



Analisis Gender terhadap Perbedaan Kepercayaan Diri dan Regulasi Emosi Siswa Siswi di SMKN 7 Surakarta

Laely Shifatul Ulyaa¹, Anniez Rachmawati^{2*}, Sri Ernawati³

¹⁻³ Fakultas Sosial Humaniora dan Seni, Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

Email : laellysifauly@gmail.com ¹, anniez@usahidsolo.ac.id ^{2*}, sriernawati@usahidsolo.ac.id ³

Alamat: Jl. Adi Sucipto No.154, Jajar, Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57144, Indonesia

Korespondensi penulis: anniez@usahidsolo.ac.id ^{2*}

Abstract. *This study aims to explore the differences in self-confidence and emotional regulation based on gender among students at SMKN 7 Surakarta. Self-confidence and emotional regulation are crucial aspects in the psychological dynamics of adolescents, often influenced by social constructs, including gender roles. In this context, gender can affect how students build their self-confidence and manage emotions in various life situations, particularly in school. This research uses a qualitative approach with a case study method to delve into the subjective experiences of male and female students through in-depth interviews and participatory observation. The informants in this study consisted of 12 students, purposively selected based on the consideration of the guidance counselor (BK) and gender characteristic variations in the class. The results show that female students tend to be more open in expressing emotions and have more adaptive emotional regulation abilities. Female students are better at identifying, regulating, and expressing their feelings in a healthier way in various social and academic situations. On the other hand, male students exhibit higher self-confidence in academic and achievement contexts, but they tend to suppress emotional expression due to the pressure of masculinity norms in society. Males are often taught not to show emotions, which affects how they manage their feelings in daily life and social interactions. This study reveals that gender differences influence how students build self-confidence and regulate emotions in the school environment. Female students are more open and adaptive in emotional regulation, while male students excel in academic self-confidence but tend to be more emotionally closed. These findings have important implications for the development of gender-sensitive counseling programs that address the emotional needs of students, aiming to create a school environment that supports the psychological development of all students in a balanced way, while providing space for healthy emotional expression for both genders.*

Keywords: *Emotional Regulation, Gender, Qualitative Approach, Self-Confidence, Vocational School Students*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan kepercayaan diri dan regulasi emosi berdasarkan gender pada siswa SMKN 7 Surakarta. Kepercayaan diri dan regulasi emosi merupakan aspek penting dalam dinamika psikologis remaja yang sering dipengaruhi oleh konstruksi sosial, termasuk peran gender. Dalam konteks ini, gender dapat memengaruhi bagaimana siswa membangun kepercayaan diri mereka dan mengelola emosi dalam berbagai situasi kehidupan, terutama di sekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk menggali pengalaman subjektif siswa laki-laki dan perempuan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Informan penelitian ini terdiri dari 12 siswa yang dipilih secara purposive berdasarkan pertimbangan guru BK serta variasi karakteristik gender yang ada di kelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dan memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Siswa perempuan lebih mampu mengidentifikasi, mengatur, dan mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang lebih sehat dalam berbagai situasi sosial dan akademik. Sebaliknya, siswa laki-laki menunjukkan kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam konteks akademik dan prestasi, namun mereka cenderung menekan ekspresi emosional karena tekanan norma maskulinitas yang ada dalam masyarakat. Laki-laki lebih sering diajarkan untuk tidak menunjukkan emosi, yang berpengaruh pada cara mereka mengelola perasaan mereka dalam kehidupan sehari-hari dan interaksi sosial. Penelitian ini mengungkap bahwa perbedaan gender memengaruhi cara siswa membangun kepercayaan diri dan mengelola emosi di lingkungan sekolah. Siswa perempuan lebih terbuka dan adaptif dalam hal regulasi emosi, sementara siswa laki-laki lebih menonjol dalam aspek kepercayaan diri akademik namun cenderung lebih tertutup secara emosional. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi penyusunan program pendampingan yang lebih peka terhadap gender dan kebutuhan emosional siswa, untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung perkembangan psikologis semua siswa secara seimbang, serta memberikan ruang bagi ekspresi emosional yang sehat bagi kedua gender.

