

## Perbedaan keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan kriya dengan siswa jurusan teknik informatika sekolah menengah kejuruan

Panji Setya Wibowo

SMK Negeri 5 Malang. Jl. Terusan Ikan Piranha Atas No.50, Malang, 65142 Indonesia

\* Coressponding Author. E-mail: [setyawibowopanji@gmail.com](mailto:setyawibowopanji@gmail.com)

Received: 11 November 2020; Revised: 25 November 2020; Accepted: 10 December 2020

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan kriya dan siswa jurusan teknik informatika (TIK) SMK Negeri 5 Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Rancangan yang digunakan adalah deskriptif komparatif. Pengumpulan data dilakukan dengan melancarkan inventori *Emotion Control Questionnaire/ECQ2* yang diadopsi dari Derek Roger & Bahman Najarian. Teknik pengambilan sampel untuk siswa Jurusan kriya adalah *total sampling*. Teknik pengambilan sampel untuk siswa jurusan TIK adalah *multistage cluster random sampling*. Hasil menunjukkan bahwa emosi siswa jurusan kriya dan siswa jurusan TIK di SMK Negeri 5 Malang tidak memiliki perbedaan signifikan.

**Kata Kunci:** kecerdasan emosional; kecerdasan intelektual; sekolah menengah kejuruan

### *The controlling emotion skills difference between the department of crafts student and IT Department Student of vocational education*

**Abstract:** This research to determine the differences of emotional control of high schools's Department of Crafts and IT Department students in Malang. This study used a quantitative approach. The design was a comparative descriptive. Data collected by using ECQ2 adopted from Derek Roger & Najarian Bahman to students. Sampling techniques Department of Crafts students is total sampling. Sampling techniques IT Department students is multistage random cluster sampling. The conclusion is emotional control of Department of Crafts And IT Department students in SMKN 5 Malang don't have a significant difference.

**Keywords:** emotional intelligence; intelligence quotient; vocational high school

**How to Cite:** Wibowo, P. (2020). Perbedaan keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan kriya dengan siswa jurusan teknik informatika sekolah menengah kejuruan. *Teacher in Educational Research*, 2(2), 55-62. doi:<http://dx.doi.org/10.33292/ter.v2i2.78>



## PENDAHULUAN

Sebagian besar orang berpendapat bahwa untuk meraih prestasi yang tinggi dalam belajar, seseorang harus memiliki *Intelligence Quotient (IQ)* yang tinggi. Inteligensi merupakan bekal potensial yang akan memudahkan dalam belajar sehingga akan menghasilkan prestasi belajar yang optimal. Banyak penelitian terkait hubungan kecerdasan intelegensi dengan prestasi belajar (Choiriah, 2013; Khumaidi & Tarmudji, 2014; Pasek, 2017; Silen, 2014). Kenyataannya, dalam proses belajar mengajar di sekolah sering ditemukan siswa yang tidak dapat meraih prestasi belajar yang setara dengan kemampuan intelegensinya. Ada siswa yang mempunyai kemampuan intelegensi tinggi tetapi memperoleh prestasi belajar yang relatif rendah, namun ada siswa yang walaupun kemampuan intelegensinya relatif rendah, dapat meraih prestasi belajar yang relatif tinggi. Itu sebabnya taraf inteligensi bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan seseorang, karena ada faktor lain yang memengaruhi.

Kecerdasan intelektual (*IQ*) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient (EQ)* (Goleman, 2006). Kecerdasan emosional adalah



kemampuan seseorang untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan terhadap menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan mengatur suasana hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir; berempati dan berdoa (Goleman, 2006). Kecerdasan emosi terdiri dari lima wilayah utama, yaitu: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan (Salovey & Mayer, 1990). Dengan kata lain, kecerdasan emosi memiliki pengaruh terhadap proses belajar siswa di sekolah, baik siswa jurusan kriya maupun siswa jurusan TIK.

