

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN SELF CONTROL SISWA SMP X KELAS IX DI JAKARTA

Kodariyah

Universitas Indraprasta PGRI, Indonesia; kodariyahnurhayat@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 2022-12-01

Revised 2022-12-10

Accepted 2022-12-22

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan *Self Control* pada Siswa SMP X Kelas IX di Jakarta, Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Metode korelasional ini bertujuan untuk mempelajari hubungan antara dua variabel atau lebih, yaitu sejauh mana perubahan dalam satu variabel berkaitan dengan perubahan dalam variabel lainnya. Pengumpulan data dilakukan melalui angket. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan pendekatan korelasi Produk Moment, karena kedua variabel memiliki distribusi normal. Penyebaran angket ditujukan kepada 77 responden kelas IX di SMP X di Jakarta. Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan bahwa variabel X yaitu Kecerdasan Emosional Siswa paling banyak berada pada kategori sedang sebanyak 61,0%, lalu diikuti dengan tingkat kategori tinggi, dan diikuti tingkat kategori rendah. Sedangkan untuk variabel Y yaitu *Self Control* Siswa paling banyak berada pada kategori tinggi sebanyak 64,9% lalu diikuti dengan tingkat kategori sedang, dan diikuti tingkat kategori rendah. Korelasi yang didapatkan antara variabel X dan Y yaitu sebesar 0,745 dengan nilai signifikansi didapatkan 0,000 yang berarti kedua variabel memiliki hubungan yang positif. Tingkat hubungannya termasuk kategori kuat karena berada pada interval 0,60 – 0,799. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan atau korelasi yang positif dan signifikan antara Kecerdasan Emosional dan *Self Control* pada Siswa

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional; *Self Control*; Siswa

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the relationship between Emotional Intelligence and Self Control in Class IX Middle School Students in Jakarta. This research applies a quantitative approach with a correlational type of research. This correlational method aims to study the relationship between two or more variables, namely the extent to which changes in one variable are related to changes in other variables. Data collection was carried out through questionnaires. The data obtained was then analyzed using the Product Moment correlation approach, because both variables have a normal distribution. The questionnaire was distributed to 77 class IX respondents at SMP X in Jakarta. Based on the results of the data processing carried out, variable X, namely Emotional Intelligence of Students, the highest number is in the medium category at 61.0%, followed by the high category level, and followed by the low category level. Meanwhile, for variable Y, namely Student Self Control, the highest number is in the high category at 64.9%, followed by the medium category level, and followed by the low category level. The correlation obtained between

variables X and Y is 0.745 with a significance value of 0.000, which means the two variables have a positive relationship. The level of relationship is in the strong category because it is in the interval 0.60 – 0.799. Based on this explanation, the researcher concluded that there is a positive and significant relationship or correlation between Emotional Intelligence and Self Control in Students.

Keyword: Emotional Intelligence; Self Control; Students

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Kodariyah

Universitas Indraprasta PGRI, Indonesia; kodariyahnurhayat@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang memiliki kemampuan fisik dan psikis. Salah satu kemampuan tersebut adalah *self-control*. *Self Control* merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki setiap orang. Tanpa *Self Control*, seseorang mungkin melakukan hal-hal yang melampaui batas karena tidak mampu mengontrol dirinya. Hal ini bisa membuat siswa melakukan tindakan di luar kewajaran atau tidak normal. Pada dasarnya, setiap manusia memiliki dorongan kuat dalam dirinya untuk bertindak atau mencapai sesuatu yang diinginkan (Harahap, 2017).

Individu yang mampu mengendalikan dirinya dengan baik akan memahami konsekuensi dari setiap tindakannya. *Self Control* mencerminkan keputusan individu yang didasarkan pada pertimbangan kognitif untuk menjalankan perilaku yang telah direncanakan, dengan tujuan meningkatkan hasil dan mencapai tujuan tertentu sesuai keinginannya (Yuliani Rohmah, 2010; Yunaini & Winingsih, 2022). Kemampuan *self-control* sangat berkaitan dengan kondisi kognitif individu semakin baik kondisi kognitifnya, semakin baik pula kemampuan *self-control*nya (Bandura, 1997). Masa remaja, yang berlangsung dari sekitar usia 11 hingga 21 tahun, melibatkan banyak perubahan sosial dan emosional (Pujianti, Sumardi, & Mulyadi, 2021). Periode transisi ini, antara masa kanak-kanak dan dewasa, sering kali mengarah pada perilaku yang cepat berubah, gangguan identitas, dan emosi yang intens. Karakteristik ini dapat membuat frustrasi atau membingungkan orang tua, tetapi sebenarnya merupakan bagian alami dari perkembangan remaja (Purwanto, 2017). Perubahan yang dialami bisa tidak konsisten dan tidak nyaman, termasuk perubahan fisik, sosial, pribadi, dan emosional (Mukhlis & Mbelo, 2019). Proses kognitif juga mulai berbeda, dan tingkat perubahan yang dialami remaja bervariasi (Fajari A. F. N. & Gatut I, 2013; Yuliani Rohmah, 2010).

