

Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kontrol Diri Pada Siswa SMA M Makassar

Maulia Fajrianti Parante
Universitas Negeri Makassar

Muhammad Ahkam Alwi
Universitas Negeri Makassar

Journal of Correctional Issues
2025, Vol. 8 (1)
Politeknik Ilmu
Pemasyarakatan

Review
21-02-2025

Accepted
16-06-2025

Abstract

This research focuses on the relationship between emotional intelligence and self-control in students at SMAN M Makassar. The problem raised in this research is the low level of self control among teenagers, which can have a negative impact on their behavior and academic achievement. Emotional intelligence, which includes the ability to recognize, understand and manage emotions, is expected to contribute to increasing students' self-control. Therefore, this research aims to find out whether there is a significant relationship between emotional intelligence and self-control in students. The method used in this research is a quantitative approach with a descriptive design. The research respondents consisted of 311 class XI students at SMAN M Makassar, who were chosen randomly. Data was collected through questionnaires measuring emotional intelligence and self-control, which have been tested for validity and reliability. Data analysis was carried out using the SPSS 27 program to test the proposed hypothesis. The research results show that there is a significant positive relationship between emotional intelligence and self-control in students, with a significance value of less than 0.05. The average student emotional intelligence score is 42 with a standard deviation of 9.333, while the average self-control score is 27 with a standard deviation of 6. These findings indicate that students with a higher level of emotional intelligence tend to have better self control. The implication of this research is to provide an overview of emotional intelligence and self control.

Keywords: Emotional Intelligence, High School Student, Self-Control

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada hubungan antara kecerdasan emosional dan kontrol diri pada siswa SMAN M Makassar. Kontrol diri pada siswa SMA Negeri 2 Makassar banyak yang rendah, sehingga berdampak negatif pada perilaku dan prestasi akademik. Salah satu penyebabnya adalah rendahnya kecerdasan emosional. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan signifikan antara kecerdasan emosional dan kontrol diri pada siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Responden penelitian terdiri dari 311 siswa kelas XI di SMAN M Makassar, yang dipilih secara acak. Data dikumpulkan melalui skala yang mengukur kecerdasan emosional dan kontrol diri, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis korelasi product moment yang diajukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kontrol diri pada siswa, dengan nilai P. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam pengembangan kontrol diri siswa. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi dan impuls mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan mereka untuk mengontrol diri dalam berbagai situasi. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan

untuk mengenali dan memahami emosi, baik emosi diri sendiri maupun orang lain. Siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang baik dapat lebih mudah mengidentifikasi emosi yang muncul dalam diri mereka dan mengelolanya dengan cara yang positif. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kontrol diri. Semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki siswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengontrol diri. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan emosional dapat berdampak negatif pada kemampuan kontrol diri siswa.

Kata kunci: Kecerdasan Emosional, Kontrol Diri, Siswa SMA

Pendahuluan

Salah satu aspek penting yang harus dimiliki oleh remaja adalah kontrol diri, yang berperan dalam mengatasi berbagai tantangan buruk. Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan diri dan perilakunya. Kemampuan untuk menahan keinginan yang muncul, sehingga mampu mengambil tindakan yang sesuai dan menghindari konsekuensi yang tidak diinginkan (Cahyani & Siswati, 2020).

Masa remaja adalah periode penuh warna dan keunikan dalam perkembangan kepribadian seseorang. Periode ini memiliki makna khusus dan seringkali menjadi bagian ambigu dalam rangkaian proses perkembangan individu karena status interim yang dialami oleh remaja (Fatmawaty, 2017). Masa remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, dimana individu mengalami berbagai perubahan fisik, sikap, dan perilaku (Imanudin, 2018).

Selain itu, kontrol diri mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi yang mungkin terlihat mencolok. Tetap tenang saat menghadapi stres atau menghadapi seseorang yang bersikap bermusuhan tanpa merespon dengan sikap serupa (Ahmad, 2022).

