

Efektivitas Penggunaan Strategi Regulasi Emosi Ditinjau Dari Perbedaan Gender: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis

Erza Agistara Azizah¹, Wiwin Hendriani²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga,
Jl. Airlangga 4-6, Surabaya

wiwin.hendriani@psikologi.unair.ac.id

Abstrak

Eksistensi manusia sebagai makhluk sosial tidak terlepas dari perasaan dan emosi yang tidak menyenangkan, sehingga dibutuhkan upaya dalam meregulasi emosi untuk mengubah pengalaman emosional tersebut. Studi ini bertujuan untuk meninjau hasil-hasil penelitian yang mengkaji efektivitas strategi regulasi emosi cognitive reappraisal dan expressive suppression dari perbedaan gender. Adapun metode dalam peninjauan jurnal ini menggunakan database jurnal dari ScienceDirect, ProQuest dan Google Scholar yang terbit dalam 5 (lima) tahun terakhir atau berkisar antara 2017 hingga 2022. Jurnal tersebut didapatkan dengan kata kunci “Gender Differences”, “Cognitive Reappraisal”, “Expressive Suppression” dan “Emotion Regulation”, dalam kolom pencarian, kata kunci digabungkan dengan menggunakan kata “AND”. Jurnal yang digunakan dalam tinjauan literatur ini berjumlah 7 (tujuh) jurnal. Hasil-hasil dalam tinjauan literatur ini banyak yang menunjukkan adanya perbedaan efektivitas dan penggunaan strategi regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan. Hasil tinjauan literatur ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan referensi untuk mengembangkan diagnostik dan intervensi klinis yang lebih tepat.

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

Abstract

The existence of humans as social beings is inseparable from unpleasant feelings and emotions, so efforts are needed to regulate emotions to change these emotional experiences. This study aims to review the results of research that examines the effectiveness of cognitive reappraisal emotion regulation strategies and expressive suppression of gender differences. The method for reviewing this journal uses a database of journals from ScienceDirect, ProQuest and Google Scholar which were published in the last 5 (five) years or ranged from 2017 to 2022. These journals were obtained with the keywords “Gender Differences”, “Cognitive Reappraisal”, “Expressive Suppression” and “Emotion Regulation”, in the search field, keywords are combined using the word “AND”. The journals used in this literature review are 7 (seven) journals. The results in this literature review show that there are differences in the effectiveness and use of emotion regulation strategies between men and women. The results of this literature review are expected to provide understanding and reference for developing more appropriate diagnostics and clinical interventions

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

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang hidup berdampingan dengan manusia lainnya. Keberadaan manusia dalam kehidupan tidak terlepas dari interaksi satu dengan yang lainnya, hingga pada akhirnya memicu timbulnya perasaan dan emosi dalam diri. Sejalan dengan perkembangan interaksi manusia, berbagai peristiwa yang ada dapat memicu timbulnya emosi positif dan emosi negatif (Yusainy *et al.*, 2018). Munculnya emosi negatif harus dapat dipahami oleh individu itu sendiri, misalnya dengan paham akan ciri/karakteristiknya, bagaimana

menghindari penyebabnya, dan bagaimana memodifikasi pengalaman emosional tersebut (Yandri *et al.*, 2019). Kehidupan tidak terlepas dari upaya untuk mengubah pengalaman emosional atau sering pula disebut dengan regulasi emosi. Regulasi emosi mengacu pada proses di mana seorang individu memantau, mengevaluasi, dan mengubah respons emosional, dengan penekanan pada melakukannya untuk mencapai tujuan tertentu (Gross, 2015). Proses meregulasi emosi itu bertujuan untuk memengaruhi perasaan, perilaku individu maupun perilaku orang lain dalam lingkungan sosialnya (Tamir, 2016).

