# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan kesulitan dan gejolak dalam diri, salah satunya adalah gejolak emosi. Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecendrungan untuk bertindak.[1] Contoh pengungkapan perasaan emosi seperti amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut dan malu.

Ketidak kemampuan remaja dalam menjalani relasi antar pribadi diakibatkan kecerdasan emosional yang rendah. Kecerdasan emosional adalah mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain.[2] Seseorang yang mampu membina hubungan dengan orang lain diperlukan mempunyai kontrol diri yang baik.

Untuk lebih memahami pengertian kecerdasan emosional, berikut peneliti kutip pendapat ahli Salovey Mayer mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi pada diri sendiri maupun pada

---

[1] Daniel Goleman. Emosional Intelligence. *Mengapa EL Lebih Penting Dari Pada IQ.* ( Indonesia Gramedia Pustaka Utama, 1996 ) hal.411

[2] Daniel Goleman. Emosional Intellegence. *Mengapa EL Lebih Penting Daripada IQ.* (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 1996) hal. 57-59

diri orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi tersebut untuk membimbing pikiran dan tindakan.[3]

Proses belajar yang terjadi pada individu memang merupakan sesuatu yang penting. Karena dengan belajar individu dapat mengenal lingkungan dan menyesuaikan diri. Belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian individu dan perubahan tersebut ditampakkan dalam bentuk peningkatan kualitas tingkah laku seperti peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, keterampilan, daya pikir, dan kemampuan lainnya.[4]

Seorang individu dituntut bisa mengontrol diri terutama pada masa remaja, karena pada masa ini individu mulai berinteraksi dengan lingkup yang luas. Masa remaja yaitu suatu masa yang berada diantara masa anak-anak dengan masa dewasa yang menjadi dasar bagi berhasil tidaknya menjalankan tugas perkembangan seanjutnya. Remaja merupakan usia yang berlangsung diantara tiga belas tahun sampai enam belas tahun (yang disebut dengan remaja awal) dan usia antara enam belas tahun atau tujuh belas tahun sampai delapan belas tahun (yang disebut remaja akhir).[5]

---

[3]Lawrence E. Shapiro , *Mengembangkan Emotional Intellegence pada anak*..... hal 93

[4] Thursan Hakim.*Belajar Secara Efektif.* (Jakarta : Puspa Swara,2000), hal. 1

[5] Hurlock, Elizabeth, B. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentan Kehidupan, Bahasa : Iatiwadawati.* ( Jakarta : 1992), hal. 206

Kecerdasan Emosional juga disinggung dalam Al Quran, yang terdapat dalam surat Yusuf ayat 53 yang berbunyi.

وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

*Artinya: "Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*

Ayat ini mengisyaratkan bahwa setiap manusia memiliki nafsu, dengan kemampuan atau kompetensi yang dimiliki oleh manusia tersebut yang mampu menjadikannya manusia pilihan. Jadi seseorang harus pandai dalam mengelola hawa nafsu yang diberikan kepadanya karena sesungguhnya Allah maha pengampun lagi maha penyayang.

Menurut UU NO. 20 Tahun 2003, Pasal 1 ayat 1 dijelaskan bahwa "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara". Dalam UU nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada pasal 3 yang menyebutkan: "Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa..."[6].

Kontrol diri merupakan keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain dengan memiliki kriteria: penampilan nyata, dan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap

[6] Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2013 Pasal 3

berbagai kelompok terutama dalam penyesuaian sosial.[7] Dalam kamus lengkap psikologi, penyesuaian diri berasal dari adjustment diartikan diartikan dua makna yaitu: a) variasi dalam kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuannya, b) menekankan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial.[8]

Kontrol diri juga dapat diartikan sebagai suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecendrungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain selalu konfrom dengan orang lain dan menutupi perasaanya.[9]

Sebagai generasi yang menjadi tumpuan, masalah penyesuaian diri remaja merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian, karena penyesuaian diri merupakan salah satu kunci kesuksesan seorang individu baik di sekolah ataupun di masyarakat. Seorang individu dituntut bisa menyesuaiakan diri terutama pada masa remaja, karena pada masa ini individu mulai berinteraksi dengan lingkungan yang luas.

---

[7] Hurlock, E. Psikologi Perkembangan: *Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Alih Bahasa : Istiwidayanti dan Soejarwo. (Jakarta : Erlangga, 1990), hal. 287

[8] Chaplin, James, *Kamus Lengkap Psikologi.* Kartini Kartono terjemahan. (Jakarta : Arean, hal. 11)

[9] M. Nur Ghufrom dan Rani Risnawita S, *Teori-teori Psikologi,* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011) hal. 22

Kontrol diri yang telah diuraikan di atas tidak akan dapat dicapai oleh siswa di sekolah apabila siswa tersebut mengalami masalah dalam kecerdasan emosional. Masalah pada dasarnya adalah kesenjangan antara apa yang diinginkan dengan kenyataan sebenarnya. Masalah berupa sesuatu yang tidak beras dan perlu untuk diselesaikan, masalah-masalah tersebut akan dapat teratasi apabila siswa memiliki kecerdasan emosional yang baik. "Orang dengan keterampilan emosional yang berkembang baik berarti kemungkinan besar ia akan berhasil dalam segi kehidupan, menguasai kehidupan pikiran yang mendorong produktivitas mereka.

Orang yang tidak dapat menghimpun kendali tertentu atas kehidupan emosionalnya akan mengalami pertarungan batin yang akan merampas kemampuan mereka untuk memusatkan perhatian pada pekerjaan dan memiliki pikiran yang jernih.[10]

Dapat dilihat bahwa orang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan memiliki produktivitas dalam pencapaiannya. Sebaliknya orang yang tidak memiliki kecerdasan emosional yang baik akan menurunkan kemampuan dalam memusatkan perhatian dalam pekerjaan atau dalam hal-hal lain, yang akan merusak kualitas mereka, siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang baik sangat berperan penting dalam memperoleh kualitas belajar yang baik pula. Hal-hal ini dapat di lihat dari seseorang yang mampu membina hubungan dengan baik yang akan

[10] Daniel Goleman, *Emosional Intellegence,* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2005), hal. 48

membantu peningkatan kecerdasan emosionalnya, baik itu hubungan antara siswa dengan guru, ataupun guru dengan siswa, ataupun siswa dengan siswa yang nantinya akan berdampak terhadap kontrol diri.