Kontrol diri yang tinggi memungkinkan individu untuk melakukan penyesuaian yang baik, memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik, keterikatan yang lebih aman, dan respon emosional

yang optimal (Van, Riitsalu, & Poder, 2023). Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan perilaku mereka dari tekanan eksternal, dorongan bawaan, dan fisiologis (Necka, 2015).

Individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan menunjukkan karakteristik khusus dalam merespon segala hal yang menghampirinya. Logue (Mulyani, 2016) menyebutkan individu yang mempunyai kontrol diri yakni tetap bertahan mengerjakan tugas walaupun terdapat hambatan atau gangguan. Dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku dimana dia berada, tidak menunjukkan perilaku yang dipengaruhi kemarahan (mampu mengendalikan emosinya).

Memiliki toleransi terhadap stimulus yang tidak diharapkan untuk memperoleh manfaat atau keuntungan yang besar. Kontrol diri telah terbukti memiliki manfaat yang kuat dalam berbagai masalah kehidupan sehari-hari. Misalnya, siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mencapai nilai rata-rata yang lebih tinggi (Achtziger, Alos, & Wagner, 2016).

Penipisan ego berdampak negatif bagi seseorang (Englart & Rummel, 2016). Jika seseorang mengalami penipisan ego maka seseorang akan sulit untuk mengontrol diri mereka. Menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2012) terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku (behavior control), kontrol kognitif (cognitive control), dan kontrol dalam mengambil keputusan (decision control).

Aspek self-control yang terlihat dari anak yang lulus uji berdasarkan dimensi teori Averill (Haq, Irianti, & Nurlaela, 2022) adalah kendali diri lebih baik saat mengalami frustrasi (dimensi behaviour control), mampu berkonsentrasi (dimensi cognitive control), individu mampu mengantisipasi peristiwa dan memilih tindakan yang akan memberikan manfaat lebih, karena mampu memutuskan untuk menahan diri agar tidak langsung memakan marshmallow (dimensi decisional control).

Kemampuan siswa untuk mengendalikan diri dalam menghadapi situasi tertentu kadang-kadang tidak sekuat dan setinggi yang diharapkan (Imanudin, 2018). Oleh karena itu, remaja perlu mengembangkan keterampilan pengendalian diri, manajemen stres, dan pertahanan diri. Hal tersebut diperlukan untuk menghadapi situasi kehidupan yang sulit dan menggunakan mekanisme adaptasi untuk menghindari perilaku negatif (El, Zewiel, & Elsayes, 2023).

Kontrol diri menjadi sangat penting bagi semua orang, terutama remaja. Jika remaja tidak mampu mengendalikan diri dengan baik, mereka dapat menghadapi risiko mengalami krisis identitas. Krisis identitas yang terjadi dapat menyebabkan perilaku negatif pada remaja (Widiarti, 2010).

Berbagai penelitian menunjukkan pentingnya pengembangan kontrol diri pada remaja. Anggraini, Dewi, dan Astuti (2023) menemukan bahwa kontrol diri remaja di SMA LHokseumawe rendah dengan persentase 47,5% dari 183 subjek. Hasil data awal yang diperoleh peneliti di SMA Negeri 2 Makassar juga menunjukkan bahwa sekitar 55,8% dari 52 responden kesulitan mengontrol diri. Survei lanjutan mengungkapkan bahwa siswa mengalami berbagai kesulitan dalam mengendalikan amarah,

mengerjakan tugas, kebiasaan buruk, serta pengelolaan keuangan.

Dampak dari kontrol diri yang kurang menyebabkan munculnya tindakan yang tidak sesuai dengan norma, hal tersebut yang berwujud pada kekerasan atau agresi (Auliya & Nurwidawati, 2014). Jika siswa mempunyai kontrol diri rendah maka akan sangat mudah terpengaruh oleh hal yang negatif. Remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah dapat menyebabkan berbagai masalah dan menimbulkan perilaku agresi. Kontrol diri yang rendah akan membuat perilaku agresi dengan mudahnya untuk muncul dengan spontan baik itu secara perilaku agresi fisik maupun verbal atau perilaku agresi lainnya (Auliya dkk., 2014). Siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi, mereka akan lebih berperilaku positif dan mampu bertanggung jawab, seperti tanggung jawab sebagai seorang pelajar adalah belajar (Rianti & Rahardjo, 2014).