Kata kunci: *Regulasi Emosi, Gender, Pendekatan Kualitatif, Kepercayaan Diri, Siswa Sekolah Vokasi*

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan sebuah fase yang paling utama dalam perkembangan baik secara individu dengan ditandai dengan bagaimana upaya pencarian identitas diri, perubahan emosi secara fluktuatif, serta meningkatnya upaya interaksi sosial yang kompleks (Santrock, 2012). Dalam konteks pendidikan menengah kejuruan seperti SMKN 7 Surakarta, siswa dihadapkan pada tekanan akademik, tuntutan keterampilan vokasional, dan dinamika relasi sosial yang intens (Wibowo & Hidayati, 2020). Di tengah berbagai tantangan tersebut, dua aspek psikologis yang memainkan peran krusial adalah pada kepercayaan diri (*self-confidence*) dan regulasi emosi (*emotional regulation*). Kepercayaan diri pada siswa berfungsi untuk menghadapi tantangan, keyakinan dan optimisme (Lestari & Susanto, 2021). Sementara regulasi emosi memiliki fungsi sebagai upaya mekanisme dalam pengendalian terhadap emosi yang dapat mengganggu pada proses pembelajaran maupun hubungan sosial (Gross & Thompson, 2007).

Perkembangan kedua aspek tersebut tidak dapat dipecah dari konstruksi gender yang terbentuk melalui pengalaman sosial dan budaya. Gender tidak hanya dapat mempengaruhi pola perilaku, tetapi juga dapat membentuk bagaimana individu menilai dirinya sendiri serta merespons tekanan emosional. Stereotip seperti gender laki-laki diharuskan lebih kuat dan dapat mengelola emosional nya, dan gender perempuan justru lebih sensitif dan ekspresif sering kali mempengaruhi cara siswa mengekspresikan kepercayaan dirinya dan mengelola emosinya. Hal ini menjadikan analisis perbedaan gender dalam konteks psikologis siswa menjadi penting, terutama untuk memahami bagaimana pendekatan pendidikan dan layanan konseling di sekolah dapat dirancang secara lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan gender.

Penelitian yang dilakukan ini berfokus pada siswa SMKN 7 Surakarta, yang mewakili populasi remaja di lingkungan sekolah kejuruan dengan karakteristik sosial dan akademik yang khas. Dengan pendekatan kualitatif, penelitian ini memiliki tujuan untuk menggali secara mendalam bagaimana gender mempengaruhi pembentukan kepercayaan diri serta menerapkan strategi regulasi emosi siswa dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah. Diharapkan pada hasil penelitian ini dapat berkontribusi dalam pengembangan program bimbingan dan konseling.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Kepercayaan Diri (Self-Confidence)

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek fundamental yang ada dalam psikologi, terutama pada masa proses remaja, yang dapat ditandai dengan proses pencarian identitas diri

dan pembentukan konsep diri yang kompleks. Menurut ahli (Bandura, 1997) kepercayaan diri dapat dijelaskan melalui konsep *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan tindakan-tindakan yang diperlukan demi upaya mencapai hasil yang diinginkan. Dalam hal ini, melibatkan proses evaluasi subjektif terhadap kemampuan diri dalam berbagai situasi.

Pada lingkungan sekolah, kepercayaan diri menjadi faktor *urgensi* terhadap keberhasilan akademik maupun sosial. (Astuti, 2022) menekankan bahwa siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi lebih berani menghadapi tantangan belajar, aktif dalam proses pembelajaran, dan memiliki ketahanan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang sulit. Sebaliknya, siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung menghindari tantangan tugas-tugas disekolah, takut kegagalan, dan lebih rentan mengalami kecemasan akademik.

Faktor-faktor yang dapat membentuk kepercayaan diri pada siswa pada usia remaja antara lain meliputi pengalaman keberhasilan sebelumnya, penguatan sosial berupa (dukungan orang tua, guru, teman sebaya), serta kemampuan dalam mengevaluasi diri dengan secara rasional. Dalam konteks pendidikan vokasional seperti SMK, dimana siswa dihadapkan pada tuntutan keterampilan praktis dan kesiapan kerja, kepercayaan diri menjadi modal penting agar siswa mampu bersaing secara profesional dan menghadapi dunia kerja yang dinamis (Wulandari, 2023). Kegiatan seperti praktik kerja industri, simulasi proyek, dan presentasi hasil kerja menjadi ajang pembentukan dan penguatan kepercayaan diri siswa.