Berdasarkan observasi awal yang penulis lakukan di MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota pada tanggal 24 Maret 2017 diperoleh bahwa siswa menuturkan kata-kata kurang dan bersikap tidak sopan kepada teman dan guru, siswa sering membolos, siswa sering datang terlambat ke sekolah, siswa lalai dalam mengerjakan tugas sehingga siswa tersebut mencontek, sebagian dari siswa berpakaian tidak sesuai dengan peraturan sekolah, sebagian dari siswa merokok di lingkungan sekolah dan di luar sekolah.

Informasi yang didapatkan dari guru pembimbing mengenai pelayanan yang diberikan kepada siswa rasanya telah cukup membantu siswa untuk dapat memahami cara meningkatkan kecerdasan emosional dengan kontrol diri. Layanan yang diberikan adalah layanan informasi yaitu mengenai cara meningkatkan kecerdasan emosional dan memberikan layanan bimbingan kelompok yang berkaitan dengan kontrol diri.[11]

Data diatas dapat diperkuat melalui wawancara dengan guru mata pelajaran, terungkap banyak siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah dan kurang mampunya siswa tersebut dalam mengontrol diri dapat dilihat dari siswa tersebut bertutur kata yang tidak sopan kepada

[11] Wawancara dengan Noviar wakil kesiswaan, pada tanggal 24 Maret 2017

guru, dengan alasan sudah terbiasa bertutur kata begitu karena faktor lingkungan dan pergaulan mereka.[12]

Seiring dengan hal di atas maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang **"Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kontrol Diri Siswa Di MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota"**

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan banyak permasalahan yang bisa diteliti, Penulis dapat mengidentifikasi masalahnya sebagai berikut :

1. Terindikasi siswa MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota yang belum mampu mengenali emosi diri sendiri. Hal tersebut dapat diketahui bahwa siswa sering menuturkan kata-kata kotor dan bersikap tidak sopan kepada teman dan guru.
2. Terindikasi siswa MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota yang belum mengontrol emosi diri sendiri. Hal tersebut dapat diketahui bahwa siswa tersebut lalai dalam mengejarkan tugas sehingga siswa tersebut mencontek.
3. Terindikasi siswa MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota yang belum mampu mengontrol diri sendiri. Hal tersebut dapat diketahui bahwa siswa tersebut sering membolos.

[12] Wawancara dengan Famelia guru mata pelajaran Hadist pada tanggal 27 Maret 2017

4. Terindikasi siswa MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota yang belum mampu mengelola emosi diri sendiri. Hal tersebut dapat dilihat dari siswa tersebut merokok di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah.
5. Terindikasi siswa MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota yang belum mampu mengendalikan diri sehingga siswa berprilaku menyimpang. Prilaku menyimpang yang dimaksudkan adalah perilaku yang tidak sejalan dengan norma atau aturan yang berlaku. Contohnya berpacaran di lingkungan sekolah.

## C. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

### 1. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah pada "hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa kelas VIII MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota.

### 2. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah yaitu: "adakah hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa kelas VIII MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota ?

## D. Tujuan Penelitian dan Kegunaan Penelitian

### 1. Tujuan Penelitian

Mengungkapkan adakah hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa kelas VIII MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota.

### 2. Kegunaan Penelitian

a. Kegunaan Teoritis

Untuk mengetahui adakah hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa di MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota.

b. Kegunaan Praktis

1) Bagi penulis yaitu untuk melengkapi salah satu syarat mencapai gelar sarjana pendidikan (SPd) pada Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK).
2) Bagi siswa untuk mengetahui kecerdasan emosional dan kontrol diri siswa.
3) Bagi guru BK sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program BK.
4) Bagi sekolah sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun Proses Belajar Mengajar (PBM) berbasis kecerdasan emosional dan kontrol diri siswa.
5) Bagi jurusan BK sebagai bahan masukkan dalam menyiapkan tenaga – tenaga guru pembimbing yang profesional.

## E. Penjelasan Judul

Penjelasan konsep yang ada pada judul yang penulis buat ini bertujuan agar pembaca mudah memahami isi skripsi ini. Berikut penulis akan menjelaskan konsep dari judul tersebut :

Hubunga :Hubungan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti suatu proses mengaitkan antara satu hal dengan hal lain yang berbeda. [13]

Kecerdasan emosional :Memiliki ciri yang meliputi kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpukan kemampuan berfikir, berempati dan berdo'a.[14]

Kontrol Diri :Sementara itu Ahmad Juntika menyatakan bahwa "kontrol diri adalah tindakan menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang akan merugikan dirinya dimasa kini

[13] Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007),Cet ke-4, hal 457

[14] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional,* alih bahasa : T. Hermaya (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996), hal. 45

maupun masa yang akan datang". [15] Lebih lanjut, menurut Djali kontrol diri berarti "kemampuan mengontrol implus dan perasaan bahwa mereka dapat mengendalikan kejadian atau peristiwa di sekeliling mereka".[16]

## F. Sistematika Penulisan

Untuk dapat memberikan gambaran mengenai penelitian ini dapat disusun sistematika penulisan sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan berisikan hal-hal yang melatar belakangi penelitian ini, identifikasi masalah, batasan dan rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, hipotesis penelitian, asumsi, penjelasan judul dan sistematika penulisan.