Menurut Ghufron dan Risnawati (2012), membagi faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang cukup ikut berperan terhadap kontrol diri adalah usia. Cara orang tua menerapkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan amarahnya penuh emosi atau dapat menahannya merupakan awal dari anak belajar kontrol diri. Seiring bertambahnya usia, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya dan banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidaksukaan, kegagalan, serta belajar buat mengendalikannya, sehingga kontrol diri timbul dari dalam dirinya sendiri. Selanjutnya faktor eksternal diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga adalah salah satu faktor

eksternal dari kontrol diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena perilaku disiplin dapat memastikan karakter yang baik serta bisa mengatur perilaku pada seseorang. Ketertiban yang diterapkan pada kehidupan dapat meningkatkan kontrol diri serta self directions sehingga seseorang dapat mempertanggung jawabkan dengan baik seluruh tindakan yang dicoba.

Sejalan dengan faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kontrol diri yang dikemukakan oleh Ghufroon dan Risnawati (2012), hasil survei lanjutan yang telah dilakukan oleh peneliti pada siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 2 Makassar pada tanggal 4 Oktober tepatnya Hari Rabu menunjukkan persentase faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri, antara lain tidak mampu untuk mengenali emosi sendiri dengan persentase sebesar 63,5%, tidak dapat mengelolah emosi sendiri dengan persentase sebesar 76,9%, tidak mampu beradaptasi dengan persentase sebesar 75%, tidak mampu menyelesaikan konflik dengan baik dengan persentase sebesar 57,7%, kurangnya kesadaran diri dengan persentase sebesar 25%, lingkungan yang tidak mendukung dengan persentase sebesar 26,9%, kurangnya dukungan sosial dengan persentase sebesar 11,5% dan faktor lainnya sebesar 7,7%.

Diantara beberapa faktor yang mempengaruhi kontrol diri, faktor internal merupakan salah satu faktor yang signifikan. Usia merupakan salah satu faktor internal yang ikut berperan terhadap kontrol diri. Cara orang tua menerapkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan amarahnya penuh emosi

atau dapat menahannya merupakan awal dari anak belajar kontrol diri (Ghufroon & Risnawati, 2012). Berdasarkan hasil survei awal, tidak dapat mengelola emosi sendiri merupakan faktor tertinggi dari sulitnya siswa mengontrol diri.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain (Thaib, 2013). Daniel Goleman (Thaib, 2013) mengemukakan beberapa macam emosi yaitu, amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu.

Salovey dan Mayer (Alwan Basir, 2019) mendefinisikan kecerdasan emosional atau yang sering disebut EQ sebagai himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan. Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional memainkan peran penting untuk mengatasi stress (Borraja, Calvete, & Urquijo, 2023). Jika siswa emosionalnya tidak stabil maka siswa akan melakukan hal-hal yang negatif yang akan merugikan dirinya sendiri.

Kecerdasan emosional faktor kunci dalam menentukan kesuksesan seseorang, karena kehilangan kendali atas emosi dapat mengubah seseorang yang cerdas menjadi kurang cerdas. Tanpa kecerdasan emosional, individu mungkin tidak mampu mengoptimalkan potensi berpikir

mereka. Individu dengan kecerdasan emosional yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan untuk meredakan diri mereka dengan cepat, jarang mengalami stres berlebihan, lebih baik dalam memusatkan perhatian, mampu menjalankan hubungan interpersonal yang lebih baik, dan cenderung mencapai kinerja yang lebih baik di sekolah.

Kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam pengembangan kontrol diri pada siswa. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengenali dan mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, dan membina hubungan dengan orang lain (Thaib, 2013). Menurut Salovey dan Mayer (Alwan Basir, 2019), kecerdasan emosional adalah bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial pada diri dan orang lain, serta menggunakan informasi tersebut untuk membimbing pikiran dan tindakan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan kuantitatif dipilih untuk mengukur hubungan antara variabel kecerdasan emosional dan kontrol diri pada siswa, serta untuk mendapatkan data yang dapat dianalisis secara statistik. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMAN M Makassar. Penelitian ini berfokus pada hubungan antara kecerdasan emosional dan kontrol diri, serta dampaknya terhadap perilaku dan prestasi akademik siswa. Kecerdasan Emosional adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain. Diukur menggunakan skala yang mencakup aspek aspek seperti kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Kontrol Diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan impuls, emosi, dan perilaku dalam situasi yang menantang. Diukur menggunakan skala yang mencakup kontrol perilaku, kontrol

kognitif, dan kontrol dalam pengambilan keputusan. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN M Makassar, yang terletak di Makassar, Sulawesi Selatan. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada kebutuhan untuk mengeksplorasi hubungan antara kecerdasan emosional dan kontrol diri di kalangan siswa di sekolah menengah. Populasi penelitian ini Seluruh siswa di SMAN M Makassar. Sampel penelitian ini Sebanyak 311 siswa kelas XI dan XII dipilih secara acak sebagai responden penelitian. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada responden. Responden diminta untuk mengisi kuesioner yang mencakup pertanyaan mengenai kecerdasan emosional dan kontrol diri. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi siswa terhadap kedua variabel tersebut. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dan inferensial. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan korelasi Product Moment untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan kontrol diri. Analisis dilakukan dengan bantuan software SPSS 27 for Windows, dan hasilnya akan dianggap signifikan jika nilai $p < 0,05$.

Hasil

1. Hasil analisis deskriptif a. Deskripsi responden penelitian Penelitian ini menggunakan responden yang merupakan siswa SMAN M Makassar. Jumlah responden dalam penelitian ini yaitu 311 siswa. Adapun uraian deskripsi responden penelitian, antara lain: 1) Deskripsi responden berdasarkan jenis kelamin Tabel 6. Deskripsi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	101	32%
Perempuan	210	68%
Total	311	100%

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa terdapat 101 responden (32%) berjenis kelamin laki-laki dan 210 responden (68%) berjenis kelamin perempuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini yaitu responden yang berjenis kelamin perempuan dengan presentase 68%. 2) Deskripsi responden

berdasarkan usia Tabel 7. Deskripsi responden berdasarkan usia1 Usia Frekuensi Persentase 15 Tahun 29 9% 16 Tahun 151 49% 17 Tahun 123 40% 18 Tahun 8 2% Total 311 100% Berdasarkan tabel 7, diketahui bahwa terdapat 29 responden (9%) berusia 15 tahun, 151 responden (49%) berusia 16 tahun, 123 responden (40%) berusia 17 tahun, 8 responden (2%) berusia 18 tahun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini yaitu responden yang berusia 16 tahun dengan persentase 49%. 3) Deskripsi responden berdasarkan kelas Tabel 8. Deskripsi responden berdasarkan kelas1 Kelas Frekuensi Persentase XI 165 53% XII 146 47% Total 311 100% Berdasarkan tabel 8, diketahui bahwa terdapat 165 responden (53%) yang berasal dari kelas XI, 146 responden (47%) yang berasal dari kelas XII. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini yaitu responden yang berasal dari kelas XI dengan 165 responden (53%). b. Deskripsi data penelitian Hasil analisis deskriptif data penelitian disajikan melalui kategorisasi variabel penelitian dengan mengacu pada nilai rerata variabel yang diuji dalam penelitian. Adapun rerata variabel penelitian dipaparkan pada tabel berikut: Tabel 9. Deskripsi data penelitian1 Variabel Hipotetik Min Max Mean SD Kontrol Diri 9 45 27 6 Kecemasan Emosional 14 70 42 9,333 Berdasarkan nilai rerata setiap variabel penelitian yang diperoleh, peneliti melakukan pengkategorisasian data yang terdiri dari kategori tinggi, sedang dan rendah. Adapun uraian deskripsi data variabel penelitian, yaitu sebagai berikut: 1) Deskripsi variabel kontrol diri Skala kontrol diri berjumlah 9 aitem, dengan rentang skor 1 hingga 5. Berdasarkan tabel deskripsi data penelitian, diketahui bahwa skor terendah yaitu 9 dan skor tertinggi yaitu 45, dengan nilai mean 27 dan standar deviasi sebesar 6. Adapun ketegorisasi skala kontrol diri dipaparkan pada tabel berikut: Tabel 10. Deskripsi variabel kontrol diri1 Kategori Interval Frekuensi Persen Rendah < 21 0 0% Sedang 21 - 33 109 35% Tinggi 33 < 202 65%