Self Control berhubungan dengan kemampuan individu mengendalikan emosinya. Dalam mencapai keberhasilan belajar (Abdul Wahid, 2018; Siti Rukhani, 2021; Widyatna, 2023), siswa perlu memiliki kesadaran atas tindakan mereka. Mengenali diri sendiri adalah bagian dari kecerdasan emosional, orang yang mampu mengenali dirinya sendiri dapat

mengarahkan tindakannya dan berkomunikasi dengan lebih efektif (Goleman, 1997). Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dalam hubungan dengan orang lain. Seperti kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Kecerdasan emosional perlu dikembangkan kepada peserta didik agar dapat mengendalikan emosionalnya dan lebih terarah lagi, dalam pergaulan sehari-hari emosional yang stabil sangat dibutuhkan oleh siswa, namun tidak semua siswa dapat mengatur emosionalnya sendiri. Saat siswa tidak dapat mengatur emosionalnya sendiri akan mempengaruhi cara berpikir dalam hal menilai dirinya. Sehingga dapat menyebabkan timbulnya pandangan negatif tentang dirinya. Pendidikan merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan secara sadar, terencana, dan sistematis yang dilakukan sepanjang hayat agar terjadi perubahan pada peserta didik untuk menjadi manusia yang bertaqwa, cerdas, dan terampil. Sehingga dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Suatu pendidikan diselenggarakan untuk mengembangkan keseluruhan potensi, akan tetapi bukan hanya dalam segi intelektual saja melainkan dengan membangun dan mengembangkan perilaku positif dengan memanfaatkan dan mengelola kecerdasan emosional dengan baik (Moedjiono, 2013; Samrin, 2015).

Dengan adanya kecerdasan emosional seseorang dapat memiliki pemahaman kesadaran diri yang baik tentang emosi dirinya sendiri, memiliki kemampuan mengatur diri, kemampuan untuk senantiasa mendorong diri untuk mencoba yang terbaik, memiliki pemahaman yang baik tentang orang-orang disekitarnya serta senantiasa memelihara hubungan sosial (Agustian & Ginanjar, 2016). Orang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan cenderung memiliki kemampuan emosional yang lebih bisa membantu menghadapi permasalahan sehari-hari dan cenderung tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Cerdas dalam bidang akademis tidak cukup untuk seseorang bisa mengontrol diri dan bersosialisasi dengan lingkungan, dibutuhkan kecerdasan emosional untuk menyeimbangkannya.

Berdasarkan data Tentang Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan *Self-Control* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan *self-control* dengan tingkatan sedang. Hal tersebut menunjukkan kemampuan variabel independent dalam menerangkan variasinya mempengaruhi variabel dependen sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar kecerdasan emosi, salah satunya pola asuh. Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mengetahui gambaran kecerdasan emosi dan *self-control* pada mahasiswa Psikolog Universitas Muhammadiyah Bandung dan mencari hubungan antara kedua variabel tersebut, maka diperoleh hasil yaitu mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung memiliki kecerdasan emosi dan *self-control* yang cenderung rendah.

Adapun yang menjadi perhatian yaitu nilai dimensi dari kecerdasan emosi yang cenderung rendah adalah pengenalan diri, mengelola emosi, dan memotivasi diri, maka diupayakan lebih ditingkatkan lagi kecerdasan emosi seperti melatih mengenali diri dan