Bab II landasan teoritis berisikan teori-teori yang mendukung penelitian, pada bab ini akan dibahas mengenai kecerdasan emosional dengan sub- subnya yaitu kesadaran diri sendiri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Beserta kualitas beradaptasi yang akan berkaitan dengan mutu penyesuaian diri siswa.

Bab III Metodologi Penilitan terdiri dari jenis penelitian, pemilihan lokasi, populasi, dan sampel, teknik pengumpulan data, dan sumber data.

---

[15] Ahmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan dan Bimbingan Konseling,* (Bandung : Refika Aditama, 2009), hal 70

[16] Djali, *Psikologi Pendidikan,* (Jakarta Bumi Aksara, 2008), hal 30

# BAB II
# LANDASAN TEORI

## A. Kecerdasan Emosional

### 1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Secara etimologi kecerdasan berasal dari bahasa Inggris *Intellegensi* yaitu kemampuan untuk memahami keterkaitan antara berbagai hal, kemampuan untuk mencipta, memperbaharui, mengajar, berfikir, memahami, menginngat, merasakan dan berimajinasi, memecahkan permasalahan dan kemampuan untuk mengerjakan berbagai tingkat kesulitan.[17]

Akar kata emosi adalah *movere*, kata kerja bahasa Latin yang berarti menggerakkan atau bergerak, atau bergerak menjauh yang mensyaratkan bahwa kecendrungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. [18] Jadi emosi adalah daya yang mendorong seseorang dalam melakukan tindakan.

Istilah kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan.

---

[17] Muhammad Said Mursi, *Melahirkan Anak Masya Allah* (sebuah terobosan dunia pendidikan modren). (Jakarta : Cendikia, 1998), hal 207

[18] Daniel Goleman, *Emotional Intellegence Kecerdasan Emosional,* Jakarta : PT Gramedia Pusaka Utama, 2006, hal : 7, cet 16

Kemudian konsep ini menyebar luas melalui karya Daniel Goleman dengan judul "*Emotional Intelegence".* [19] Kecerdasan emosional memiliki ciri yang meliputi kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpukan kemampuan berfikir, berempati dan berdo'a.[20]

Untuk lebih memahami pengertian kecerdasan emosional, berikut peneliti kutip beberapa pendapat ahli Salovey Mayer mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi pada diri sendiri maupun pada diri orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi tersebut untuk membimbing pikiran dan tindakan.[21]

Pendapat ini hampir senada dengan yang dikatakan oleh *Daniel Goleman,* bahwa kecerdasan emosional merujuk kepada kemampuan mengenal perasaan sendiri dan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dalam hubungan dengan orang lain.[22] Hal yang serupa juga dikatakan oleh Sri Widayati, bahwa kecerdasan emosional atau EQ

---

[19]Lawrence E. Shapiro , *Mengembangkan Emotional Intellegence pada anak,* alih bahasa :
Alex Tri Kontjono, ( Jakarta : Gramedia, 1997), hal. 5

[20]Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional,* alih bahasa : T. Hermaya (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996), hal. 45

[21]Lawrence E. Shapiro , *Mengembangkan Emotional Intellegence pada anak*..... hal 93

[22]Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*...., hal. 99

(*Emotional Quetiend* ) ditandai dengan pengenalan terhadap emosinya sendiri dan mampu mengembangkan diri. Seorang anak bisa dikatakan cerdas emosi jika memiliki karakter-karakter sebagai berikut: 1) mengenal emosi sendiri, 2) mengelola emosi, 3) memotivasi diri sendiri, 4) mengenali emosi orang lain dan 5) membina hubungan. [23]

Cooper dan Sawaf dalam Enung Fatimah mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sember energi dan pengaruh yang manusiawi. Kecerdasan emosi menuntut pemilikan perasaan, untuk belajar mengakui, menghargai perasaan pada diri dan orang lain serta menanggapi dengan tepat, menerapkan secara efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari. [24]

Selanjutnya Howes dan Herald dalam Enung Fatimah mengatakan pada intinya kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosi.[25]

Namun berbeda halnya dengan yang dikatakan Ari Ginanjar Agustian bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan

---

[23]Sri Widayati dan Utami Widijati, *Mengoptimalkan 9 Zona Kecerdasan Majemuk Anak,* ( Jogjakarta : Luna Publisher, 2008), hal. 18

[24]Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan ( Perkembangan Peserta Didik ),* ( Bandung Pustaka Setia, 2008), hal. 115

[25]Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan ( Perkembangan Peserta Didik)*....., hal. 115

kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi dan koneksi dan pengaruh manusia.[26]

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosinya, mengelola dan mengendalikan emosinya serta memotivasi diri. Kecerdasan emosional juga bagian dari kemampuan sosial untuk berempati dan menjalin hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosional diperlukan untuk mengatasi berbagai masalah dalam hidup dan menjadi dasar bagi manusia untuk tumbuh dewasa yang bertanggung jawab, penuh perhatian, dan cinta kasih serta produktif.

**2. Bentuk-bentuk Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosional terbagi kepada lima wilayah utama yaitu:

a. Mengenali emosi diri

Kesadaran diri dalam mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar kecerdasan emosional. Pada tahap ini diperlukan adanya pemantauan perasaan dari waktu ke waktu agar timbul wawasan psikologi dn pemahaman tentang diri. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan sehingga tidak peka akan perasaan yang sesungguhnya yang berakibat buruk bagi pengambilan keputusan masalah. [27]

---

[26]Ari Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual* (Jakarta Penerbit Arga, 2001), cet ke-4, hal. 199

[27] Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan* (*Perkembangan Peserta Didik*)…. hal 116

Kemampuan untuk mengenali emosi ini merupakan prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga manusia tidak mudah diperbudak oleh emosi. Ketika seseorang ingin mengendalikan emosi terlebih dahulu ia harus mampu menangkap seluruh emosi yang ada pada dirinya dan mampu untuk mengendalikannya.

