma yang individu alami mempengaruhi kondisi emosi individu tersebut.

e. Jenis kelamin

Faktor hormonal yang berbeda dari diri laki-laki dan perempuan membuat perbedaan karakteristik emosi antara laki-laki dan perempuan. Ketika seorang perempuan menemui situasi yang memunculkan emosi negatif. Perempuan cenderung mencari dukungan dan perlindungan orang lain sedangkan untuk laki laki cenderung menggunakan latihan fisik.

f. Usia

Semakin bertambah usia individu semakin tinggi kematangan emosi individu tersebut. Hal ini dikarenakan kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang dan semakin bertambah usia seseorang semakin menurun kadar hormonal seseorang tersebut.

g. Perubahan jasmani

Perubahan jasmani berkaitan dengan perubahan hormon yang ada pada tubuh manusia dan disesuaikan dengan jenis kelamin masing masing. Perubahan hormon umumnya mempengaruhi emosi seseorang.

### **3. METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, jenis pendekatan yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, yang menghasilkan data berupa kata-kata tertulis atau lisan dari subjek dan pelaku yang diamati. Dasar penelitian kualitatif adalah konstruktivisme yang berasumsi bahwa kenyataan ini berdimensi jamak, interaktif dan suatu pertukaran pengalaman sosial yang diinterpretasikan oleh setiap individu (Sukmadinata,2005)

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mengungkapkan gejala secara menyeluruh dan sesuai dengan konteks apa adanya melalui pengumpulan data dari latar alami sebagai sumber lapangan dengan instrumen kunci peneliti itu sendiri. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alami dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada. Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiono, 2009)

Menurut Arikunto, penelitian kualitatif adalah penelitian yang mendeskripsikan kejadian atau pun peristiwa yang ada di lapangan atau di lokasi penelitian. Menurut Kirk dan Milier yang dikutip dalam Meleong, penelitian kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara mental bergantung dari pengamatan pada manusia baik dalam kawasannya maupun dalam peristilahannya.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif, dimana peneliti akan menggambarkan bagaimana regulasi emosi pada pegawai pengadilan agama bagian ptsp.

### **4. HASIL PENELITIAN**

#### **1. Profil Informan**

Untuk memperoleh jawaban terhadap masalah penelitian yakni bagaimana regulasi emosi pada pegawai pengadilan bagian ptsp. Peneliti telah melakukan wawancara kepada 6 orang informan.

**Tabel****Profil informan**

No	Nama (Inisial)	Jenis Kelamin
1	Z	Laki laki
2	AN	Laki laki
3	V	Perempuan
4	D	Perempuan
5	AR	Perempuan
6	AL	Perempuan

Regulasi emosi dapat muncul ketika masing masing individu belum mampu mengatasi suatu masalah dengan cara yang baik. Ketika individu mampu mengatasi masalah.

**a. Strategi regulasi emosi**

Regulasi emosi dapat muncul ketika masing masing individu mampu mengatasi suatu masalah dalam kehidupan dengan cara yang baik, ketika individu mampu mengatasi suatu masalah yang sedang menyimpannya dengan baik dan dapat mengurangi emosi yang berlebihan, dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

Informan V dan D mampu mengatur strategi emosi ketika terjadi masalah didalam kehidupan atau di pekerjaannya dan mampu menemukan cara menenangkan diri ketika merasakan emosi yang berlebihan

**Pertanyaan : bagaimana Anda mengatur emosi ketika sedang ditimpa masalah dalam pekerjaan atau dalam kehidupan sehari hari ?**

“ketika ada masalah didalam pekerjaan sih saya menganggapnya sudah wajar atau hal yang biasa karena didalam pekerjaan atau kehidupan pasti ada saja masalahnya,tapi kalau sudah emosi terus posisi lagi dirumah biasanya langsung pergi me time atau pergi jalan jalan sama teman ya tapi pas lagi kerja terus lagi dihadepin sama orang ngeyel biasanya tak lempar ketemen yang ga ikut emosi”