orang lain, melatih mengelola perasaan yang muncul, memunculkan sugesti-sugesti bahwa dirinya berharga sehingga mampu mengejar impian dengan kepercayaan diri yang tinggi. Berdasarkan penelitian tersebut bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antar kedua variabel, artinya apabila kecerdasan emosi tinggi maka *self-control* pun akan ikut tinggi. Dengan melihat hubungan yang signifikan terhadap kecerdasan emosional yang berhubungan dengan *self-control*, ini mendorong peneliti ingin lebih fokus pada masalah tersebut. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan *Self Control* Siswa SMP X Kelas IX di Jakarta.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/ statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan bentuk rancangan penelitian korelasional. Tujuan dari penelitian korelasional yaitu untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara dua variabel penelitian. Pada penelitian ini ditunjukkan untuk melihat apakah terdapat Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Self Control Siswa SMP X Kelas IX di Jakarta. Populasi penelitian ini adalah Siswa SMP X kelas IX di Jakarta. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *SPSS 20*, instrumen Kecerdasan Emosional menunjukkan nilai Koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,927. Oleh karena itu, instrumen Kecerdasan Emosional ini memiliki reliabilitas dengan tingkat keandalan yang sangat tinggi dan layak digunakan untuk pengambilan data. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *SPSS 20*, instrumen *Self Control* menunjukkan nilai *Koefisien Alpha Cronbach* sebesar 0,737. Oleh karena itu, instrumen *Self Control* ini memiliki reliabilitas dengan tingkat keandalan yang tinggi dan layak digunakan untuk pengambilan data. Untuk mengidentifikasi korelasi antara Kecerdasan Emosional dan *Self Control* siswa kelas IX, teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis statistik deskriptif dan *korelasi product moment*. Kedua metode analisis ini dijalankan dengan menggunakan bantuan *Microsoft Excel* dan *Statistical Product and Service Solution (SPSS)*. Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, maka dapat dideskripsikan bahwa pada siswa kelas IX di SMP X di Jakarta memiliki tingkat Kecerdasan Emosional dengan kategori rendah sebanyak 5 siswa dengan persentase 6,5%, kategori sedang sebanyak 47 siswa dengan persentase 61,0%, dan 25 siswa dengan persentase 32,5% yang memiliki kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas IX di SMP X di Jakarta memiliki tingkat kecerdasan emosional yang berada pada kategori sedang. Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, maka dapat dideskripsikan bahwa pada siswa kelas kelas IX di SMP X di Jakarta memiliki tingkat Self Control dengan kategori rendah sebanyak 1 siswa dengan persentase 1,3%, kategori sedang sebanyak 26 siswa dengan persentase 33,8%, dan 50 siswa dengan persentase 64,9% yang memiliki kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas IX di SMP X di Jakarta memiliki tingkat Self Control yang berada pada kategori Tinggi.

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel tersebut, diperoleh nilai signifikansi (sig.) untuk skala Kecerdasan Emosional dan Self Control sebesar 0,819, yang menunjukkan angka

yang lebih besar dari 0,05. Karena nilai signifikansi tersebut melebihi tingkat probabilitas yang ditetapkan sebesar 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji linearitas di atas diperoleh nilai t-hitung sebesar 6,243 dengan derajat kebebasan $n-2$ ($77-2 = 75$), maka diketahui t-tabel sebesar 1,992. Variabel Kecerdasan Emosional memiliki tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$ artinya signifikan. Sedangkan t-hitung $>$ t-tabel yaitu $6,243 > 1,992$. Maka dapat dikatakan H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu peneliti dapat menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara Kecerdasan Emosional dengan Self Control Siswa kelas IX di SMP X di Jakarta

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Seperti yang telah dijelaskan dalam Bab I, tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti hubungan antara Kecerdasan Emosional dan *Self Control* siswa kelas kelas IX di SMP X di Jakarta. Berdasarkan analisis angket, ditemukan bahwa dari total siswa yang menjadi sampel penelitian ini, Kecerdasan Emosional siswa terbagi menjadi 5 siswa dalam kategori rendah, 47 siswa dalam kategori sedang, dan 25 siswa dalam kategori tinggi. Sementara itu, untuk *Self Control*, terdapat 1 siswa dalam kategori rendah, 26 siswa dalam kategori sedang, dan 50 siswa dalam kategori tinggi. Dalam pengujian hipotesis menggunakan uji t, diperoleh hasil bahwa Variabel Kecerdasan Emosional menunjukkan tingkat signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, menunjukkan adanya signifikansi. Selain itu, nilai t- hitung sebesar 6,243 juga lebih besar dari t-tabel yaitu 1,992. Berdasarkan hasil ini, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara variabel Kecerdasan Emosional dan *Self Control* siswa kelas XI di SMA Negeri 10 Pandeglang. Berdasarkan temuan di atas, terdapat kelas IX di SMP X di Jakarta hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan *Self Control* pada Siswa Kelas kelas IX di SMP X di Jakarta. Hal ini disebabkan oleh kecerdasan emosional yang membantu siswa lebih memahami kesadaran diri mereka, mengenali emosi pribadi, mengatur diri sendiri, memotivasi diri untuk mencapai yang terbaik, memahami orang lain di sekitar mereka, dan menjaga hubungan sosial dengan baik. Hal ini diperkuat dengan pendapat yang dikemukakan oleh Goleman (dalam Candra, I., & Nastasia, 2017) kemampuan dasar kecerdasan emosional akan menghasilkan suatu sikap empati diri maupun kecakapan sosial dari individu itu sendiri dengan lingkungannya yang tentu saja tidak cukup hanya perasaan, kecerdasan emosional menuntut individu untuk mengakui dan menghargai perasaan pada diri seseorang dan orang lain, dan menanggapi dengan tepat menerapkan dengan efektif informasi dan energi dan kehidupan, pekerjaan sehari-hari seorang individu (Goleman, 1997).