Total 311 100% Berdasrkan tabel 10, diketahui bahwa dari 311 responden penelitian, tidak terdapat responden yang kontrol dirinya pada kategorisasi rendah dengan rentang skor kurang dari 21, 109 responden (35%) yang kontrol dirinya pada kategorisasi sedang dengan rentang skor 21 sampai 33, dan 202 responden (65%) yang kontrol dirinya pada kategorisasi tinggi dengan rentang skor lebih dari 33. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa kelas XI dan XII SMAN M Makassar kontrol dirinya pada kategorisasi tinggi. 2) Deskripsi variabel kecemasan emosional Skala kecerdasan emosional berjumlah 14 aitem, dengan rentang skor 1 hingga 5. Berdasarkan tabel deskripsi data penelitian, diketahui bahwa skor terendah yaitu 14 dan skor tertinggi yaitu 70, dengan nilai mean sebesar 42 dan standar deviasi sebesar 9,333. Adapun kategorisasi skala kecerdasan emosional dipaparkan tabel berikut: Tabel 11. Deskripsi variabel kecerdasan emosional1 Kategori Interval Frekuensi Persen Rendah < 33 1 0% Sedang 33 - 51 157 51% Tinggi 51 < 153 49% Total 311 100% Berdasarkan tabel 11, diketahui bahwa dari 311 responden penelitian, terdapat 1 responden (0%) yang memiliki kecerdasan emosional kategorisasi rendah dengan rentang skor kurang dari 33, 157 responden (51%) yang memiliki kecerdasan emosional kategorisasi sedang dengan rentang skor 33 sampai 51, dan 153 responden (49%) yang memiliki kategorisasi tinggi dengan rentang skor lebih dari 51. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa kelas XI dan XII SMAN M Makassar memiliki kecerdasan emosional pada kategorisasi sedang. 2. Hasil uji asumsi Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji asumsi dalam penelitian ini menggunakan JAMOV. Adapun uraian hasil uji asumsi, antara lain: a. Uji normalitas Tabel 12. Hasil uji normalitas1 Variabel Skewness Kurtosis Keterangan Kontrol diri -0.156 -0.062 Normal Kecerdasan emosional 0.125 0.054 Normal Berdasarkan tabel hasil uji normalitas, diketahui bahwa pada variabel kecerdasan emosional