Salah satu wilayah utama dalam teori kecerdasan emosi adalah mengelola emosi (Goleman, 2006). Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Mengelola emosi dapat dipilah-pilah lagi bila dilihat dari bahasanya. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, mengelola berarti mengendalikan/mengontrol, menyelenggarakan, mengurus dan menjalankan. Penelitian ini membahas tentang kontrol emosi yang termasuk dalam ranah pengelolaan emosi. Keterampilan mengontrol emosi yang baik sangat dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan menuju kesejahteraan emosi. Keterampilan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

Setiap siswa memiliki keterampilan yang berbeda-beda dalam mengontrol emosi (Melinda, 2017; Suciati & Agung, 2017). Contohnya siswa siswi jurusan kriya dengan siswa jurusan TIK, tentu akan memiliki strategi mengontrol emosi yang berbeda pula. Keterampilan siswa dalam mengontrol emosi memiliki dampak pada proses belajar siswa tersebut. Bila keterampilan mengontrol emosinya baik, maka proses belajarnya baik dan hasil belajarnya nanti juga baik. Sebaliknya, bila keterampilan mengontrol emosinya tidak baik, maka proses belajarnya (bagaimana belajarnya siswa) tidak baik dan hasil belajarnya pun nanti juga tidak baik.

Proses belajar di sekolah ditentukan oleh kurikulum (Sinambela, 2017). Muatan materi kurikulum untuk program jurusan kriya tidak berbeda dengan kurikulum standar yang digunakan untuk program TIK. Perbedaannya terletak pada penyusunan kompetensi keahlian (C) jurusan masing-masing. Jurusan Kriya lebih banyak menggunakan kemampuan otot, sedangkan TIK lebih banyak menggunakan skil kognitif.

Siswa yang masuk kelas siswa jurusan kriya maupun siswa jurusan TIK umumnya mengalami gangguan emosi dan stress karena dibebani oleh muatan pelajaran. Siswa jurusan TIK belajar dengan cepat, menghabiskan materi pelajaran dengan cepat.. Hampir tidak ada waktu bermain untuk siswa jurusan TIK. Kegiatannya adalah belajar dan belajar. Masalah yang biasa dialami siswa jurusan TIK adalah merasa lebih eksklusif dibandingkan dengan siswa jurusan kriya, lingkungan pertemanan yang sedikit, kurang bisa bersosialisasi dengan baik, merasa ada tuntutan dari orang tua untuk menjadi yang terbaik, merasa cemas dengan persaingan yang ketat di kelas, lelah karena tuntutan belajar serta terbebani dengan harapan guru bahwa siswa jurusan TIK harus berprestasi dan membanggakan sekolah.

Siswa jurusan kriya juga mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru, mendapat tuntutan agar dapat memahami pelajaran diatas SKM, belajar dengan banyak pengulangan dan pengayaan dari guru yang membuat sebagian siswa bosan dan sebagian membuat siswa senang karena diberi waktu banyak dalam memahami materi pelajaran. Beberapa masalah yang dialami berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan siswa SMKN 5 Malang seperti kejenuhan dalam belajar, terbebani dengan tugas-tugas yang berat, lelah dengan padatnya aktivitas belajar sehingga terkadang lebih mudah marah (emosi). Untuk mengatasi beban tersebut dibutuhkan kecerdasan emosional yang baik bagi siswa, yakni keterampilan mengontrol emosi. Penelitian ini bermaksud untuk mengungkap kontroversi yang berkaitan dengan implementasi program TIK bagi siswa SMKN 5 Malang. Peneliti akan membandingkan keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan kriya dengan siswa jurusan TIK, sehingga konselor di sekolah dapat memberikan layanan yang tepat dalam menumbuhkembangkan keterampilan mengontrol emosi peserta didiknya. Berdasarkan pada fenomena tersebut,

penelitian ini bertujuan untuk mencari perbedaan keterampilan mengelola emosi antara siswa jurusan kriya dengan siswa jurusan TIK di SMK Negeri 5 Malang.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan sebagai usaha menguji hipotesis yang telah disusun. Dalam penelitian yang bersifat kuantitatif ini, proses penelitian banyak menggunakan angka mulai dari pengumpulan, penafsiran dan penyajian hasil (Arikunto, 2010). Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk membandingkan kesamaan dan perbedaan suatu gejala, peristiwa dan masalah-masalah yang ada sekarang (Arikunto, 2010).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa jurusan kriya dan seluruh siswa jurusan TIK di SMK Negeri 5 Malang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk siswa kriya adalah *total sampling* karena jumlah siswa sedikit. Teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk siswa jurusan TIK adalah *multistage cluster random sampling*.