Hal yang sama diungkapkan oleh informan Z dan AN juga dapat mengatur strategi regulasi emosi

“saya mencoba lebih mengalah terhadap masyarakat yang mau mengajukan perkara, kan memang tuntutan pekerjaan ya dengan cara menahan emosi dikarenakan ada ya tipe orang yang tidak mau dibantah tetap ngeyel jadi kita sebagai karyawan harus tetap sabar, omong pelan pelan nanti mereka juga pasti memahami”

Namun hal yang berbeda yang diungkapkan oleh informan AL dan AR ketika menghadapi masalah seperti yang diungkapkan :

“Saya lebih memilih pergi dan tidak terlalu fokus pada masalah ya, karena jika masalah terus menerus dipikir maka kegiatan yang lain juga akan terganggu dan pekerjaan menjadi tidak efektif , tapi kalau didalam pekerjaan lagi ada masalah / emosi saya juga milih pergi, saya serahkan keatasan yang lebih tahu solusinya bagaimana soalnya kesabaranku setipis tisu dek”

#### **b. Terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan**

Individu mampu untuk tidak terpengaruh oleh emosi yang dirasakannya, ketika individu merasakan emosi, mereka tetap bisa berpikir dengan baik dan melakukan sesuatu dengan baik tanpa terpengaruh emosi tersebut.

Ketika lingkungan memberikan pengaruh yang kurang baik, informan AR dan AL menyikapi dengan cara

**Pertanyaan : bagaimana respon Anda ketika lingkungan kurang baik? Apakah Anda tetap bersosialisasi di lingkungan Anda ?**

“Saya sama AR si orangnya tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan ya apalagi lingkungan tersebut memberikan pengaruh yang kurang baik terhadap diri sendiri dan hanya bisa merespon santai”

Hal yang sama juga diungkapkan oleh informan Z dan AN dalam menghadapi lingkungan yang memberikan pengaruh yang kurang baik

“Saya tetap bersosialisasi ya tapi hanya sebatas sosilisasi dan tidak terlalu mengikuti apa yang dikatakan orang lain, ketika lingkungan memberikan hal yang kurang baik, saya santai saja si bodoamat karena mereka hanya bisa berkomentar kan yang merasakan saya bukan mereka”

Namun sedikit berbeda dengan informan V Dan D yang mengurangi dengan interaksi dengan lingkungannya :

“Saya mengurangi interaksi dengan lingkungan karena saya sama D kan sibuk kerja sama kuliah ya, kalau misalnya lingkungan memberikan dampak yang kurang baik ya saya gasuka karena itu nanti berdampak pada kehidupan kedepannya”

**c. Kontrol emotional responses (kontrol respons emosional)**

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

**Pertanyaan : bagaimana Anda merespon emosi? Dan mengekspresikan emosi tersebut ?**

Informan V dalam menunjukkan emosi ketika marah yaitu dengan cara diam agar tidak menjadi masalah yang besar

“Cara saya menunjukkan ekspresi saya ketika marah paling diam si soalnya kalau omong nanti malah jadi masalah yang besar”

Hal yang sama juga diungkapkan oleh informan AL dalam menunjukkan ekspresinya ketika sedang marah

“kalau lagi marah si saya gabisa menutupi raut muka yang biasa saja, pasti orang tahu kalau saya lagi marah tapi cuma bisa diem gabisa marah yang meledak ledak begitu”

Informan D menunjukkan hal yang biasa saja seperti ungkapan dibawah ini

“ Ya kalau lagi marah, saya biasa saja masih bisa beraktivitas seperti biasanya paling nanti kalau sudah sebel banget begitu ngomel sendiri si”

Hal yang sedikit sama diungkapkan informan Z yang seperti biasa saja dalam menunjukkan ekspresinya ketika sedang marah