Kepercayaan diri tidak selalu bersifat statis, melainkan dapat berkembang melalui pengalaman dan interaksi sosial. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan konselor untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan kepercayaan diri siswa, termasuk memberikan umpan balik yang membangun, pengakuan atas usaha, serta kesempatan yang setara bagi semua siswa untuk menunjukkan potensinya.

Regulasi Emosi (Emotional Regulation)

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memahami, mengenali, dan mengelola emosi tanpa gagal, apakah emosi tersebut positif atau negatif, sehingga seseorang dapat berfungsi secara efektif dalam konteks sosial dan individu (Gross & Thompson, 2007). Kemampuan ini sangat penting dalam kehidupan remaja karena, selama periode ini, intensitas emosi meningkat sehubungan dengan perubahan hormonal, tuntutan sosial, dan tekanan akademis. (Gross, 2015) menunjukkan dua jenis strategi regulasi emosi, yang mencakup:

- a. Strategi yang berfokus pada antecedent, yaitu strategi yang diterapkan sebelum emosi sepenuhnya muncul, seperti penilaian kognitif ulang (mengubah perspektif tentang situasi

- yang memicu emosi) dan pemilihan situasi (memilih untuk menghindari atau menghadapi situasi tertentu). b. Strategi yang berfokus pada respons, yang
- b. Strategi yang berfokus pada reaksi (response-focused) yaitu pendekatan yang diterapkan setelah emosi muncul, seperti menahan ekspresi emosi.

Remaja yang dapat menerapkan strategi emosi dengan baik biasanya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menahan dorongan impulsif, menyelesaikan masalah dengan cara yang sehat, serta menunjukkan kestabilan emosional dalam interaksi sosial (Kurniawan, 2023). Ini tidak hanya mendukung prestasi akademik, tetapi juga memperkuat relasi interpersonal dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Namun, kemampuan untuk mengatur emosi tidak muncul secara otomatis. Hal ini dibentuk melalui pembelajaran sosial, pencontohan dari orang tua atau guru, serta pengalaman berinteraksi dengan lingkungan. Di lingkungan sekolah, guru dan konselor berperan penting dalam mengajarkan keterampilan pengaturan emosi dengan pendekatan pembelajaran sosial-emosional (SEL).

Dalam konteks pendidikan di SMK, siswa dihadapkan pada berbagai situasi yang dapat memicu emosi, seperti perasaan cemas saat berpraktik, frustrasi akibat tugas yang sulit, atau konflik dengan teman sekelas. Oleh karena itu, pemahaman mengenai pengaturan emosi menjadi sangat penting agar siswa dapat berfungsi secara optimal dalam kegiatan belajar serta saat memasuki dunia kerja.

Gender sebagai Konstruksi Sosial yang Mempengaruhi Psikologi Remaja

Gender dipahami sebagai konstruksi sosial dan budaya yang menentukan peran, perilaku, norma, dan ekspektasi yang berbeda antara pria dan wanita (Eagly & Wood, 2012). Dalam konteks psikologi remaja, konstruksi gender ini secara signifikan mempengaruhi bagaimana individu mengekspresikan rasa percaya diri dan mengelola emosi mereka. Stereotip gender, seperti asumsi bahwa pria harus bersikap tegas dan tidak menunjukkan emosi lemah, sementara wanita harus sopan, sabar, dan sensitif, berdampak langsung pada perkembangan emosional dan perilaku sosial remaja. Menurut (Bem, 1981) melalui teori Gender Schema, remaja secara tidak sadar menginternalisasi nilai-nilai sosial ini dan menggunakannya sebagai referensi dalam sikap, pemikiran, dan tindakan mereka. Anak laki-laki remaja sering menunjukkan rasa percaya diri mereka secara eksternal, misalnya dengan berbicara lebih dominan, tampil percaya diri di kelas, atau mengambil peran kepemimpinan. Namun, mereka juga cenderung menekan ekspresi emosi seperti kesedihan atau ketakutan, karena hal ini dianggap tidak sesuai dengan citra maskulin. Di sisi lain, remaja perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi, tetapi sering meragukan kemampuan mereka untuk

memimpin atau membuat keputusan penting (Lestari, 2024). Penelitian psikologis modern menunjukkan bahwa pola ini tidak selalu mencerminkan kemampuan sebenarnya dari siswa, tetapi lebih dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan harapan budaya. Oleh karena itu, intervensi pendidikan yang sensitif gender diperlukan untuk mendekonstruksi stereotip ini dan menciptakan ruang yang setara dalam pengembangan potensi siswa.