Pengambilan acak pertama adalah untuk menentukan program keahlian yang akan ditarik sebagai sampel. Kedua, untuk menentukan kelas yang akan digunakan sebagai sampel, yaitu kelas X, XI, atau kelas XII. Proses selanjutnya adalah pengambilan kelas, misalnya X1, X2, atau X3 dan sebagainya. Sampel yang digunakan sebesar 365 siswa pada kelas TIK, sehingga dapat dikatakan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian ini dapat mewakili seluruh populasi yang ada di SMKN 5 Malang atau dapat dikatakan representatif.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan inventori. Inventori tentang keterampilan mengontrol emosi (*Emotion Control Questionnaire/ ECQ2*) yang diadopsi dari Derek Roger & Bahman Najarian. Alasan menggunakan inventori ini karena sesuai dengan variabel dari penelitian. Dalam inventori *ECQ2* memuat penjabaran dari empat faktor, yaitu *Rehearsal* (Pengulangan, Latihan), *Emotional Inhibition* (Penghambatan Emosional), *Aggression Control* (Kontrol Agresi), *Benign Control* (pengendalian kedermawaan). Setiap faktor memiliki 14 butir soal, jadi total dalam inventori *ECQ2* ada 56 butir soal. Uji coba instrumen ini dilaksanakan di SMKN 5 Malang dengan jumlah 89 siswa yang tidak menjadi sampel penelitian. Hasil uji validitas penelitian ini dianalisis dengan menggunakan aplikasi komputer IBM SPSS Statistics 20 for Windows. Terdapat 38 butir yang valid dari 56 butir yang ada. Setelah semua pertanyaan valid semua, analisis dilanjutkan dengan uji reliabilitas. Suatu instrumen penelitian mengindikasikan memiliki reliabilitas yang memadai jika koefisien Alpha Cronbach lebih besar atau sama dengan 0,70. Berdasarkan rumus Alpha dari Cronbach dengan IBM SPSS Statistics 20 for Windows, diperoleh koefisiensi reliabilitas sebesar 0,795. Dengan demikian dapat diketahui bahwa variabel dalam penelitian ini adalah reliabel.

Ada dua teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, yakni statistik deskriptif dan statistik inferensial. Penilaian inventori dalam penelitian ini untuk dilakukan dengan Skala Guttman. Menurut Sugiyono (2006), skala Guttman adalah skala pengukuran dengan data yang diperoleh berupa data interval atau rasio dikotomi (dua alternatif jawaban, misal "benar" dan "salah", "setuju" dan tidak setuju", dan lain-lain). Jawaban dapat dibuat dengan skor tertinggi 1 (satu) dan terendah 0 (nol). Tipe cara pemberian bobot nilai, yaitu: nilai 1 untuk jawaban yang benar nilai 0 untuk jawaban yang salah atau tidak diketahui. Dengan demikian, peneliti menggunakan SPSS parametrik dengan uji-t dua sampel (independent t test) sebagai analisis data. Adapun penjelasan lebih rinci mengenai analisis data dengan statistik deskriptif yakni analisis univariat dan statistik inferensial yakni uji-t.

Analisis univariat adalah analisis terhadap satu variabel. Dalam menganalisis, sebelumnya dibuat data klasifikasi keterampilan mengontrol emosi berdasarkan skor yang diperoleh. Dalam penelitian ini, jumlah interval yang digunakan 5 (lima) yakni sangat rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Panjang kelas interval untuk kelas TIK adalah 6. Panjang kelas interal untuk kelas kriya adalah 5. Setelah itu untuk menentukan berapa frekuensi siswa yang keterampilan mengontrol emosinya sangat rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi menggunakan aplikasi komputer IBM SPSS Statistics 20 for Windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Pada bagian hasil akan disajikan jawaban pokok permasalahan, yaitu bagaimana perbedaan keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan kriya dan siswa jurusan TIK di SMK Negeri 5 Malang. Submasalah dalam artikel ini yaitu: (1) bagaimanakah keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan Kriya di SMK Negeri 5 Malang, (2) bagaimanakah keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan TIK di SMK Negeri 5 Malang.