diperoleh nilai skewness sebesar 0.125 dan nilai kurtosis sebesar 0.054, sedangkan pada variabel kontrol diri diperoleh nilai skewness sebesar -0.156 dan nilai kurtosis sebesar -0.062. Kedua variabel memperoleh nilai skewness dan kurtosis yang berada di antara nilai -1 sampai +1, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini terdistribusi normal. b. Uji linearitas Tabel 13. Hasil uji linearitas1 Variabel Linearity Deviation from linearity Keterangan Kecerdasan Emosional Kontrol Diri 0,001 0,108 Linear Berdasarkan tabel hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi pada linearity sebesar 0,001 (Sig. 0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel pada penelitian ini memiliki hubungan yang linear. 3. Hasil uji hipotesis Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Product Moment dengan menggunakan SPSS 27 for windows. Adapun hasil uji hipotesis dipaparkan pada tabel berikut: Tabel 14. Hasil uji hipotesis1 Variabel Pearson Correlation Sig. Keterangan Kecerdasan Emosional Kontrol Diri 0,899 0.001 Signifikan Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.001 (Sig.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam pengembangan kontrol diri siswa. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi dan impuls mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan mereka untuk mengontrol diri dalam berbagai situasi. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi, baik emosi diri sendiri maupun orang lain. Siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang baik dapat lebih mudah mengidentifikasi emosi yang muncul dalam diri mereka dan mengelolanya dengan cara yang positif. Hal ini berkontribusi pada pengembangan kontrol diri yang lebih baik, karena mereka dapat menunda kepuasan dan membuat

keputusan yang lebih rasional. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi pendidikan, terutama dalam pengembangan program-program yang dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Sekolah dapat mengintegrasikan pelatihan kecerdasan emosional dalam kurikulum mereka, seperti melalui kegiatan ekstrakurikuler, pelatihan keterampilan sosial, dan program konseling. Dengan meningkatkan kecerdasan emosional siswa, diharapkan kontrol diri mereka juga akan meningkat, yang pada akhirnya dapat berdampak positif pada perilaku dan prestasi akademik.

Kesimpulan

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kontrol diri. Semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki siswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengontrol diri. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan emosional dapat berdampak negatif pada kemampuan kontrol diri siswa. Kecerdasan emosional berperan penting dalam pengembangan kontrol diri. Siswa yang mampu mengenali dan mengelola emosi mereka dengan baik cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, yang berdampak positif pada perilaku dan prestasi akademik mereka. Temuan ini menunjukkan perlunya integrasi pengembangan kecerdasan emosional dalam kurikulum pendidikan. Program-program yang fokus pada peningkatan kecerdasan emosional dapat membantu siswa dalam mengelola emosi dan impuls, sehingga meningkatkan kontrol diri mereka. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk melibatkan lebih banyak populasi dan menggunakan metode longitudinal untuk memahami dinamika hubungan antara kecerdasan emosional dan kontrol diri dari waktu ke waktu. Dengan demikian, penelitian ini memberikan wawasan yang berharga mengenai pentingnya kecerdasan emosional dalam mendukung kontrol diri siswa, serta memberikan dasar bagi pengembangan program pendidikan yang lebih efektif.

Referensi

- Achtziger, A., Alós-Ferrer, C., & Wagner, A. K. (2016). The impact of self-control depletion on social preferences in the ultimatum game. *Journal of Economic Psychology*, 53, 1-16.
- Ahmad, H. (2022). Hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri siswa sekolah menengah pertama. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2).
- Anggraini, W., Dewi, R., & Astuti, W. (2023). Kontrol diri pada remaja pengguna Tik Tok. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 96-103.
- Aronson, E., Wilson, T. D., Akert, R. A., Sommers, S. R., Adapted by Tucker. V.; *Social psychology*; 9th Edition. New Delhi: Pearson Publications.
- Auliya, M., & Nurwidawati, D. (2014). Hubungan kontrol diri dengan perilaku agresi pada siswa SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), 1-6.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*, 80(4), 286.
- Azwar, S. (2016). *Validitas dan reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basir, A. (2019). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran PAI di SMPIT Iqra'kota Bengkulu (Doctoral dissertation, IAIN Bengkulu).
- Bass, I. (2007). *Six sigma statistics with excel and minitab*. New York: McGraw Hill.
- Borrajó, E., Calvete, E., & Urquijo, I. (2023). Negative self-talk in runners: Emotional intelligence and perceived stress as explanatory factors. *Psychology of Sport and Exercise*, 102545.
- Cahyani, N. T., & Siswati, S. (2020). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada remaja pria atlet sepak bola di Kota Pati. *Jurnal Empati*, 9(5), 423-430.
- Chaplin, J. P. (2014). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- El Salamony, A. A. W., Zewiel, M. A. A., & Elsayes, H. A. (2023). Enhancing self-control among University Students Risky for suicide through adaptation strategies. *Tanta Scientific Nursing Journal*, 28(1), 149-168.
- Englert, C., & Rummel, J. (2016). I want to keep on exercising but I don't: The negative impact of momentary lacks of self-control on exercise adherence. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 24-31.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami psikologi remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2).
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2012). *Teori-teori psikologi* (R. Kusumaningratri. Ar-Ruzz Media.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for windows step by step: a simple guide and reference 11.0 update fourth edition*. United States: Pearson Education.
- Goleman, D. (2006). The socially intelligent. *Educational leadership*, 64(1), 76-81.