Tang, Y., dan Huang, Y., (2019) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi regulasi emosi, diantaranya ialah faktor-faktor individu itu sendiri, seperti usia, jenis kelamin, konteks sosial, lokasi dan sifat kepribadian. Perbedaan jenis kelamin individu laki-laki dan perempuan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi regulasi emosi individu, keyakinan dan pemikiran bahwa perempuan lebih emosional daripada laki-laki telah melekat pada seluruh masyarakat. Kecerdasan dalam mengelola emosional dipengaruhi oleh stereotip gender yang mengacu pada persepsi masyarakat bahwa laki-laki dan perempuan memiliki ciri, karakter, dan keunikan yang berbeda, sehingga hal ini menentukan apakah perilaku dan perasaan yang ditampilkan sudah sesuai (Lopez-Zafra & Gartzia, 2014). Song *et al.*, (2020) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa perempuan cenderung lebih memperhatikan pengalaman dan perasaan mereka serta lebih bersedia untuk mengekspresikan emosi mereka, sedangkan laki-laki menunjukkan kejernihan berfikir dan pemahaman emosi yang lebih tinggi, sehingga menyebabkan mereka memiliki ketahanan yang baik menghadapi permasalahan (Schneider *et al.*, 2013). Studi lain menunjukkan hasil bahwa perempuan menunjukkan keberhasilan yang lebih rendah dalam meregulasi emosi, dimana laki-laki memiliki strategi pemecahan masalah yang lebih baik. Perbedaan ini terlihat ketika laki-laki dapat lebih bertindak secara aktif dalam pemecahan masalah, sedangkan perempuan cenderung memiliki strategi internalisasi diri, fokus pada emosi, merenung, dan sebagainya (Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H., 2019).

Harley *et al.*, (2019). menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat dilakukan dengan 2 (dua) strategi utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Sebagian besar studi literatur juga menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* dianggap strategi regulasi emosi yang banyak memberikan dampak baik (adaptif), dan *expressive suppression* dianggap sebagai strategi regulasi emosi yang kurang memberikan dampak baik (maladaptif) (Megías-Robles *et al.*, 2019; Khan, *et al.*, 2021; Shu *et al.*, 2021).

Cognitive reappraisal adalah strategi mengatur emosi yang adaptif dengan cara memikirkan kembali peristiwa yang memicu stres dari perspektif atau sudut pandang yang berbeda, sehingga dapat meminimalisir emosi negatif yang dirasakan. Misalnya, seorang individu yang gugup ketika sedang melakukan wawancara kerja akan mengatakan pada dirinya sendiri bahwa wawancara adalah sebuah kesempatan baik untuk mengenal perusahaan lebih dalam, sehingga hal ini dapat meminimalisir rasa cemasnya (Gross, J., & Jazaieri, 2014). Regulasi emosi *cognitive reappraisal* termasuk dalam perubahan kognitif yang dianggap sebagai strategi yang berfokus pada anteseden, karena strategi tersebut biasanya digunakan pada awal proses pembangkitan emosi, sebelum respons emosional sepenuhnya diaktifkan. *Cognitive reappraisal* dianggap lebih efektif dalam mengatur respons afektif jika dibandingkan dengan atau tanpa regulasi atau penggunaan *suppression* (Harley, *et al.*, 2019). Menggunakan *cognitive reappraisal* untuk mengatur emosi menghasilkan banyak manfaat baik, hal ini dapat mengoptimalkan emosi positif yang lebih dirasakan secara internal dan meminimalisir pengekspresian emosi negatif secara lahiriah, sehingga dikatakan sebagai strategi regulasi emosi yang adaptif (Nowlan *et al.*, 2016)

Expressive suppression adalah cara untuk mengontrol respon emosional dengan menghindari pengekspresian emosi lahiriah, sifatnya menekan ekspresi emosional dari luar, seperti tersenyum ketika perasaan sedang cemas. *Expressive suppression* termasuk dalam strategi yang berfokus pada respons, karena mengelola emosi ketika emosi tersebut telah dihasilkan (Gross, J., & Jazaieri, 2014). Kontradiksinya ialah, penggunaan *suppression* untuk mengelola emosi negatif, seperti kesedihan atau kecemasan, terbukti dapat meningkatkan perasaan emosi negatif yang dirasakan, sedangkan menggunakan *suppression* untuk mengelola emosi positif, seperti kebahagiaan, terbukti mengurangi pengalaman emosi positif yang dirasakan. Melihat bahwa *suppression* ternyata dihubungkan dengan dampak negatif dalam mengelola emosional, maka secara umum ini dianggap sebagai strategi regulasi emosi maladaptif (Dryman & Heimberg, 2018).

Lebih lanjut, Jiang *et al.*, (2022) menjelaskan bahwa penggunaan kedua strategi regulasi emosi ini juga dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin, perbedaan gender dalam penggunaan regulasi emosi sering dikaitkan dengan ekspektasi dan norma peran gender, misalnya pandangan laki-laki yang identik dengan maskulinitas dan perempuan yang identik dengan feminis di masyarakat, hal ini dapat mendorong atau memaksa individu tersebut untuk berusaha memenuhi ekspektasi norma sosial dengan mengadopsi perilaku yang sesuai dan menghindari perilaku terlarang yang diyakini laki-laki atau perempuan tersebut.