Interaksi Gender, Kepercayaan Diri, dan Regulasi Emosi di Lingkungan SMK

Lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) memiliki ciri khas yang berbeda dibandingkan dengan sekolah menengah umum. Kurikulum yang berfokus pada keterampilan praktis dan persiapan kerja mengharuskan siswa untuk cepat beradaptasi, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dan mampu mengelola emosi di bawah tekanan. Dalam konteks ini, pengaruh gender menjadi semakin jelas. Rahmawati (2023) mencatat bahwa siswa laki-laki di jurusan teknik, misalnya, sering merasa perlu untuk menunjukkan dominasi dan tidak boleh menunjukkan kelemahan. Di sisi lain, siswa perempuan di jurusan yang sama mungkin merasa terintimidasi atau kurang percaya diri karena masih ada anggapan bahwa bidang teknik lebih sesuai untuk laki-laki. Hal ini dapat memengaruhi partisipasi, pencapaian, dan motivasi belajar siswa.

Dalam hal pengaturan emosi, siswa perempuan cenderung menggunakan strategi penilaian ulang atau berbagi cerita dengan teman sebaya sebagai cara untuk mengatasi tekanan belajar. Sebaliknya, siswa laki-laki lebih sering menggunakan strategi penekanan, yaitu menahan atau menyembunyikan emosi agar tetap terlihat kuat (Kurniawan, 2023). Meskipun strategi ini dapat efektif dalam jangka pendek, ada risiko munculnya tekanan batin jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, pemahaman mengenai interaksi antara gender, kepercayaan diri, dan pengaturan emosi sangat penting dalam merancang intervensi pendidikan dan layanan konseling yang efektif. Pendekatan yang peka gender tidak berarti memberikan perlakuan yang berbeda, tetapi justru menciptakan ruang bagi semua siswa untuk mengekspresikan diri, berkembang, dan merasa aman secara emosional di lingkungan sekolah.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, yang bertujuan untuk mendalami pengalaman siswa terkait kepercayaan diri dan pengaturan emosi berdasarkan gender di SMKN 7 Surakarta. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami secara kontekstual dan subjektif dinamika psikologis yang dialami oleh siswa laki-laki dan perempuan dalam kehidupan sehari-hari di sekolah. Penelitian ini bersifat deskriptif eksploratif, dengan fokus pada bagaimana gender memengaruhi pola

pembentukan kepercayaan diri dan strategi pengaturan emosi. Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas X dan XI yang dipilih secara purposif berdasarkan rekomendasi dari guru bimbingan konseling, dengan mempertimbangkan keterbukaan dalam komunikasi dan keragaman latar belakang gender. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi partisipatif di lingkungan sekolah, serta dokumentasi pendukung seperti catatan refleksi siswa dan catatan guru. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode analisis tematik menurut Braun & Clarke, yang mencakup proses pengkodean, identifikasi tema, dan penyusunan narasi hasil temuan. Untuk memastikan keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber, member check, dan diskusi dengan rekan sejawat (peer debriefing). Melalui pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang mendalam dan bermakna mengenai pengaruh gender terhadap aspek kepercayaan diri dan pengaturan emosi siswa di lingkungan pendidikan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengidentifikasi perbedaan karakteristik kepercayaan diri dan pengaturan emosi berdasarkan gender di kalangan siswa SMKN 7 Surakarta. Melalui wawancara mendalam dengan 12 siswa (6 laki-laki dan 6 perempuan) serta observasi partisipatif, ditemukan bahwa siswa laki-laki cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi, terutama dalam konteks pembelajaran praktis dan interaksi sosial. Mereka tampak percaya diri saat menyampaikan pendapat, bersikap kompetitif, dan berani mengambil keputusan dalam kelompok. Namun, banyak siswa laki-laki juga menunjukkan kecenderungan untuk menekan emosi, seperti rasa takut, cemas, atau sedih, karena menganggap bahwa mengekspresikan emosi negatif adalah tanda kelemahan dalam norma maskulinitas.