Keterampilan mengenali emosi ini terdiri atas tiga bagian, yaitu

1) Kesadaran emosi: tahu tentang bagaimana pengaruh emosi terhadap kinerja kita dan kemampuan menggunakan nilai-nilai untuk pembuatan keputusan. Hal ini meliputi :

   a) Tahu emosi mana yang sedang mereka rasakan dan mengapa
   b) Menyadari keterkaitan antara perasaan mereka dengan yang mereka pikirkan, perbuat dan katakana
   c) Mengetahui bagaimana perasaan mereka mempengaruhi kinerja
   d) Mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai dan sasaran-sasaran mereka.[28]

2) Penilaian diri secara akurat: perasaan yang tulus tentang kekuatan-kekuatan dan batas-batas pribadi kita, visi yang jelas tentang mana yang perlu diperbaiki dan kemampuan belajar dari pengalaman. Orang yang memiliki kecerdasan seperti ini meliputi:

   a. Sadar tentang kekuatan-kekuatan dan kelemahannya
   b. Menyempatkan diri untuk merenung, belajar,dari pengalaman
   c. Terbuka terhadap umpan balik yang tulus, bersedia menerima perspektif baru, mampu terus belajar dan mengembangkan diri
   d. Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandang diri sendiri dan perspektif yang luas.[29]

---

[28] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi* **(**Jakarta: Gramedia 1999**),** hal, 84*,*

[29] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi*….. hal 96

3) Percaya diri: keberanian yang datang dari kepastian tentang kekampuan, nilai-nilai dan tujuan kita. Orang dengan kecakapan ini meliputi:

   a. Berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan keberadaannya
   b. Berani mengutarakan pandangan yang tidak popular dan bersedia berkorban demi kebenaran
   c. Tegas, mampu membuat keputusan dengan baik kendati dalam keadaan tidak pasti dan tertekan.[30]

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengenal emosinya, ia akan menjadi waspada terhadap suasana hati. Mengenali emosi merupakan syarat penting bagi seseorang untuk mengendalikan emosinya. Keterampilan mengenali emosi sendiri terdiri dari kesadaran emosi, penlaian diri secara akurat dan percaya diri. Seseorang yang dapat mengenali emosi dirinya akan dapat menyadari emosi apa yang sedang ia alami, sadar akan kelebihan dan kekurangan serta memiliki keberanian atas kemampuannya.

b. Mengelola emosi diri sendiri

Mengelola emosi berarti menangani perasaan agar terungkap dengan tepat. Hal ini merupakan kecakapan yang sangat bergantung pada kesadaran diri. Emosi dikatakan berhasil dikelola apabila mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat. Sebaliknya, orang yang buruk kemampuannya dalam mengelola emosi

[30] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi*….. hal 107

akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung atau melarikan diri pada hal-hal yang merugikan dirinya sendir.[31]

Menangani perasaan agar dapat terungkap dengan jelas dan tepat adalah kecakapan yang bergantung kepada kesadaran diri. Kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul merupakan hal yang penting untuk dapat membantu mencapai kesuksesan. Kemampuan mengelola emosi adalah bentuk pengendalian diri yang paling penting dalam manajemen diri.

Menurut pandangan para ahli dapat disimpulkan bahwa kecerdasan atau Intelegensi adalah kemampuan untuk menguasai kemampuan tertentu. Intelegensi atau kecerdasan adalah suatu kekuatan tertentu atau kemampuan untuk melakukan sesuatu.

### 3. Ciri-ciri Kecerdasan Emosional

Kecerdasan Emosional menuntut kita untuk dapat belajar mengakui dan menghargai perasaan pada diri sendiri dan orang lain. Kita dituntut untuk dapat menggapainya dengan tepat dan menerapkan dengan efektif informasi dan energi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

[31] Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan* (*Perkembangan Peserta Didik*)…… hal 116

Adapun ciri - ciri kecerdasan emosional terdiri dari lima unsur yaitu:

a. Kemampuan mengenali emosi

Kemampuan mengenali emosi yang muncul dalam diri adalah suatu reaksi terhadap fenomena yang kita alamai. Bisa saja orang tidak menyadari perasaan yang ia rasakan saat itu apakah ia merasa senang atau sedih, hal seperti ini dapat disebut dengan tidak adanya rasa mengenali emosi sendiri.

Kemampuan untuk memahami perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi pemahaman diri seseorang. Mengenali diri merupakan inti dari kecerdasan emosional, yaitu kesadaran akan perasaan sendiri sewaktu perasaan timbul.[32]

Orang yang mengenal emosi dirinya sendiri akan peka terhadap suasana hatinya. Orang ini akan cendrung berfikir positif tentang kehidupan yang ia jalani. Mereka tidak akan berlarut-larut dalam suasan hati yang tidak menyenangkan akan tetapi mereka akan berusaha untuk menyeimbangkan suasana hatinya.

b. Kemampuan mengelola dan mengekspresikan emosi-emosi

Kemampuan untuk menjaga dan mengendalikan emosi yang muncul agar tercapainya kesejahteraan emosi dalam diri. Emosi yang

[32] Daniel Goleman, *Emotional Intellegence, Kecerdasan Emosional, Mengapa EI lebih penting daripada IQ,* Alih Bahasa : T, Hermaya, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000) hal 57

berlebihan yang meningkat dengan intensitas terlampau tinggi atau untuk waktu yang lama akan berakibat negatif terhadap kestabilan emosional seseorang.

Seseorang yang memiliki kecerdasan emosioanal tidak akan larut dalam perasaan. Ia akan mampu mengendalikan perasaan–perasaan yang muncul dalam dirinya. Ketika kebahagiaan datang tidak diungkapkan dengan cara yang berlebihan. Begitupun jika ia sedang dalam perasaan sedih ia mampu untuk tidak bereaksi berlebihan.

Mengelola emosi berhubungan dengan kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan dan akibat–akibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosional dasar.[33]

c. Kemampuan memanfaatkan emosi secara produktif

Kemampuan menata emosi adalah sebagai alat untuk mencapai tujuan dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri, serta untuk berkreasi.