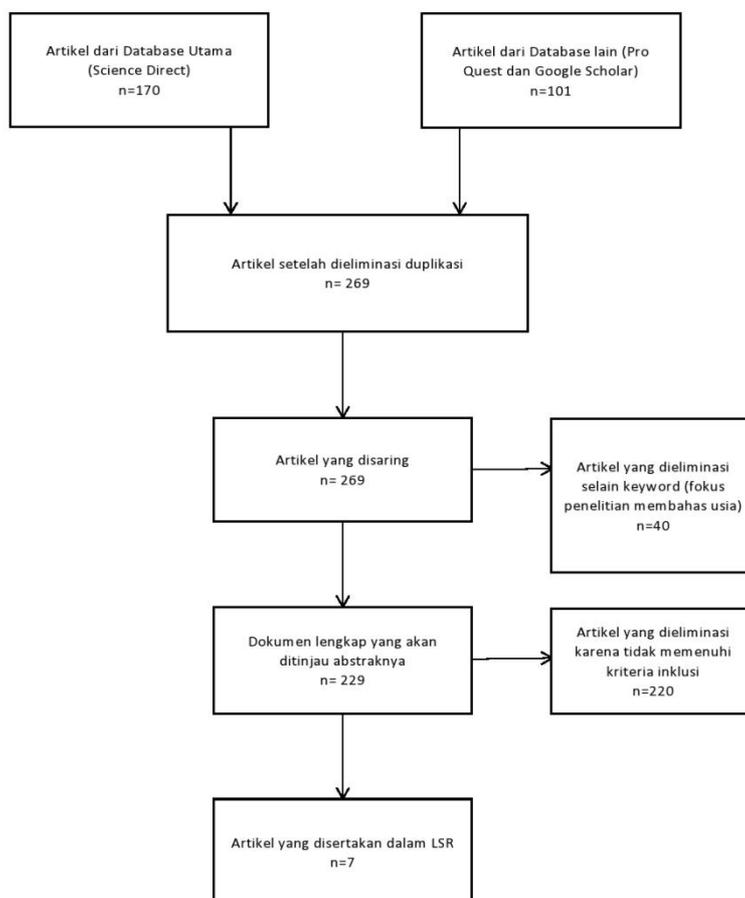
Penelitian terkait penggunaan kedua strategi tersebut menunjukkan bahwa perempuan cenderung menggunakan *cognitive reappraisal* untuk mengatur emosi mereka, sedangkan laki-laki cenderung menggunakan *expressive suppression* (Fatima, S., & Shahid, Z., 2020). Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wang *et al.*, (2022), yang menunjukkan hasil bahwa skor untuk *reappraisal* lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan dengan perempuan, dan skor ekspresifitas emosional yang dikendalikan oleh *suppression* lebih tinggi pada perempuan. Temuan yang tidak konsisten ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan tinjauan lebih lanjut terkait penggunaan *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* berdasarkan gender, melalui metode tinjauan literatur sistematis, agar dapat menemukan pembeda dari masing-masing hasil penelitian. Lebih lanjut, tinjauan literatur yang mengkaji efektivitas penggunaan strategi regulasi emosi berbasis gender dalam lima tahun terakhir juga masih terbatas, sehingga diperlukannya penelitian ini untuk dapat memahami dampak dan keberhasilan dari penerapan dan penyesuaian strategi regulasi emosi berdasarkan gender dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan dan efektivitas dalam regulasi emosi memiliki banyak hasil adaptif, seperti mendukung kesehatan dan kesejahteraan psikologis, serta membantu menghadapi peristiwa negatif yang dihadapi (Kobylinska & Kusev, 2019). Regulasi emosi yang efektif sangat penting untuk pencegahan dan pengobatan berbagai gangguan afektif (Moltrecht, *et al.*, 2021). Hasil dari tinjauan sistematis ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan psikoedukasi terkait regulasi emosi dan proses emosional terhadap perbedaan gender, serta menjadi referensi untuk mengembangkan diagnostik dan intervensi klinis yang lebih tepat