Temuan ini sejalan dengan teori psikologi sosial dari Bem's Gender Schema Theory, yang menyatakan bahwa individu membentuk perilaku berdasarkan struktur kognitif yang dipengaruhi oleh stereotip gender dalam masyarakat (Bem, 1981). Sejak dini, laki-laki diasosiasikan dengan kekuatan, rasionalitas, dan dominasi, yang akhirnya memengaruhi kecenderungan mereka untuk menekan emosi sebagai respons terhadap harapan sosial. Hal ini juga didukung oleh penelitian Gross dan Thompson (2007), yang menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang buruk cenderung mengalami kesulitan dalam hubungan interpersonal dan pengambilan keputusan.

Di sisi lain, siswa perempuan dalam penelitian ini menunjukkan kemampuan pengaturan emosi yang lebih adaptif. Mereka lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan, menggunakan strategi penilaian ulang emosional dan mencari dukungan saat menghadapi tekanan, serta memiliki empati yang tinggi terhadap lingkungan sekitar. Meskipun demikian,

beberapa siswa perempuan mengalami kesulitan dalam membangun kepercayaan diri, terutama saat harus tampil di depan umum atau menyampaikan pendapat dalam kelompok yang didominasi oleh laki-laki. Temuan ini didukung oleh penelitian Lestari (2024), yang menunjukkan bahwa siswa perempuan cenderung lebih reflektif secara emosional tetapi menghadapi hambatan dalam aspek asertivitas, terutama dalam lingkungan sekolah yang kompetitif.

Dalam perspektif psikologi perkembangan, perbedaan ini dapat dijelaskan melalui teori Erikson (1968), yang menekankan bahwa masa remaja adalah tahap pencarian identitas (*identity vs. role confusion*). Identitas gender yang terbentuk melalui proses sosialisasi sangat memengaruhi perkembangan aspek emosional dan kepercayaan diri. Oleh karena itu, ketidakseimbangan antara ekspektasi sosial dan ekspresi diri dapat menyebabkan tekanan psikologis yang berdampak pada dinamika belajar dan hubungan sosial siswa.

Penggunaan metode kualitatif studi kasus terbukti efektif dalam menggali kedalaman pengalaman subjektif siswa yang tidak dapat diukur melalui pendekatan kuantitatif. Wawancara mendalam memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi konstruksi diri dan pengalaman emosional informan secara personal dan kontekstual. Sementara itu, observasi partisipatif memperkaya data dengan mengamati ekspresi nonverbal, pola interaksi, dan perilaku siswa dalam kehidupan sehari-hari di sekolah. Analisis tematik yang diterapkan berhasil mengidentifikasi pola-pola utama, seperti "tekanan untuk tampil kuat" pada laki-laki dan "kecenderungan untuk mencari dukungan emosional" pada perempuan.

Temuan ini konsisten dengan studi Kurniawan (2023), yang menyatakan bahwa siswa dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih tinggi dalam menghadapi stres akademik. Sementara itu, penelitian oleh Rahmawati (2023) menekankan pentingnya pengembangan layanan konseling sekolah berbasis gender yang dapat mengakomodasi perbedaan kebutuhan emosional antara siswa laki-laki dan perempuan.

Penelitian ini relevan dengan temuan dari Rachmawati (2018) mengenai pelatihan regulasi emosi yang memperkuat hasil jurnal oleh Laely Shifatul Ulyaa dkk. (2024), yang menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap performa dan sikap dalam konteks pendidikan. Jika pada mahasiswa, regulasi emosi berkaitan langsung dengan kecenderungan prokrastinasi akademik, maka pada siswa SMK, regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor gender, di mana siswa perempuan cenderung lebih ekspresif dan adaptif dalam menyalurkan emosi. Persamaan di antara keduanya menegaskan bahwa pelatihan keterampilan ini penting untuk diberikan sejak dini, bahkan mulai dari tingkat sekolah menengah kejuruan.

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena umum namun serius yang dialami oleh mahasiswa, terutama pada tahap akhir perkuliahan. Banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir, bukan hanya karena kurangnya kemampuan intelektual, tetapi juga karena kendala emosional dan psikologis yang tidak terkelola. Perasaan cemas, takut gagal, tidak percaya diri, dan kebingungan dalam menyusun prioritas menjadi penyebab umum dari penundaan tersebut. Kondisi ini mencerminkan pentingnya kemampuan regulasi emosi sejak usia remaja, sebagaimana terlihat dalam penelitian ini, yang menemukan bahwa regulasi emosi pada siswa SMK dipengaruhi oleh faktor gender, di mana siswa perempuan lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi sementara siswa laki-laki cenderung menekannya. Jika keterampilan regulasi emosi tidak ditumbuhkan sejak masa sekolah, maka hambatan emosional ini berpotensi terus berlanjut hingga jenjang pendidikan tinggi dan memengaruhi performa akademik, salah satunya melalui perilaku prokrastinasi.