Tiga kecakapan motivasi yang umumnya dimiliki adalah:

1) Dorongan berprestasi

Upaya untuk meningkatkan kualitas diri atau memenuhi standar keunggulan.

[33] Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran,* Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2008, hal : 74, cet-3

Orang dengan kecakapan ini adalah:

a) Berorientasi kepada hasil, dengan semangat juang tinggi untuk meraih tujuan dan memenuhi standar
b) Menetapkan sasaran yang menantang dan berani mengambil resiko yang telah diperhitungkan
c) Mencari informasi sebanyak – banyaknya guna mengurangi ketidak pastian dan mencari cara yang lebih baik
d) Terus belajar untuk meningkatkan kinerja.[34]

2) Komitmen

Menyelaraskan diri dengan sasaran kelompok. Orang dengan kecakapan ini adalah :

a) Sikap berkorban demi pemenuhan sasaran kelompok yang lebih penting
b) Merasakan dorongan semangat dalam misi yang lebih besar
c) Menggunakan nilai – nilai kelompok dalam pengambilan keputusan dan penjabaran pilihan – pilihan.[35]

3) Inisiatif

Orang dengan kecakapan ini memiliki unsur sebagai berikut :

a) Sikap memanfaatkan peluang
b) Mengejar sasaran lebih dari pada yang dipersyaratkan atau diharapkan dari mereka
c) Berani melanggar batas – batas aturan – aturan yang tidak prinsip bila perlu agar tugas dapat dilaksanakan
d) Mengajak orang lain melakukan sesuatu yang tidak lazim dan bernuansa petualangan.[36]

---

[34] Daniel Goleman, *Emotional Intellegence, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Puncak Prestasi*,...hal: 181

[35] Daniel Goleman, *Emotional Intellegence, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Puncak Prestasi*,...hal: 190

4) Optimisme

Orang dengan kecakapan ini memiliki unsur sebagai berikut :

a) Tekun dalam mengejar sasaran kendali banyak halangan dan kegagalan
b) Bekerja dengan harapan untuk sukses bukannya takut gagal
c) Memandang kegagalan atau kemunduran sebagai situasi yang dapat dikendalikan ketimbang sebagai kekurangan pribadi.[37]

d. Kemampuan mengenali emosi orang lain atau empati

Orang yang memiliki sikap empati akan memiliki karakteristik seperti mampu menerima sudut pandang orang lain. Memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain dan mampu mendengarkan orang lain.[38]

1) Memahami orang lain

Mengindra perasaan – perasaan dan perspektif orang lain, serta menunjukkan nilai aktif terhadap kepentingan – kepentingan hidup. Orang dengan kecakapan ini adalah :

a) Memperhatikan isyarat – isyarat emosi dan mendengarkannya dengan baik
b) Menunjukka kepekaan dan pemahaman terhadap perspektif orang lain

---

[36] Daniel Goleman, *Emotional Intellegence, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Puncak Prestasi*,...hal: 196

[37] Daniel Goleman, *Emotional Intellegence, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Puncak Prestasi*,...hal: 196

[38] Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya.* Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2001, hal : 63

c) Membantu berdasarkan pemahaman terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain.[39]

2) Orientasi melayani

Mengantisipasi, mengakui, dan memenuhi kebutuhan – kebutuhan hidup. Orang dengan kecakapan ini adalalah :

a) Mencari berbagai cara untuk meningkatkan kepuasan dan kesetiaan orang lain
b) Dengan senang hati menawarkan bantuan yang sesuai
c) Bertindak sebagai penasehat yang dapat dipercaya.[40]

3) Mengembangkan orang lain

Mengindera kebutuhan orang lain untuk berkembang dan meningkatkan kemampuan mereka. Orang dengan kecakapan ini adalah :

a) Mengakui dan menghargai kekuatan, keberhasilan, dan perkembangan orang lain
b) Menawarkan umpan balik yang bermanfaat dan mengidentifikasi kebutuhan orang lain untuk berkembang.[41]

4) Memanfaatkan keragaman

Menumbuhkan kesempatan – kesempatan bagi banyak orang melalui keragaman. Orang dengan kecakapan ini adalah :

a) Hormat dan mau bergaul dengan orang – orang dari bermacam-macam latar belakang

---

[39] Daniel Goleman, *Emotional Intellegence, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Puncak Prestasi*,...hal: 220

[40] Daniel Goleman, *Emotional Intellegence, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Puncak Prestasi*,...hal: 241

[41] Daniel Goleman, *Emotional Intellegence, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Puncak Prestasi*,...hal: 234

b) Memahami beragamnya pandangan dan peka terhadap perbedaan antar kelompok.[42]

e. Kemampuan membina hubungan dengan orang lain

Kemampuan membina hubungan dengan orang lain ini disebut juga dengan keterampilan sosial. Orang–orang yang terampil dalam kecerdasan sosial dapat menjalin hubungan dengan orang lain dengan cukup lancar, peka membaca reaksi dan perasaan mereka, mampu memimpin dan mengorganisasi dan pintar menangani perselisihan yang muncul dalam setiap kegiatan manusia.[43]

Orang yang mampu membina hubungan dengan orang lain adalah pemimpin alamiah, yang mampu menyuarakan perasaan kolektif serta merumuskannya dengan jelas sebagai panduan kelompok untuk mrraih sasaran.

Mereka adalah jenis orang yang disukai oleh sekitarnya karena secara emosional mereka menyenangkan, mereka membuat orang lain merasa tentram. Orang–orang yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apa pun yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain, mereka adalah bintang–bintang pergaulan.