“Saya tidak pernah menunjukkan ekspresi kalau lagi marah, namun saya tetap melakukan kegiatan seperti biasanya. Saya kalau marah cuma bisa diam”

Informan AR ketika sedang marah masih seperti biasanya dan tidak ingin semua orang tahu bahwa dia sedang marah

“ saya kalau sedang marah saya diam, masih bisa beraktivitas seperti biasa soalnya kalau sudah marah banget sulit mengontrol emosi”

Informan AN mengungkapkan ketika sedang marah hanya berdiam diri tidak bisa diganggu

“Kalau lagi marah si saya biasanya diem gabisa diganggu, kalau diganggu nanti saya meledak ledak”

## **5. PEMBAHASAN**

Dalam kehidupan pasti ada masalah yang muncul , berdasarkan hasil penelitian pada aspek aspek diatas bahwa informan dalam menghadapi masalah / emosi dengan cara diam dan mengalihkan perhatian untuk sementara, informan mampu tidak terpengaruh oleh emosi yang dirasakannya, ketika informan merasakan emosi mereka tetap bisa berpikir dengan baik.

Namun uraian diatas ada perbedaan emosi antara laki laki, Hasil penelitian yang dilakukan Simon dan Nath (2004) menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun non verbal sesuai dengan jenis kelaminnya. Perbedaan jenis kelamin dalam pengekspresian emosi dihubungkan dengan perbedaan dalam tujuan laki-laki dan perempuan mengontrol emosinya. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat perempuan tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa perempuan lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah, penghinaan dan jijik, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas (Matsumoto, Takeuchi, Andayani, Kouznetsova & Krupp, 1998).

Brody dan Hall (dalam Lewis, Jones, & Barret, 2008) menjelaskan bahwa laki-laki lebih menggunakan strategi pengaturan emosi pemecahan masalah, perilaku, dan eksternalisasi lebih dari yang dilakukan perempuan, seperti mengambil langkah aktif, dan terlibat dalam kegiatan fisik seperti olahraga. Sedangkan perempuan menggunakan lebih banyak strategi dukungan sosial; internalisasi strategi, seperti menyalahkan diri sendiri dan strategi yang berfokus pada emosi, seperti merenung, terdiri dari perhatian yang terfokus secara pasif pada pengaruh negatif daripada mengambil langkah aktif. Sehingga hal ini membuat perempuan akan memikirkan secara terus menerus kejadian yang memunculkan emosi negatif (ruminasi).

## **6. KESIMPULAN**

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan tingkat regulasi emosi antara perempuan dan laki-laki. Informan

mampu mengatasi masalah serta mampu menemukan cara agar emosinya bisa berkurang, informan mampu menerima emosi positif dan negatif, dalam hal mengekspresikan emosinya informan menunjukkan hal yang sewajarnya saja.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Gross, J.J. (2014). Emotion regulation: Taking stock and empirical foundations. In J.J.Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (2nded.)(pp. 3-20). New York, NY: Guilford.
- Ken Sulanjari, Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan pada Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun.
- Lewis, M., Jones, J, H., Barret, L, F., Handbook of Emotion Third Edition, New York: Published Guilford Press, 2008
- Matsumoto, D., Takeuchi, S., Andayani, S., Kouznetsova, N., dan Krupp, D, The Contribution of Individualism vs. Collectivism to Crossnational Differences in Display Rules, Asian Journal of Social Psychology, 1, 1998
- Simon, R. W., dan Nath, L. E., Gender and Emotion in The United States: Do Men and Women Differ in Self-reports of Feelings and Expressive Behavior?. American Journal of Sociology, 109, 2004
- Sugiono, Metode Penelitian Kualitatif,( Bandung: Alfabeta, 2009)
- Thompson, R. A., (1994). Emotion Regulation : A Theme In Search Of Definition. Monographs Of The Society for Research in Child Development, 59, 25-52.