Setelah dianalisis menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 20, diperoleh data jumlah responden dan jumlah *responden missing*, skor rata-rata 23 dan *Std. Deviation* 5,71. Jumlah responden sebanyak 164 dan tidak ada jumlah responden missing. Terdapat 5 siswa (3%) termasuk kategori sangat rendah, 22 siswa (13,4%) termasuk kategori rendah, 51 siswa (31,1%) termasuk kategori sedang, 66 siswa (40,2%) termasuk kategori tinggi, dan 20 siswa (12,2%) termasuk kategori sangat tinggi. Klasifikasinya adalah sangat sedikit siswa dalam kategori sangat rendah, sangat sedikit siswa dalam kategori rendah, sedikit siswa dalam kategori sedang, cukup banyak siswa dalam kategori tinggi, dan sangat sedikit siswa dalam kategori sangat tinggi. Kesimpulannya adalah keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan kriya tergolong sedang dengan skor rata-rata 23.

Hasil analisis selanjutnya adalah keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan TIK. Penjelasan keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan TIK ini tidak jauh berbeda dengan penjelasan keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan TIK. Setelah dianalisis menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 20, diperoleh data jumlah responden dan jumlah responden *missing*, skor rata-rata 22,8 dan *Std. Deviation* 4,61. Dari tabel tersebut terlihat bahwa jumlah responden sebanyak 206 dan tidak ada jumlah responden *missing*. Terdapat 14 siswa (6,8%) termasuk kategori sangat rendah, 46 siswa (22,3%) termasuk kategori rendah, 85 siswa (41,3%) termasuk kategori sedang, 51 siswa (24,8%) termasuk kategori tinggi, dan 10 siswa (4,9%) termasuk kategori sangat tinggi. Klasifikasinya adalah sangat sedikit siswa dalam kategori sangat rendah, sedikit siswa dalam kategori rendah, cukup banyak siswa dalam kategori sedang, sedikit siswa dalam kategori tinggi, dan sangat sedikit siswa dalam kategori sangat tinggi. Kesimpulannya adalah keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan TIK tergolong sedang dengan skor rata-rata 22,8.

Analisis inti adalah perbedaan keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan kriya dan siswa jurusan TIK di SMK Negeri 5 Malang. Dalam menguji perbedaan keterampilan mengontrol emosi dalam penelitian ini, digunakan teknik uji beda dua sampel (*independent t-test*) dalam IBM SPSS Statistics 20 for Windows. Hasil dari penelitian ini adalah rata-rata keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan Kriya adalah 23,18 dengan standar deviasi 5,691, sedangkan untuk keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan TIK, rata-rata adalah 22,87 dengan standar deviasi 4,632.

Hasil analisis dari IBM SPSS Statistics 20 for Windows menampilkan dua uji T, yaitu uji T dengan asumsi varian kedua kelompok sama (*equal variances assumed*) dan uji T dengan asumsi varian kedua kelompok tidak sama (*equal variances not assumed*). Untuk memilih uji mana yang kita pakai, dapat dilihat uji kesamaan varian melalui uji Levene. Lihat nilai p Levene test, nilai  $p < \alpha$  (0,05) maka varian berbeda (*equal variances not assumed*) dan bila nilai  $p > \alpha$  (0,05) maka varian sama (*equal variances assumed*). Pada uji Levene menghasilkan nilai  $p = 0,006$  sehingga dapat diketahui bahwa pada alpha 5%, didapat ada perbedaan varian (varian kedua kelompok tidak sama). Setelah diketahui variannya tidak sama (*equal variances not assumed*), maka kita menguji apakah rata-rata keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan kriya dan jurusan TIK di SMKN 5 Malang ada perbedaan secara signifikan (*sig. 2 tailed*).

Hipotesis Nul ( $H_0$ ) adalah tidak ada perbedaan keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan kriya dan jurusan TIK di SMKN 5 Malang. Pengambilan keputusan Jika  $\text{Sig} < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak, jika  $\text{Sig} > 0,05$ , maka  $H_0$  Diterima. Keputusannya adalah  $\text{Sig} = 0,575$ , maka  $H_0$  diterima. Jadi, Tidak ada perbedaan rata-rata keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan kriya dengan jurusan TIK di SMKN 5 Malang.

## Pembahasan

Siswa SMK tergolong remaja yang sedang dalam masa ketegangan emosinya meninggi sebagai akibat perubahan fisik dan kelenjar. Berkembangnya fisik remaja secara cepat menyebabkan mereka hampir menyamai orang dewasa dalam hal fisiknya. Hal ini membuat masyarakat mempunyai pandangan dan harapan kepada remaja agar mereka dapat memenuhi tanggungjawab seperti orang dewasa. Padahal di sisi lain perkembangan fisik yang pesat tidak diimbangi dengan perkembangan psikis yang matang (Unayah & Sabarisman, 2016). Akibatnya, remaja cenderung bersikap memisahkan diri dengan komunitas, kurang perhatian dengan orang lain, bahkan merasa bahwa tidak seorangpun yang memperdulikannya. Kontrol terhadap diri sendiri semakin sulit sehingga mengakibatkan remaja sangat mudah tersulut emosinya dan suasana hatinya cepat berubah (Aviyah & Farid, 2014).