---

[42] Daniel Goleman, *Emotional Intellegence, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Puncak Prestasi*,...hal: 248

[43] Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran,* Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2008, hal : 75, cet-3

Kecakapan ini terdiri dari beberapa aspek yaitu :

1) Pengaruh

   Menerapkan taktik persuasi secara efektif. Orang dengan kecakapan ini adalah :

   a) Terampil dalam persuasi
   b) Menyesuaikan presentasi untuk menarik hati pendengar
   c) Menggunakan strategi yang rumit seperti memberi pengaruh tidak langsung untuk membina konsensus dan dukungan.[44]

2) Komunikasi

   Mengirimkan pesan secara jelas dan meyakinkan. Orang dengan kecakapan ini adalah :

   a) Efektif dalam memberi dan menerima, menyertakan isyarat emosi dalam pesan-pesan mereka
   b) Menghadapi masalah – masalah sulit tanpa ditunda
   c) Mendengarkan dengan baik, berusaha saling memahami, dan bersedia berbagi informasi secara utuh
   d) Menggalakkan komunikasi terbuka dan tetap bersedia menerima kabar buruk sebagaimana kabar baik.[45]

3) Kepemimpinan

   Orang dengan kecakapan ini adalah :

   a) Membangkitkan inspirasi
   b) Memandu kelompok dan orang lain.[46]

---

[44] Daniel Goleman, *Emotional Intellegence, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Puncak Prestasi*,...hal: 271

[45] Daniel Goleman, *Emotional Intellegence, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Puncak Prestasi*,...hal: 280

**4. Peranan Kecerdasan Emosional dalam Kehidupan Manusia**

Emosi berperan penting dalam kehidupan. Emosi adalah penyambung hidup bagi kesadaran diri dan kelangsungan diri kita sendiri dan dengan orang lain, sera dengan alam. Emosi memberi tahu kita tentang hal-hal yang paling utama bagi kita masyarakat, nilai-nilai, kegiatan dan kebutuhan yang memberi kita motivasi, semangat, kendali diri dan kegigihan. Kesadaran dan pengetahuan tentang emosi memungkinkan kita memulihkan kehidupan dan kesehatan kita, melindungi keluarga kita, membangun hubungan kasih yang langgeng dan meraih keberhasilan dalam pekerjaan kita.[47]

Secara umum, Allah SWT memerintahkan manusia untuk menguasai emosi-emosinya, mengendalikannya, dan juga mengontrolnya. Keimanan kepada Allah dengan iman yang benar dan ketaatan mengikuti perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Telah digambarkan oleh Rasullulah SAW bahwa manusia yang beriman dapat tertolong hidpnya oleh keteguhan dan kekuatan dari keinginan yang memungkinkan manusia untuk menguasai serta mengendalikan emosi-emosi yang ada pada diri manusia tersebut, terlebih emosi yang merusak.

Sesungguhnya orang mukmin yang benar imannya hanya takut kepada Allah SWT saja. Ia tidak takut akan mati, kemiskinan, orang lain, atau segala sesuatu yang ada di alam semesta ini, dan ia mampu menahan

---

[46] Daniel Goleman, *Emotional Intellegence, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Puncak Prestasi*,...hal: 271

[47] Jeane Segal, *Kepekaan Emosional,* (Bandung : Kaifa,2002), hlm.19

amarahnya sehingga tidak terprovokasi hanya karena faktor yang tidak berarti. Ia akan marah dan benci kepada apa yang dimurkai oleh Allah. Ia juga mampu menguasai kesedihan dan kebahagiaannya menurut ketentuan Allah SWT, karena ia mengetahui bahwa apa yang menimpanya itu hanyalah sesuai kehendak Allah untuknya. Ia pun bersikap 'tawadhu' karena ia mengetahui sebenar-benarnya kemampuan yang ada pada dirinya. Serta tidak merasa bangga dengan dirinya, tidak bermegah-megahan dan tidak pula berlaku sombong.

Kecerdasan emosional membantu manusia untuk menentukan kapan dan di mana ia bisa mengungkapkan perasaan dan emosinya. Kecerdasan emosional juga membantu manusia mengarahkan dan mengendalikan emosinya.[48] Banyak bukti memperlihatkan bahwa orang yang secara emosional cakap, yang mengetahui dan menangani perasaan mereka sendiri dengan baik, dan mampu membaca dan menghadapi perasaan orang lain dengan efektif, memiliki keuntungan dalam setiap bidang kehidupan, entah itu dalam hubungan pertemanan/persahabatan atau dalam menangkap aturan-aturan tak tertulis yang menentukan keberhasilannya dalam politik organisasi. Orang dengan keterampilan emosional yang berkembang dengan baik berarti kemungkinan besar ia akan bahagia dan berhasil dalam kehidupan, menguasai kebiasaan berfikir dan mendorong produktivitas mereka, orang yang tidak dapat menghimpun kendali tertentu atas kehidupan emosionalnya akan

[48]Makmun Mubayidh, *Kecerdasan dan Kesehatan Emosional Anak...* hal.18

mengalami pertarungan batin yang merampas kemampuan mereka untuk memusatkan perhatian pada pekerjaan dan memiliki pikiran yang jernih. [49]

Berdasarkan pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa peran kecerdasan emosional dalam kehidupan manusia adalah untuk menghubungkan kesadaran kita dengan orang lain, pemberi motivasi, semangat, kendali diri, dan kegigihan. Selain itu kecerdasan emosional juga berperan dalam mengontrol kapan seseorang dapat mengungkapkan perasaan dan emosinya.

**5. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional**

Menurut Goleman, sejumlah teoritikus mengelompokkan emosi dalam golongan-golongan besar, meskipun tidak semua sepakat mengenai golongan itu. Beberapa anggota golongan emosi tersebut adalah sebagai berikut.[50]

a. Amarah: beringis, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, berang tersinggung, bermusuhan, dan barangkali yang paling hebat , tindak kekerasan dan kebencian patologis. Bila darah amarah mengalir ketangan, mudahlah tangan menyambar senjata atau menghantam lawan, detak jantung meningkat, dan banjir hormone seperti adrenalin membangkitkan gelombang energi yang cukup kuat untuk bertindak dahsyat.