METODE

Artikel ini dibuat dengan metode *systematic literature review* dengan fokus pembahasan pada penggunaan *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* apabila ditinjau dari perbedaan gender dan efektivitas. Pencarian literatur difokuskan untuk meninjau literatur yang terbit antara tahun 2017 hingga 2022. Sumber pencarian jurnal utama yang digunakan dalam studi ini adalah *ScienceDirect*, serta sumber pendukung *ProQuest* dan *Google Scholar*. Peneliti melakukan export sitasi pada sumber jurnal *ScienceDirect* dan *ProQuest* dengan format RIS

untuk mempermudah proses seleksi jurnal, setelah itu dokumen export tersebut dimasukkan kedalam website Rayyan. Rayyan adalah situs web yang dapat relevan dengan disiplin ilmu yang ingin melakukan tinjauan sistematis atau meta-analisis dengan cara mempercepat proses penyaringan dan pemilihan literatur-literatur yang telah diseleksi melalui sumber-sumber jurnal (Johnson & Phillips, 2018). Artikel yang sudah diseleksi melalui kata kunci lalu diseleksi kembali dengan meninjau abstrak-abstrak nya untuk menemukan artikel yang sesuai dengan fokus tinjauan literatur ini.

Strategi Pencarian. Artikel yang dimuat dalam *systematic literature review* ini adalah artikel yang muncul dari kata kunci “*Gender Differences*”, “*Cognitive Reappraisal*”, “*Expressive Suppression*” dan “*Emotion Regulation*”, dalam kolom pencarian, kata kunci tersebut digabungkan dengan menggunakan kata “AND”. Pada sumber database ScienceDirect artikel yang digunakan adalah artikel dengan tahun publikasi antara 2017 hingga 2022, dengan pilihan artikel dalam disiplin ilmu *Psychology*, dan dengan jenis artikel *research articles*. Sedangkan pada database ProQuest dan *Google Scholar* artikel yang digunakan adalah artikel yang terbit dalam kurun waktu 5 tahun terakhir, tipe artikel *scholarly journals*, dan artikel yang ditulis dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Artikel yang tidak dimuat dalam *systematic literature review* ini antara lain: 1) artikel dengan jenis *review articles*, 2) artikel yang fokus penelitiannya membahas tentang perbedaan usia (*age differences*). Adapun strategi dan bagan pencarian literatur ini akan tersaji dalam gambar berikut.



Gambar 1. Alur Pencarian dan Seleksi Jurnal

HASIL

Artikel yang sesuai untuk ditinjau dalam *systematic literature review* ini diperoleh sembilan artikel yang dinilai melalui kriteria inklusi dan telah ditinjau abstrak nya. Sampel dalam penelitian artikel-artikel ini berkisar diantara usia 13 hingga 76 tahun, adapun kesembilan artikel ini berisikan informasi terkait penggunaan *cognitive reappraisal* dan/atau *expressive suppression* yang ditinjau dari perbedaan gender.

Adapun diantara 7 (tujuh) artikel yang dikaji, hasil penelitian yang didapatkan beraneka ragam yakni; perempuan cenderung menggunakan *reappraisal*, laki-laki cenderung menggunakan *suppression* (Fatima, & Shahid 2020), laki-laki cenderung menggunakan *reappraisal* dan memiliki fleksibilitas kognitif yang lebih tinggi (Wang *et al.*, 2022), perempuan menggunakan strategi regulasi emosi adaptif (*reappraisal*) dan maladaptif (*suppression*) yang lebih sering daripada rekan laki-lakinya, dan laki-laki menunjukkan penggunaan *suppression* yang lebih sering daripada penggunaan *reappraisal* (Salimzadeh *et al.*, 2020), efek positif dari *reappraisal* lebih optimal dirasakan individu perempuan daripada laki-laki (Zhang, L., 2020; Ma, M *et al.*, 2022), penggunaan *reappraisal* dapat meminimalisir dampak negatif stres diseluruh tingkat stres, namun pada laki-laki efek tersebut hanya untuk tingkat stres sedang dan tinggi. Sementara *suppression* pada perempuan tidak berpengaruh signifikan terhadap semua tingkat stres, namun pada laki-laki dapat meminimalisir dampak negatif stres hanya untuk tingkat tinggi (Jiang *et al.*, 2022), serta tidak ada perbedaan gender yang signifikan dalam penggunaan *cognitive reappraisal*, namun penggunaan *expressive suppression* pada laki-laki lebih tinggi daripada perempuan (Ratnasari & Suleeman, 2017). Adapula yang mengkaji gender dengan mengaitkannya dengan usia individu yaitu penggunaan *reappraisal* meningkat seiring bertambahnya usia untuk pria, sementara kekuatan ini menurun seiring bertambahnya usia untuk perempuan. Sebaliknya, penggunaan *suppression* menurun seiring bertambahnya usia untuk pria, tetapi meningkat seiring bertambahnya usia untuk perempuan. (Megías-Robles *et al.*, 2019).