- Haq, A. N. A., Natanegara, I. U., & Hamidah, N. (2022). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan self-control pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung. *Bayani*, 2(2), 176-191.
- HS, I. (2018). Hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pandeglang (Studi Kasus di SMA Negeri 3 Pandeglang) (Doctoral dissertation, UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten).
- Illahi, U., Neviyarni, N., Said, A., & Ardi, Z. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan perilaku agresif remaja dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 3(2), 68-74.
- Khoir, A. M. (2019). Kontrol diri dengan tingkat agresivitas remaja yang memiliki orang tua TNI atau Polri. *Cognicia*, 7(2), 202-213.
- Mulyani. (2016). Rancangan hipotetik bimbingan kelompok teknik modeling untuk meningkatkan self control. 4, 1(1), 26.
- Miller, R. S. (2015). *Intimate relationships* (7th Ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Mubayidh, M. (2006). Kecerdasan dan kesehatan emosional anak. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 5.
- Nęcka, E. (2015). Self-control scale AS-36: Construction and validation study. *Polish Psychological Bulletin*, (3).
- Rianti, D. F., & Rahardjo, P. (2014). Kontrol diri pada peserta didik di SMP Negeri 2 Kutasari, Purbalingga tahun pelajaran 2012/2013. *Psycho Idea*, 12(1).
- Salovey, P & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence imagination, cognition and personality. 9: 185-211.
- Setyowati, A., Hartati, S., & Sawitri, D. R. (2010). Resiliensi pada siswa penghuni Rumah Damai. *Psikologi Undip*, 7(1), 67-77.
- Susilowati, R. (2018). Kecerdasan emosional anak usia dini. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 6(1), 145. <https://doi.org/10.21043/thufula.v6i1.4806>
- Sari, S. P. (2017). Teknik psikodrama dalam mengembangkan kontrol diri siswa. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Thaib, E. N. (2013). Dengan kecerdasan emosional. *Eva Nauli Thaib*. XIII(2), 384-399.
- Van Raaij, W. F., Riitsalu, L., & Pöder, K. (2023). Direct and indirect effects of self-control and future time perspective on financial well-being. *Journal of Economic Psychology*, 99, 102667.
- Wardianto, R. (2023). Hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa di Sekolah (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Widiarti, I. (2010). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja di Malang (Skripsi thesis). Universitas Negeri Malang.
- Wollack, J. A., Cohen, A. S., & Wells, C. S. (2003). A method for maintaining scale stability in

the presence of test speededness.
Journal of Educational
Measurement, 40(4), 307-330.

Yaksan. (2020). Pengaruh kontrol diri dan
kesepian terhadap kecanduan game
online di DZ Game
Center Depok. (Skripsi. Fakultas Psikologi,
Universitas Persada Indonesia).

Zakiah, F. (2013). Pengaruh kecerdasan
intelektual, kecerdasan emosional
dan kecerdasan
spiritual terhadap pemahaman akuntansi.