[49] Daniel Goleman , *Emosional Intellegence...,* hal. 48
[50] Daniel Goleman , *Emosional Intellegence...,* hal. 411

b. Kesedihan: pedih, duka cita, muram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, kalau menjadi patologis, depresi berat. Salah satu fungsi pokok rasa sedih adalah menolong manusia menyesuaikan diri akibat kehilangan yang menyakitkan seperti kematian sahabat atau kecewa besar.

   Kesedihan menurunkan energi dan semangat hidup untuk melakukan kegiatan sehari-hari, terutama kegiatan perintang waktu dan kesenangan, dan bila sedih itu semakin dalam dan mendekati depresi, kesedihan akan memperlambat metabolisme tubuh. Keputusan untuk intropeksi menciptakan peluang merenungkn kehilngan atau harapan yang lenyap, memahami akibat-akibatnya terhadap kehidupan seseorang, dan bila semangatnya telah pulih merencanakan awal yang baru.

c. Ketakutan (tanda bahaya): cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, sedih, tidak tenang, ngeri, sebagai patologi, fobia dan panik. Bila darah ketakutan mengalir ke otot-otot rangka besar, seperti di kaki, kaki menjadi lebih mudah diajak mengambil langkah seribu dan wajah menjadi pucat seakan-akan darah tersedot dari situ (menimbulkan perasaan bahwa darah menjadi dingin). Pada waktu yang sama, tubuh membeku. Bila hanya sesaat, barangkali mencari tempat persembunyian adalah reaksi yang lebih baik. Sirkuit-sirkuit di pusat-pusat emosi otak memicu terproduksinya hormon-hormon yang membuat tubuh waspada, membuatnya awas

dan siap bertindak, dan perhatian tertuju pada ancaman yang dihadapi, agar reaksi yang muncul semakin baik.

d. Kenikmatan (perasaan ingin berbagi bersama orang lain): bahagia, gembira, ringan puas, senang terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, rasa terpesona, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa, dan batas ujungnya mania.

e. Cinta (perasaan kasih sayang): penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, kasih. Perasaan kasih sayang dan kepuasan seksual mencakup rangsangan para simpatetik secara fisiologis adalah lawan mobilisasi rangsangan para simpatetik secara fisiologis adalah lawan mobilisasi "pertempuran atau kabur" yang sama-sama dimiliki oleh rasa takut atau rasa amarah. Pola para simpatetik, yang disebut "respon relaksasi" adalah serangkaian reaksi yang berada diseluruh tubuh yang membangkitkan keadaan menenangkan dan puas, sehingga mempermudah kerjasama.

f. Terkejut (terkesima, takjub, terpana). Naiknya alis sewaktu terkejut memungkinkan diterimanya bidang penglihatan yang lebih besar dan juga cahaya yang masuk ke retina. Reaksi ini kemungkinan membuka lebih banyak informasi tentang peristiwa yang tidak terduga, sehingga memudahkan memahami apa yang sebenarnya terjadi dan menyusun rencana rancangan tindakan yang terbaik.

g. Jengkel (hina, jijik, muak, benci, tidak suka, mau muntah) diseluruh dunia dunia, ungkapan jijik tampaknya sama dan memberi pesan yang sama, sesuatu yang menyemangat rasa atau baunya, atau merasa metaforis demikian. Ungkapan wajah rasa jijik bibir diatas mengerut kesamping sewaktu hidung berkerut memperlihatkan usaha sedikit primordial.

h. Malu : rasa salah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa emosi identik dikatakan dengan amarah, sedangkan hal-hal yang terkait dengan emosi sangat banyak sekali diantaranya kesedihan, ketakutan, kenikmatan, cinta terkejut, jengkel dan malu. Disini dapat kita lihat bahwa emosi tidak hanya perasaan-perasaan yang negativ saja tetapi juga ada perasaan positif.

**6. Indikator Kecerdasan Emosional**

Sampai sekarang belum ada alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur kecerdasan emosi seseorang. Walaupun demikian, ada beberapa yang mengindikasikan seseorang memiliki kecerdasan emosional.

Goleman membagi kecerdasan emosional ke dalam 5 (lima) komponen yaitu kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.[51]

[51] Daniel Goleman , *Emotional Intelligence,* Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama, 2002, h.514

a. Kesadaran diri

Mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri. Selain itu kesadaran diri juga berarti menetapkan tolak ukur yang realitis atau kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

Kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi pemahaman diri seseorang. Mengenali diri merupakan inti dari kecerdasan emosional, yaitu kesadaran akan perasaan diri sendiri sewaktu perasaan timbul.[52]

Kesadaran diri memiliki unsur-unsur yang tidak dapat dilepaskan antara yang satu dengan yang lainnya yaitu:[53]

1) Kesadaran emosi *(emosional awareness )*

Mengenali pengaruh emosi terhadap kinerja dan kemampuan menggunakan nilai-nilai untuk memandu pembuatan keputusan. Seseorang yang memiliki kecakapan/unsur ini akan diketahui dari :

a) Mengetahui emosi mana yang sedang dirasakan dan mengapa terjadi.
b) Menyadari keterkaitan antara perasaan dengan yang dipikirkan, perbuat dan katakana.
c) Mengetahui bagaimana perasaan mempengaruhi kinerja.
d) Mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai dan sasaran hidup.[54]

[52] Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosional, Mengapa EI lebih penting daripada IQ*...hal :65

[53]

2) Penilaian diri secara teliti *(accurate self awareness )*

Perasaan yang tulus tentang kekuatan-kekuatan dan batas-batas pribadi, visi yang jelas tentang mana yang perlu diperbaki, dan kemampuan belajar dari pengalaman. Seseorang yang memiliki kecakapan/unsur ini yaitu:

a) Sadar tentang kekuatan-kekuatan dan kelemahannya.
b) Menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman.
c) Terbuka terhadap umpan balik yang tulus, bersedia menerima perspektif baru, mau terus belajar dan mengembangkan diri sendiri.
d) Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandang diri sendiri dengan perspektif luas.[55]