Seluruh alat ukur yang digunakan dalam 7 (tujuh) artikel ini menggunakan kuesioner untuk mengukur regulasi emosi individu yang dilihat dari penggunaan *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Subskala *reappraisal* dan *suppression* merupakan unidimensional. Hanya saja, Gross dan John (2003) dalam kuesioner *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* memilih satu strategi *antecedent-focused (cognitive reappraisal)* dan satu strategi *response-focused (expression suppression)*. Adapun usia yang dipakai untuk sampel tinjauan literatur ini tidak dibatasi, hanya saja seluruh sampel dikategorikan berdasarkan gender laki-laki dan perempuan.

Tabel 1.
Hasil Kajian Tinjauan Literatur Sistematis

No	Penulis	Jurnal	Hasil
1	Fatima, S., & Shahid, Z. (2020).	Conditional indirect relations between executive functions, emotion regulation, and Machiavellianism in young men and women. <i>Personality and Individual Differences</i> , 165, 110140.	Terdapat perbedaan gender yang signifikan dalam <i>cognitive reappraisal</i> , dan <i>expressive suppression</i> dengan pria mendapat skor lebih tinggi pada subskala <i>expressive suppression</i> dibandingkan dengan perempuan yang menunjukkan bahwa pria lebih baik dalam menekan emosi

-
- 2 Wang, C., Zhang, Z., Wiley, J. A., Fu, T., & Yan, J. (2022). Gender differences in pleasure: the mediating roles of cognitive flexibility and emotional expressivity. *BMC psychiatry*, 22(1), 1-8.
- 3 Salimzadeh, R., Hall, N. C., & Saroyan, A. (2020). Stress, emotion regulation, and well-being among Canadian faculty members in research-intensive universities. *Social Sciences*, 9(12), 227.
- 4 Ma, M., Chen, X., Lin, Y., Zhang, B., & Bi, Y. (2022). How does belief in a just world correlate with conduct problems in adolescents? The intervening roles of security, cognitive reappraisal and gender. *Children and Youth Services Review*, 137, 106432.
- 5 Zhang, L., Lu, J., Li, mereka. Sedangkan, perempuan dengan fleksibilitas kognitif yang lebih baik cenderung menilai kembali pikiran dan emosi mereka untuk penyesuaian yang lebih baik.
- Terdapat perbedaan gender yang signifikan dalam *cognitive reappraisal*, dan *expressive suppression*, dimana laki-laki memiliki *cognitive reappraisal* yang lebih tinggi daripada perempuan. Ketika laki-laki menghadapi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan atau rangsangan negatif lainnya, karena fleksibilitas kognitif yang lebih tinggi, laki-laki secara bertahap dapat memahami dan menilai kembali peristiwa yang dialami dan selanjutnya mengurangi emosi dan rasa sakit negatif yang dirasakan. Sedangkan perempuan memiliki tingkat *expressive suppression* yang lebih tinggi daripada laki-laki.
- Hasil menunjukkan bahwa perempuan menggunakan strategi regulasi emosi adaptif (*reappraisal*) dan maladaptif (*suppression*) yang lebih sering daripada rekan laki-lakinya, dan laki-laki menunjukkan penggunaan *suppression* yang lebih sering daripada penggunaan *reappraisal*.
- Hasil menunjukkan bahwa penggunaan *cognitive reappraisal* memiliki pengaruh negatif yang lebih kuat pada masalah perilaku untuk anak perempuan daripada anak laki-laki.
- Hasil perbedaan gender menunjukkan bahwa *cognitive*