Kontrol emosi menitikberatkan pada reaksi yang tampak terhadap rangsangan yang menimbulkan emosi. Seseorang yang telah tersulut kemarahan akan melumpuhkan emosi tersebut, dan dengan melakukan hal itu ia akan menampilkan emosi yang tenang. Emosi yang dilumpuhkan adalah emosi yang biasanya menyertai kemarahan, antara lain yang tampak dalam wujud ekspresi wajah, tubuh, atau kata-kata. Kontrol emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial (Hurlock, 2001). Dalam kontrol emosi dibutuhkan perencanaan yang jelas, lengkap, dan terpadu agar efektifitas pengontrolan dapat meningkat. Perencanaan tersebut dapat berupa strategi *self regulation* (pengaturan diri) dan *emotional regulation* (pengaturan emosi).

Siswa yang memiliki tingkat kontrol emosi yang tinggi dapat dikatakan mampu mengendalikan diri, mempunyai sifat dapat dipercaya, memiliki kewaspadaan, memiliki adaptabilitas, dan mempunyai inovasi. Selain itu mereka juga dapat menyeleksi situasi, memodifikasi situasi, menyebarkan perhatian, merubah kognitif, dan memodifikasi respon. Untuk siswa yang memiliki kontrol emosi rendah pada umumnya mudah tersulut emosinya sehingga tidak dapat mengendalikan diri karena sudah dikuasai oleh emosi (Salmi et al., 2018). Siswa yang memiliki kontrol emosi yang sedang itu bisa diartikan kemampuan dalam mengontrol emosinya masih kurang maksimal.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa jurusan kriya di SMKN 5 Malang memiliki tingkat keterampilan mengontrol emosi yang sedang. Masa remaja dianggap sebagai suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar (Hurlock, 2001). Tidak semua remaja mengalami masa seperti ini. Ada perubahan perbaikan dari tahun ke tahun perilaku emosional (Hurlock, 2001). Remaja tidak lagi mengungkapkan emosinya dengan cara menggebu-gebu dan meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, dan lain-lain. Intinya lebih bisa meredam emosi bila pemicunya dianggap ringan.

Keterampilan mengontrol emosi siswa ini perlu ditingkatkan karena bila keterampilan mengontrol emosi siswa tinggi atau bagus maka siswa dapat mengatur, memilah, dan menempatkan emosinya pada porsi yang tepat agar diterima oleh masyarakat. Dibutuhkan peran konselor yang dapat memberikan layanan kepada siswa agar bisa mengontrol emosi dengan baik (Arumsari, 2016). Memahami kecerdasan emosi pada siswa kriya merupakan suatu hal yang kompleks. Siswa jurusan kriya merupakan sosok yang sama dengan anak biasa pada umumnya, yaitu sama-sama membutuhkan ruang yang cukup untuk meningkatkan aspek afektif atau kecerdasan emosi dalam diri mereka. Mereka juga memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial serta kebutuhan untuk memiliki kualitas waktu yang seimbang antara kegaitana personal dan interpersonal, agar siswa dapat memaksimalkan potensi dan mengembangkan kecerdasan emosinya.

Berdasarkan arti penting keberadaan kecerdasan emosi bagi siswa jurusan kriya terutama dalam lingkungan afektifnya, maka sangat dibutuhkan upaya untuk meningkatkan pemahaman tentang arti penting kecerdasan emosi pada siswa jurusan kriya. Salah satu upaya tersebut adalah dengan mengadakan pelatihan pengendalian emosi. Pelatihan pengendalian emosi akan menumbuhkan pemahaman tentang peran penting kecerdasan emosi dalam membangun keterampilan sosial pada siswa jurusan kriya.