Dalam jurnal "Penurunan Prokrastinasi Akademik melalui Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi" karya Anniez Rachmawati (2018), pendekatan inovatif digunakan untuk mengatasi prokrastinasi dengan cara melatih keterampilan regulasi emosi. Pelatihan ini terbukti mampu menurunkan tingkat kecenderungan mahasiswa untuk menunda-nunda tugas, terutama tugas berat seperti skripsi. Artikel ini akan membahas isi jurnal tersebut secara rinci, dengan menyoroti pendekatan teoritis, metode pelatihan, temuan penelitian, dan implikasinya bagi dunia pendidikan, pekerjaan, dan kehilangan motivasi.

Fenomena ini tidak muncul secara tiba-tiba saat siswa memasuki tahap akhir pendidikan, melainkan telah terbentuk sejak masa remaja. Upaya untuk mengatasinya dapat dilakukan melalui regulasi emosi. Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali, mengevaluasi, dan mengubah respons emosional ketika menghadapi situasi yang menantang. Gross & Thompson (2007) membagi strategi regulasi emosi menjadi dua kategori: strategi yang berfokus pada antecedent, seperti penilaian ulang (reappraisal), dan strategi yang berfokus pada respons, seperti penekanan (suppression). Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu individu tetap produktif, menjaga motivasi, dan mencegah terjadinya disfungsi perilaku seperti prokrastinasi. Pelatihan regulasi emosi terbukti secara signifikan dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Pelatihan ini mencakup sesi pemantauan emosi, evaluasi emosi, dan modifikasi emosi. Mahasiswa yang mengikuti pelatihan mengalami peningkatan kesadaran emosional dan kontrol diri, yang secara langsung mengurangi kecenderungan mereka untuk menunda tugas skripsi.

Jika dikaitkan dengan penelitian ini, keterampilan regulasi emosi yang dimiliki pada tahap akhir pendidikan sebenarnya dapat ditelusuri kembali ke masa remaja. Siswa yang sejak awal terbiasa mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat (seperti perempuan) cenderung lebih mudah beradaptasi secara emosional saat menghadapi tantangan akademik. Sebaliknya, siswa laki-laki yang terbiasa menekan emosi mungkin lebih rentan terhadap tekanan yang dapat berujung pada prokrastinasi. Korelasi ini menegaskan bahwa pelatihan regulasi emosi seharusnya tidak hanya diberikan kepada mahasiswa yang sudah mengalami prokrastinasi, tetapi juga dimulai sejak pendidikan menengah. Program bimbingan konseling berbasis gender yang memperhatikan kebutuhan emosional masing-masing siswa menjadi langkah preventif yang sangat penting.

(Ferrari et al., 1995) mengidentifikasi empat dimensi utama dalam perilaku prokrastinasi akademik, yang menjadi dasar dalam penyusunan alat ukur terkait. Keempat aspek tersebut mencerminkan pola pikir dan respons emosional yang khas yang mendasari perilaku menunda.

a Persepsi terhadap Waktu (Perceived Time)

Individu yang cenderung menunda sering kali gagal dalam memperkirakan waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas. Mereka lebih fokus pada kepuasan sesaat dan kurang mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Ketidakmampuan dalam memprediksi waktu secara realistis menyebabkan kegagalan dalam memenuhi tenggat waktu yang telah ditetapkan.

b Kesenjangan antara Niat dan Tindakan (Intention-Action Gap)

Salah satu ciri khas prokrastinasi adalah adanya jarak antara keinginan untuk bertindak dan perilaku aktual. Mahasiswa mungkin memiliki niat yang kuat untuk mengerjakan tugas, tetapi tetap tidak mengambil tindakan yang diperlukan. Ketika waktu semakin menipis, perbedaan antara niat dan perilaku bisa menyempit, sehingga pada akhirnya mereka justru mampu menyelesaikan tugas lebih dari ekspektasi sebelumnya, meskipun di bawah tekanan.

c Tekanan Emosional (Emotional Distress)