- B., Wang, X., & Shangguan, C. (2020). regulation strategies: forgiveness and depression among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 163, 110094.
- 6 Jiang, X., Moreno, J., & Ng, Z. (2022). Examining the interplay of emotion regulation strategies, social stress, and gender in predicting life satisfaction of emerging adults. *Personality and Individual Differences*, 185, 111255.
- 7 Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46.
- reappraisal* memainkan peran mediasi yang relatif lebih besar pada anak perempuan daripada anak laki-laki.
- Hasil menunjukkan bahwa penggunaan *reappraisal* dapat meminimalisir dampak negatif stres, pada perempuan dapat meminimalisir stres diseluruh tingkat stres, namun pada laki-laki efek tersebut hanya untuk tingkat stres sedang dan tinggi. Sementara *suppression* pada perempuan tidak berpengaruh signifikan terhadap semua tingkat stres, namun pada laki-laki dapat meminimalisir dampak negatif stres hanya untuk tingkat tinggi. Hasil juga memberikan bukti yang mendukung bahwa perilaku yang dikaitkan dengan tingkat depresi rendah menggunakan lebih banyak strategi *cognitive reappraisal* dan lebih sedikit penggunaan strategi *suppression*.
- Hasil menunjukkan 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. 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*.
-

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, terlihat bahwa tujuh artikel memiliki hasil yang berbeda. Meskipun demikian, tinjauan teori yang mengatakan bahwa *reappraisal* umumnya dianggap sebagai strategi adaptif sementara *suppression* dianggap maladaptif (John dan Gross, 2004), masih sering ditemukan dalam hasil tinjauan literatur ini. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung menggunakan *reappraisal* (Fatima & Shahid, 2020; Zhang *et al.*, 2020; Ma, M *et al.*, 2022; Jiang *et al.*, 2022), dan laki-laki cenderung menggunakan *suppression* (Fatima & Shahid, 2020; Zhang *et al.*, 2020; Ma, M *et al.*, 2022; Jiang *et al.*, 2022; Ratnasari & Suleeman, 2017). Beberapa alasan yang dapat merasionalisasi temuan tersebut antara lain: Pertama, perempuan secara stereotip dipersepsikan lebih emosional dibandingkan laki-laki, sehingga mereka cenderung lebih dituntut untuk mengatur emosinya lebih baik dibandingkan dengan laki-laki (Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H., 2019). Pria yang memiliki karakteristik maskulin akan menunjukkan pengendalian emosi kearah penekanan (*suppression*), seperti menyangkal, menghindari, atau menekan emosi mereka (Berke *et al.*, 2019). Yeh *et al.*, (2017) lebih lanjut menyarankan bahwa pria memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk menggunakan *expressive suppression* dalam situasi interpersonal yang penuh tekanan. Kedua, terkait dengan faktor kebudayaan. Kebudayaan kolektivistik kawasan Asia menempatkan lebih banyak tuntutan regulasi emosi pada bagian perempuan yang dibebani dengan harapan stereotip terkait dengan hubungan interdependen bersama dengan beberapa kewajiban keluarga. Berbeda dengan laki-laki, perempuan yang menunjukkan kepekaan emosional sering dianggap lebih feminin karena kesadaran dan ekspresi emosional, ketika berhadapan dengan masalah, perempuan cenderung melakukan internalisasi diri, fokus pada emosi, dan merenung (Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H., 2019), sehingga perempuan akan lebih sering untuk menggunakan *cognitive reappraisal* untuk memperbaiki pikiran dan emosi mereka (Kwon *et al.*, 2013).

Hasil yang berbeda juga didapatkan dimana laki-laki cenderung menggunakan *reappraisal* dan perempuan cenderung menggunakan *suppression* (Wang *et al.*, 2022), dengan sampel penelitian mahasiswa China yang berusia 18-24 tahun. Dalam budaya China, identitas berfokus pada bagaimana perilaku dan pola berfikir individu sangat menentukan taraf hidupnya. Hidayat (2014) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa masyarakat di China memandang perempuan sebagai kaum minoritas, sedang laki-laki dianggap lebih mampu untuk menjadi pemimpin. Hal ini memengaruhi pola pikir laki-laki dalam memilih strategi regulasi emosi yang cenderung menggunakan *cognitive reappraisal*, kondisi ini dilakukan karena penafsiran ulang dan pengambilan perspektif sebagai strategi yang bermanfaat bagi para pemimpin karena terlibat dalam *cognitive reappraisal* dapat memfasilitasi proses yang meningkatkan pemahaman pemimpin dan orang disekitarnya tentang situasi secara keseluruhan (Torrence & Connelly, 2019)