Keterampilan mengontrol emosi siswa program TIK di SMKN 5 Malang ini tidak jauh berbeda dengan Keterampilan mengontrol Emosi siswa jurusan kriya. Walaupun kelebihan yang dimiliki siswa kriya tidak sebanding dengan siswa TIK (terutama dalam bidang akademik), tetapi mereka mampu menerima keadaannya dan bertindak serta berupaya mengembangkan diri sesuai dengan kemampuannya.

Keterampilan mengontrol emosinya sedang berarti siswa jurusan TIK masih belum maksimal dalam menyikapi suatu kejadian atau keadaan yang dialami oleh siswa tersebut. Hurlock, (2001) menyebutkan bahwa remaja mendambakan kemandirian dengan berusaha untuk mandiri secara emosional. Jadi keterampilan mengontrol emosi jurusan TIK di SMKN 5 Malang dalam kategori sedang memang benar karena salah satu tugas perkembangan remaja masih berusaha mampu mengendalikan emosi secara maksimal.

Dalam hal mengontrol emosi, siswa TIK sebagian dapat melakukannya dengan cukup baik, tetapi dalam hal lain seperti bertanggungjawab dengan tugas sekolah, dan juga segala tindakan yang dilakukan masih kurang. Sebagian besar dari mereka lebih senang menunda-nunda pekerjaan, selain itu mereka juga cenderung tidak mempertanggungjawabkan tindakan yang telah dilakukannya mereka cenderung untuk menghindari tanggungjawab tersebut dan meragukan kemampuan mereka sendiri untuk menyelesaikan tanggungjawab tersebut.

Keterampilan mengontrol emosi siswa ini perlu ditingkatkan secara terus menerus dan berkelanjutan. Siswa akan lebih baik psikisnya apabila dapat mengontrol emosi dengan baik. Hal ini akan berpengaruh pada proses belajarnya siswa. Siswa menjadi lebih mudah menerima ilmu dan dapat berfikir secara jernih sehingga setiap aktivitasnya penuh dengan pikiran yang positif. Dalam hal ini, peran konselor sangat penting dalam memberikan layanan untuk meningkatkan keterampilan mengontrol emosi siswa siswa dapat belajar dengan maksimal.

Kontrol emosi sangat penting dalam kehidupan manusia karena manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup tanpa orang lain. Dalam bersosialisasi di masyarakat, terkadang terjadi gesekan atau konflik yang tidak diinginkan sehingga kita perlu pengendalian diri agar tidak terpancing amarah dan memperburuk keadaan. Kontrol emosi berguna untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan timbulnya ketidakseimbangan hormonal didalam tubuh dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif.

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa rata-rata keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan kriya dan siswa jurusan TIK di SMKN 5 Malang adalah sama. Hal ini sudah dianalisis di bab sebelumnya dengan menggunakan uji-t. Hipotesis penelitian ini menyebutkan bahwa ada perbedaan keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan kriya dan siswa jurusan TIK di SMKN 5 Malang. Hipotesis tersebut digunakan karena siswa TIK akan mudah frustrasi dengan adanya tekanan dan tuntutan berprestasi daripada siswa kriya dilihat dari kebiasaan belajar siswa jurusan kriya dengan siswa jurusan TIK.

Siswa TIK memiliki jadwal belajar yang rutin setiap harinya. Jika ada waktu senggang maka akan diisi dengan belajar. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyebutkan bahwa setiap siswa hendaknya merencanakan penggunaan waktu agar prestasi belajarnya meningkat (Ayunthara, 2016; Juliasari & Kusmanto, 2016). Untuk mempersiapkan ujian, siswa TIK tidak begitu direpotkan begadang semalaman untuk belajar menjelang ujian karena setiap harinya selalu diisi dengan belajar dengan kebiasaan belajar yang sudah tepat. Sedangkan siswa jurusan kriya rata-rata memiliki lama belajar setiap harinya sekitar 1-3 jam diluar jam sekolah. Sebagian besar ada yang mengikuti bimbil. Sebagian besar juga ada yang mengalami rasa malas untuk belajar. Siswa kriya cenderung belajar dengan giat saat akan menghadapi ujian sekolah. Banyak diantaranya menggunakan SKS (sistem kebut semalam) ketika menjelang ujian.

Melihat hasil penelitian tersebut, ternyata tidak ada perbedaan keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan kriya dan siswa jurusan TIK di SMKN 5 Malang. Tidak ada perbedaan ini karena pada dasarnya siswa kriya tidak merasa ada beban dalam proses belajarnya. Siswa kriya bisa mengikuti kurikulum tanpa tekanan. Pengendalian emosi termasuk dalam pengelolaan diri.