Perilaku menunda sering kali disertai dengan perasaan tidak nyaman dan kecemasan yang signifikan. Penundaan bukan hanya strategi untuk menghindari tugas, tetapi juga dapat menciptakan ketegangan emosional karena beban yang terus bertambah. Individu yang melakukan prokrastinasi biasanya merasakan tekanan psikologis akibat konsekuensi negatif dari penundaan tersebut.

d Persepsi terhadap Kemampuan Diri (Perceived Ability)

Keraguan terhadap kemampuan pribadi sering kali menjadi pemicu utama prokrastinasi. Ketakutan akan kegagalan dan perasaan tidak mampu dapat mendorong individu untuk menghindari tugas-tugas akademik. Dalam upaya melindungi harga diri, mereka memilih untuk menunda sebagai mekanisme defensif agar tidak perlu menghadapi kemungkinan hasil yang mengecewakan.

Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam kemampuan regulasi emosi antara siswa laki-laki dan perempuan. Siswa perempuan lebih cenderung menggunakan strategi penilaian ulang emosional (*emotional reappraisal*), yaitu kemampuan untuk menilai kembali suatu situasi secara lebih positif dan adaptif, serta strategi mencari dukungan (*seeking support*), yaitu mencari bantuan emosional dari lingkungan sosial seperti teman atau guru. Hal ini membuat siswa perempuan relatif lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dan lebih mudah mengelola stres yang muncul akibat tekanan akademik atau sosial. Sebaliknya, siswa laki-laki cenderung mengandalkan strategi penekanan emosi (*emotional suppression*), yaitu menahan atau menyembunyikan emosi yang dirasakan, biasanya untuk menjaga citra diri atau karena pengaruh budaya maskulinitas yang menekankan pentingnya kontrol dan kekuatan.

Meskipun strategi ini kadang dianggap efektif dalam jangka pendek, dalam jangka panjang penekanan emosi dapat menyebabkan akumulasi stres dan memicu perilaku maladaptif seperti agresivitas pasif atau prokrastinasi. Selain itu, dari segi kepercayaan diri, siswa laki-laki menunjukkan skor yang lebih tinggi dalam dimensi kepercayaan diri (*self-confidence*), terutama dalam hal pengambilan keputusan, kepemimpinan, dan keberanian menghadapi tantangan baru. Namun, kepercayaan diri ini tidak selalu diiringi oleh kemampuan untuk mengelola tekanan emosional, yang justru lebih baik dikuasai oleh siswa perempuan.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam membentuk kepercayaan diri dan kemampuan adaptif remaja di lingkungan sekolah. Kemampuan untuk mengenali, mengevaluasi, dan menyesuaikan reaksi emosional terhadap situasi yang menekan merupakan bekal yang krusial bagi siswa dalam menghadapi tantangan pendidikan di tingkat yang lebih tinggi.

Implikasi dari penelitian ini sangat relevan untuk pengembangan program bimbingan dan konseling di sekolah. Program intervensi yang dirancang dengan mempertimbangkan sensitivitas gender, seperti pelatihan keterampilan regulasi emosi untuk siswa laki-laki atau pelatihan penguatan kepercayaan diri untuk siswa perempuan, diyakini dapat mendorong pertumbuhan psikologis yang seimbang.

Jika pelatihan regulasi emosi ini diterapkan sejak tingkat sekolah menengah, maka siswa akan dibekali dengan kesiapan emosional yang lebih baik untuk menghadapi tantangan akademik, termasuk di perguruan tinggi, yang dapat memicu prokrastinasi jika tidak dikelola dengan baik.

Dengan demikian, hasil penelitian di SMKN 7 Surakarta ini tidak hanya memberikan gambaran empiris mengenai kondisi regulasi emosi remaja, tetapi juga memberikan justifikasi yang kuat untuk pentingnya penerapan pelatihan regulasi emosi sejak pendidikan menengah sebagai langkah pencegahan terhadap prokrastinasi akademik di masa depan.

Pelatihan regulasi emosi tidak hanya bermanfaat dalam konteks akademik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan. Individu yang mampu mengenali, menerima, dan mengatur emosi negatif akan lebih siap menghadapi dinamika perkuliahan dan tuntutan sosial yang kompleks. Hal ini sejalan dengan hasil pelatihan yang menunjukkan peningkatan efikasi diri dan kemampuan mengatur waktu dengan lebih efisien. Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi bukan hanya masalah perilaku, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor emosional yang mendalam. Oleh karena itu, pendekatan yang menekankan penguatan keterampilan intrapersonal seperti regulasi emosi menjadi lebih relevan dibandingkan dengan pelatihan manajemen waktu konvensional.