Kecerdasan Emosional sangat penting bagi individu, terutama untuk mencapai *Self Control* yang baik dan keberhasilan dalam kehidupan sosial. *Self Control* adalah kemampuan atau kecakapan seseorang dalam mengendalikan tingkah laku dengan cara menahan, menekan, mengatur, atau mengarahkan dorongan keinginan dengan berbagai keputusan yang salah dapat dihindari (Hajar, Sofyan, & Amalia, 2021). Semakin tinggi *Self Control* seseorang, maka semakin kuat pengendalian tingkah laku yang bertentangan

dengan norma sosial sehingga membawa seseorang berperilaku yang positif (Riadi, 2018). Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Kecerdasan Emosional memiliki hubungan yang signifikan dengan *Self Control* Siswa kelas IX di SMP X di Jakarta.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Kecerdasan Emosional dan Self Control pada siswa kelas IX SMP X di Jakarta. Berdasarkan analisis menggunakan korelasi Produk Moment, didapatkan nilai korelasi sebesar 0,745 dengan tingkat signifikansi 0,000, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional siswa, maka semakin baik kemampuan self control mereka. Hubungan ini termasuk dalam kategori kuat, berada pada interval korelasi 0,60 – 0,799. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa Kecerdasan Emosional berperan penting dalam meningkatkan Self Control pada siswa.

REFERENSI

- Abdul Wahid. (2018). Pentingnya Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan prestasi Belajar. *Istiqra*, 5(2).
- Agustian, & Ginanjar, A. (2016). "Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional Dan Spritual, ESQ." Arga Tilanta,.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy - The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Fajari A. F. N., T. A. K., & Gatut I. (2013). Profil Proses Berpikir Kritis Siswa dalam Pemecahan Masalah Matematika Kontekstual Ditinjau dari Gaya Kognitif Field Dependent-Independent dan Gender. *Jurnal Pembelajaran Matematika*, 1(6).
- Goleman, D. (1997). *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hajar, S. S., Sofyan, S., & Amalia, R. (2021). Analisis Kemampuan Penalaran Matematis Siswa Dalam Menyelesaikan Soal Open-Ended Ditinjau Dari Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 2(2), 32–36. <https://doi.org/10.33365/ji-mr.v2i2.1413>
- Harahap, M. (2017). Esensi Peserta Didik dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 1(2), 140–155. [https://doi.org/10.25299/althariqah.2016.vol1\(2\).625](https://doi.org/10.25299/althariqah.2016.vol1(2).625)
- Moedjiono, I. (2013). Konsep Pendidikan Islam: telaah pemikiran pendidikan Mohammad Natsir. *JPI FIAI Jurusan Tarbiyah*, 8(6), 46–61.
- Mukhlis, A., & Mbelo, F. H. (2019). Analisis Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini Pada Permainan Tradisional. *Jurnal Perkembangan Dan Pendidikan Anak Usia Din*, Vol. 1, 11–28.
- Pujianti, R., Sumardi, S., & Mulyadi, S. (2021). Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Raudhatul Athfal. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 117–126. <https://doi.org/10.32678/AS-SIBYAN.V6I2.4919>

- Purwanto, N. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya: Remaja Rosdakarya.
- Samrin. (2015). Dasar Perencanaan Sistem Pembelajaran Agama Islam. *Jurnal Shautut Tarbiah*, 21(1), 138.
- Siti Rukhani. (2021). Peran Guru Dalam Pengelolaan Kelas Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Kelas Vii. *Al-Athfal*, Volume 1 N, 8.
- Widyatna, E. (2023). Analisis Pembelajaran Berbasis Proyek dalam Praktik Baik Kurikulum Merdeka. *National Conference for Ummah*, 01(01), 359–364.
- Yuliani Rohmah, E. (2010). Perkembangan Psikologis Anak Mi/Sd: Studi Atas Dampak Kepergian Ibu Sebagai Tkw Ke Luar Negeri. *Penelitian Keagamaan Dan Sosial-Budaya*, 4 No. 1, 127–146.
- Yunaini, N., & Winingsih, D. Y. (2022). Implikasi Perkembangan Kognitif Dalam Pembelajaran Di Sekolah Dasar. *Cendekiawan*.
<https://doi.org/10.35438/cendekiawan.v4i2.257>