Kontrol emosi merupakan hasil belajar individu dalam hubungannya dengan orang lain dan situasi emosional yang dihadapinya, sehingga kontrol emosi bisa jadi sama antara siswa

jurusan kriya dengan siswa jurusan TIK di SMKN 5 Malang karena pada dasarnya manusia itu makhluk yang tidak sempurna dan dari ketidaksempurnaannya tersebut terdapat batasan dalam kontrol emosinya. Dari proses belajar mengontrol emosi, baik belajar dari orang lain, belajar sendiri maupun dari pengalaman dapat mempengaruhi bagaimana keterampilan mengontrol emosi seseorang.

### SIMPULAN

Berdasarkan data yang telah dianalisis, kesimpulannya adalah tidak ada perbedaan keterampilan mengontrol emosi siswa jurusan kriya dan siswa jurusan TIK di SMKN 5 Malang. Siswa jurusan kriya dan siswa jurusan TIK memiliki keterampilan mengontrol emosi yang sama. Keterampilan mengontrol emosi tersebut dalam kategori sedang.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Arumsari, C. (2016). Konseling individual dengan teknik modeling simbolis terhadap peningkatan kemampuan kontrol diri. *JURNAL KONSELING GUSJIGANG*, 2(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.549>
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, kontrol diri dan kenakalan remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02). <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.376>
- Ayunthara, A. (2016). Pengaruh penggunaan teknologi informasi, lingkungan sekolah dan manajemen waktu terhadap prestasi belajar ekonomi. *Jurnal Pendidikan Dan Ekonomi*, 5(3), 251–257. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/ekonomi/article/view/4088>
- Choiriah, A. (2013). Pengaruh kecerdasan emosional, kecerdasan intelektual, kecerdasan spiritual dan etika profesi terhadap kinerja auditor dalam kantor akuntan publik. *Jurnal Akuntansi*, 1(1). <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/akt/article/view/107>
- Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence*. Bantam.
- Hurlock, E. B. (2001). *Developmental psychology*. Tata McGraw-Hill Education.
- Juliasari, N., & Kusmanto, B. (2016). Hubungan antara manajemen waktu belajar, motivasi belajar, dan fasilitas belajar dengan prestasi belajar matematika siswa SMP kelas VIII se-Kecamatan Danurejan Yogyakarta. *UNION: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 4(3). <https://doi.org/10.30738/v4i3.435>
- Khumaidi, K., & Tarmudji, T. (2014). Pengaruh kecerdasan intelektual (IQ), cara belajar, dan kreativitas guru dalam pembelajaran terhadap prestasi belajar ekonomi siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Bangsri Kabupaten Jepara. *Economic Education Analysis Journal*, 3(2). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj/article/view/3931>
- Melinda, G. R. (2017). Kontrol emosi pada mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert di Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(7), 279–292. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/8390>
- Pasek, N. S. (2017). Pengaruh kecerdasan intelektual pada pemahaman akuntansi dengan kecerdasan emosi dan kecerdasan spiritual sebagai variabel pemoderasi. *Jurnal Ilmiah Akuntansi*, 1(1). <https://doi.org/10.23887/jia.v1i1.9983>
- Salmi, S., Hariko, R., & Afdal, A. (2018). Hubungan kontrol diri dengan perilaku bullying siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 88. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i2.2693>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Silen, A. P. (2014). Pengaruh kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual terhadap prestasi akademik. *Jurnal Bisnis Dan Ekonomi*, 21(2). <https://www.unisbank.ac.id/ojs/index.php/fe3/article/view/3841>
- Sinambela, P. N. J. M. (2017). Kurikulum 2013 dan implementasinya dalam pembelajaran. *Generasi Kampus*, 6(2). <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/gk/article/view/7085>

Suciati, R., & Agung, I. M. (2017). Perbedaan ekspresi emosi pada orang Batak, Jawa, Melayu dan Minangkabau. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 99.  
<https://doi.org/10.24014/jp.v12i2.3236>

Sugiyono. (2006). *Statistika untuk penelitian*. CV. Alfabeta.

Unayah, N., & Sabarisman, M. (2016). Fenomena kenakalan remaja dan kriminalitas. *Sosio Informa*, 1(2). <https://doi.org/10.33007/inf.v1i2.142>