Dalam konteks pendidikan, penerapan pelatihan regulasi emosi dapat disinergikan dengan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Program ini dapat difokuskan pada siswa yang berada dalam fase kritis penyelesaian studi. Jika dikelola secara profesional, pelatihan ini dapat menjadi bagian dari strategi institusional untuk meningkatkan tingkat kelulusan dan mengurangi angka siswa yang putus sekolah akibat tekanan akademik.

Dengan mempertimbangkan hasil kedua penelitian tersebut, penting bagi para pembuat kebijakan di bidang pendidikan untuk mulai memasukkan pelatihan regulasi emosi ke dalam kurikulum pembinaan karakter. Hal ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan performa akademik, tetapi juga sebagai upaya jangka panjang untuk membentuk generasi pelajar yang lebih resilien, reflektif, dan bertanggung jawab secara emosional.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan adanya perbedaan antara siswa laki-laki dan perempuan dalam hal kepercayaan diri dan regulasi emosi di SMKN 7 Surakarta. Siswa laki-laki umumnya menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, terutama saat tampil di depan umum atau dalam pelajaran praktik. Namun, mereka cenderung menyembunyikan emosi, seperti saat merasa sedih atau stres, karena merasa perlu untuk terlihat kuat.

Di sisi lain, siswa perempuan lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dan lebih mudah mencari bantuan ketika menghadapi masalah. Mereka mampu mengelola emosi dengan baik, misalnya dengan menenangkan diri atau berbagi cerita dengan teman. Namun, beberapa dari mereka mengalami kurangnya kepercayaan diri, terutama ketika diminta untuk memimpin kelompok atau berbicara di depan kelas. Temuan ini menunjukkan bahwa perbedaan gender memengaruhi cara siswa menghadapi tantangan dan mengelola perasaan. Oleh karena itu, pendekatan pendidikan dan konseling di sekolah perlu disesuaikan untuk mendukung kebutuhan psikologis setiap siswa, baik laki-laki maupun perempuan.

Berdasarkan temuan dan kesimpulan yang diperoleh, beberapa saran yang dapat diberikan adalah disarankan melakukan penelitian lanjutan di sekolah lain atau dengan jumlah peserta yang lebih banyak. Selain itu, bisa juga diteliti faktor lain yang memengaruhi kepercayaan diri dan emosi, seperti pengaruh media sosial atau gaya pengasuhan orang tua.

DAFTAR REFERENSI

- Astuti, Y. (2022). Peran Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Belajar Siswa SMK. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 23-34.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company.
- Bem, S. L. (1981). Gender Schema Theory: A Cognitive Account of Sex Typing. *Psychological Review*, 88(4), 354-364. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.88.4.354>
- Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social Role Theory. In P. A. M. Van Lange (Ed.), *Handbook of Theories of Social Psychology*. SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781446249222.n49>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- 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., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). Guilford Press.
- Kurniawan, D. (2023). Regulasi Emosi dan Penyesuaian Diri Siswa SMK dalam Lingkungan Belajar Adaptif. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 8(2), 101-112.
- Lestari, N. (2024). Analisis Gender terhadap Strategi Regulasi Emosi di Kalangan Remaja Sekolah. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(1), 55-67.

- Rachmawati, A. (2018). Penurunan Prokrastinasi Akademik melalui Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 95-106. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2321>
- Rahmawati, T. (2023). Pentingnya Perspektif Gender dalam Layanan Konseling Sekolah. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 13(3), 78-89.
- Wulandari, M. (2023). Kesiapan Psikologis Siswa SMK dalam Menghadapi Dunia Kerja: Peran Self-Confidence. *Jurnal Vokasi Dan Karir*, 5(1), 95-106.
- 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.
- Lestari, D. A., & Susanto, H. (2021). Peran kepercayaan diri terhadap prestasi belajar siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 33-41. <https://doi.org/10.26858/jppk.v7i1.16837>
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence* (14th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Wibowo, A., & Hidayati, S. (2020). Tantangan psikologis siswa SMK dalam pembelajaran vokasional: Studi kasus di Surakarta. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 5(2), 88-96. <https://doi.org/10.21009/JBKI.052.05>