Ma, M *et al.*, (2022), Zhang, L., *et al.*, (2020), dan Fatima dan Shahid, 2020 menunjukkan hasil bahwa penggunaan *cognitive reappraisal* memiliki pengaruh negatif yang lebih kuat pada masalah perilaku untuk perempuan daripada laki-laki. *Cognitive reappraisal* memiliki pengaruh negatif yang lebih kuat pada masalah perilaku untuk perempuan daripada laki-laki. Hal ini mungkin karena kepercayaan umum bahwa perempuan lebih “sensitif”, dan lebih cenderung untuk mengalami, mengungkapkan, dan berbicara tentang perasaan mereka, yang memberi anak perempuan lebih banyak kesempatan untuk menafsirkan kembali peristiwa emosional dan merekonstruksi pengalaman emosional. Dengan demikian, strategi regulasi emosi yang lebih efektif adalah *cognitive reappraisal* yang mungkin berdampak lebih besar

pada perilaku bermasalah di kalangan anak perempuan daripada di kalangan anak laki-laki. Di sisi lain, laki-laki kurang peka terhadap emosi dibandingkan perempuan, dan strategi regulasi emosi mereka tidak seefektif perempuan (Ma, M *et al.*, 2022). Selain itu, penggunaan *reappraisal* juga dapat meminimalisir dampak negatif stres, pada perempuan dapat meminimalisir stres diseluruh tingkat stres, namun pada laki-laki efek tersebut hanya untuk tingkat stres sedang dan tinggi. Sementara *suppression* pada perempuan tidak berpengaruh signifikan terhadap semua tingkat stres, namun pada laki-laki dapat meminimalisir dampak negatif stres hanya untuk tingkat tinggi. Hasil juga memberikan bukti yang mendukung bahwa perilaku yang dikaitkan dengan tingkat depresi rendah menggunakan lebih banyak strategi *cognitive reappraisal* dan lebih sedikit penggunaan strategi *suppression* (Jiang *et al.*, 2022)

KESIMPULAN

Perbedaan dalam penggunaan strategi regulasi emosi sering dikaitkan dengan praktik sosialisasi yang dibedakan berdasarkan gender, yang berakar pada ekspektasi dan norma peran gender (misalnya, ideologi maskulinitas dan feminitas) dalam masyarakat. Sebagai kesimpulan, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penggunaan strategi regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan. Perbedaan ini disebabkan karena beragam faktor lingkungan individu, misalnya pengaruh kebudayaan dan stereotip yang berkembang. Tinjauan literatur menunjukkan bahwa strategi *cognitive reappraisal* masih menjadi strategi yang lebih adaptif daripada *expressive suppression*. Namun, ditemukan pula hasil bahwa *expressive suppression* berpengaruh pada tingkat permasalahan tertentu. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi secara khusus efektivitas dari penggunaan *expressive suppression* pada konteks permasalahan tertentu. Hasil tinjauan dalam studi literatur ini diharapkan dapat menjadi psikoedukasi yang mampu menjelaskan berbagai perbedaan atas strategi regulasi emosi yang dikaitkan dengan perbedaan gender serta menjadi referensi untuk mengembangkan diagnostik dan intervensi klinis yang lebih tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Berke, D. S., Reidy, D. E., Gentile, B., & Zeichner, A. (2019). Masculine Discrepancy Stress, Emotion-Regulation Difficulties, and Intimate Partner Violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(6), 1163–1182. <https://doi.org/10.1177/0886260516650967>
- Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: a systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. In *Clinical Psychology Review* (Vol. 65, pp. 17–42). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.004>
- Fatima, S., & Shahid, Z. (2020). Conditional indirect relations between executive functions, emotion regulation, and Machiavellianism in young men and women. *Personality and Individual Differences*, 165. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110140>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: an affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>

- Gross, James J., & John, O. P. (2003). *Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes : Implications for Affect , Relationships , and Well-Being*. 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Harley, J. M., Pekrun, R., Taxer, J. L., & Gross, J. J. (2019). Emotion Regulation in Achievement Situations: An Integrated Model. *Educational Psychologist*, 54(2), 106–126. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1587297>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Hidayat, D. (2014). Social and Cultural Identity Pendekatan Face Negotiation Theory dan Public Relations Multikulturalism Negara Jerman-China dan Indonesia. *Jurnal ASPIKOM*, 2(2), 115. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v2i2.64>
- Jiang, X., Moreno, J., & Ng, Z. (2022). Examining the interplay of emotion regulation strategies, social stress, and gender in predicting life satisfaction of emerging adults. *Personality and Individual Differences*, 185. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111255>
- Khan, A. J., Maguen, S., Straus, L. D., Nelyan, T. C., Gross, J. J., & Cohen, B. E. (2021). Expressive suppression and cognitive reappraisal in veterans with PTSD: Results from the mind your heart study. *Journal of Affective Disorders*, 283, 278–284. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.015>
- Kobylińska, D., & Kusev, P. (2019). Flexible emotion regulation: How situational demands and individual differences influence the effectiveness of regulatory strategies. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 10, Issue FEB). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00072>
- Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann, J., & Kwon, J. H. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition and Emotion*, 27(5), 769–782. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.792244>
- Lopez-Zafra, E., & Gartzia, L. (2014). Perceptions of Gender Differences in Self-Report Measures of Emotional Intelligence. *Sex Roles*, 70(11), 479–495. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0368-6>
- Ma, M., Chen, X., Lin, Y., Zhang, B., & Bi, Y. (2022). How does belief in a just world correlate with conduct problems in adolescents? The intervening roles of security, cognitive reappraisal and gender. *Children and Youth Services Review*, 137. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106432>
- Megías-Robles, A., Gutiérrez-Cobo, M. J., Gómez-Leal, R., Cabello, R., Gross, J. J., & Fernández-Berrocal, P. (2019). Emotionally intelligent people reappraise rather than suppress their emotions. *PLoS ONE*, 14(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220688>
- Moltrecht, B., Deighton, J., Patalay, P., & Edbrooke-Childs, J. (2021). Effectiveness of current psychological interventions to improve emotion regulation in youth: a meta-analysis. In *European Child and Adolescent Psychiatry* (Vol. 30, Issue 6, pp. 829–848). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01498-4>
- Nowlan, J. S., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2016). The impact of positive reappraisal on positive (and negative) emotion among older adults. *International Psychogeriatrics*, 28(4), 681–693. <https://doi.org/10.1017/S1041610215002057>
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di

- Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1). <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Salimzadeh, R., Hall, N. C., & Saroyan, A. (2020). Stress, emotion regulation, and well-being among canadian faculty members in research-intensive universities. *Social Sciences*, 9(12), 1–37. <https://doi.org/10.3390/socsci9120227>
- Schneider, T. R., Lyons, J. B., & Khazon, S. (2013). Emotional intelligence and resilience. *Personality and Individual Differences*, 55(8), 909–914. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.07.460>
- Shu, J., Ochsner, K. N., & Phelps, E. A. (2022). Trait Intolerance of Uncertainty Is Associated with Decreased Reappraisal Capacity and Increased Suppression Tendency. *Affective Science*, 3(3), 528–538. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00115-8>
- Song, X., Fu, W., Liu, X., Luo, Z., Wang, R., Zhou, N., Yan, S., & Lv, C. (2020). Mental health status of medical staff in emergency departments during the Coronavirus disease 2019 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 60–65. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.06.002>
- Tamir, M. (2016). Why Do People Regulate Their Emotions? A Taxonomy of Motives in Emotion Regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199–222. <https://doi.org/10.1177/1088868315586325>
- Tang, Y., & Huang, Y. (2019). Contextual factors influence the selection of specific and broad types of emotion regulation strategies. *British Journal of Social Psychology*, 58(4), 1008–1033. <https://doi.org/10.1111/bjso.12313>
- Torrence, B. S., & Connelly, S. (2019). Emotion regulation tendencies and leadership performance: An examination of cognitive and behavioral regulation strategies. *Frontiers in Psychology*, 10(JULY). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01486>
- Wang, C., Zhang, Z., Wiley, J. A., Fu, T., & Yan, J. (2022). Gender differences in pleasure: the mediating roles of cognitive flexibility and emotional expressivity. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03945-9>
- Yandri, H., Kadafi, A., & Mulyani, R. R. (2019). Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk membantu mengurangi emosi negatif klien. *Counsellia : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 65–78. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>
- Yeh, K. H., Bedford, O., Wu, C. W., Wang, S. Y., & Yen, N. S. (2017). Suppression benefits boys in Taiwan: The relation between gender, emotional regulation strategy, and mental health. *Frontiers in Psychology*, 8(FEB). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00135>
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., Husnaini, B. H. M., & Anggono, C. O. (2019). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174. <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>
- Zhang, L., Lu, J., Li, B., Wang, X., & Shangguan, C. (2020). Gender differences in the mediating effects of emotion-regulation strategies: Forgiveness and depression among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 163. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110094>