3) Percaya diri *(self confidence )*

Keberanian yang datang dari kepastian tentang kemampuan, nilai-nilai dan tujuan hidup. Orang yang memiliki kecakapan ini yaitu:

a) Berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan keberadaannya.
b) Berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran

---

[54] Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,...* hal :84

[55] Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,...* hal :96

c) Tegas, mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan tidak pasti atau tertekan.[56]

b. Pengaturan diri

Menguasai emosi diri sedemikian sehingga berdampak positif, kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya sesuatu sasaran dan mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

Kemampuan mengelola dan mengekpresikan emosi-emosi yang muncul dalam diri. Menjaga agar emosi yang muncul dapat terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi yang berlebihan yang meningkat dengan intensitas terlampau tinggi atau untuk waktu yang lama akan berakibat negatif terhadap kestabilan emosional seseorang.[57]

Ketika suatu permasalahan dan rangsangan muncul, maka secara otomatis radar emosi, otak emosional akan merespon, tetapi respon itu seringkali tidak terkendali. Respon bisa bersifat positif atau negatif. Tujuan dari pengendalian diri adalah menjaga agar posisi emosi selalu dalam posisi stabil.[58]

---

[56] Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,...* hal :107

[57] Utsman Najati, *Belajar EQ dan SQ Dari Sunah Nabi,* Terj. Irfan Sahir Lc. (Jakarta: Hikmah, 2002), hal : 166

[58] Ari Ginanjar, Agustin, *Rahasia sukses membangkitkan ESQ Power,* (Jakarta : Arga 2003) cet ke-11, hal 226

Emosi apabila terlampau ditekan akan menciptakan kebosanan dan jarak, apabila emosi tidak dikendalikan terlampau ekstrim dan terus menerus, emosi akan menjadi sumber penyakit, seperti depresi berat, cemas berlebihan, amarah yang meluap-luap, gangguan emosional yang berlebihan.

Kemampuan ini memiliki lima kecakapan emosi utama yaitu :

1) Kendali diri *(self control)*

   Mengelola emosi dan desakan hati yang merusak. Seseorang yang memiliki kecakapan ini yaitu:

   a) Mengelola dengan baik perasaan implusif dan emosi-emosi yang menekan diri.
   b) Tetap teguh, tetap positif dan tidak goyah bahkan dalam situasi yang berat.
   c) Berfikir dengan jernih dan tetap terfokus kendali tekanan.[59]

2) Sifat dapat dipercaya *(trustworthinnes)*

   Memelihara norma kejujuran dan integritas. Orang dengan kecakapan ini yaitu :

   a) Bertindak menurut etika dan tidak pernah mempermalukan orang.
   b) Membangun kepercayaan lewat keandalan diri dan otensitas.
   c) Mengakui kesalahan sendiri dan berani menegur perbuatan tidak etis orang lain.

[59] Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,...* hal :130-131

d) Berpegang pada prinsip secara teguh bahkan bila akibatnya adalah menjadi tidak disukai.

e) Memenuhi komitmen dan mematuhi janji.

f) Bertanggung jawab sendiri untuk memperjuangkan tujuan mereka.

g) Terorganisasi dan cermat dalam bekerja.[60]

3) Adaptabilitas *(adaptability)*

Keluwesan dalam menghadaSpi perubahan dan tantangan. Orang dengan kecakapan ini akan :

a) Terampil menangani beragamnya kebutuhan, bergesernya prioritas dan pesatnya perubahan.

b) Siap mengubah tanggapan dan taktik untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.

c) Luwes dalam memandang situasi.[61]

4) Inovasi *(innovation)*

Mudah menerima dan terbuka terhadap gagasan, pendekatan, dan informasi-informasi baru. Orang yang memiliki kecakapan ini akan:

a) Selalu mencari gagasan baru dari berbagai sumber.

---

[60] Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,...* hal :142-143

[61] Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,...* hal :151

b) Mendahulukan solusi-solusi yang orisinil dalam pemecahan masalah.

c) Menciptakan gagasan baru.

d) Berani mengubah wawasan dan mengambil resiko akibat pemikiran baru.[62]

5) Kehati-hatian *(conscientiousness)*

Dapat diandalkan dan bertanggung jawab atas kinerja pribadi dan memenuhi kewajiban.

c. Motivas diri

Kemampuan ini tampak ketika menghadapi hambatan atau kegagalan dalam meraih sesuatu. Motivasi merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam setiap aspek kehidupan manusia, demikian juga para siswa mau melakukan sesuatu bilamana berguna bagi mereka untuk melakukan tugas-tugas pekerjaan sekolah. Anak yang mempunyai intelegensi tinggi mungkin gagal dalam pelajaran karna kekurangan motivasi. Hasil yang baik tercapai dengan motivasi yang kuat.[63]

Motivasi yang merupakan bagian dari emosi berhubungan dengan keberhasilan, bisa membuat manusia merasakan kepuasan sejati yang bahkan lebih besar daripada keberhasilan itu sendiri. Dan seperti kebanyakan keterampilkan-keterampilan kecerdasan emosi lain, unsur-

[62] Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,...* hal :151

[63] S. Nasution, *Didaktik Asas-asas Mengajar,* (Jakarta: Bumi Aksara, 2000), hal 73.

unsur dasar motivasi untuk belajar dan menguasai lingkungan sebagian berasal dari warisan genetik.

Karakter orang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan bercirikan: bersuka-cita tinggi dan ingin maju, bekerja keras, bersaing, tekun dalam meningkatkan kedudukan sosialnya, serta sangat menghargai produktifitas dan kreatifitas.[64] Oleh karena itu, kuat lemahnya motivasi berprestasi yang dimiliki seseorang sangat menentukan besar kecilnya prestasi yang dapat diraihnya dalam kehidupan.

Unsur-unsur dari kemampuan kecerdasan emosional ini yaitu:

1) Dorongan prestasi (*achievement drive*)

   Dorongan untuk menjadi lebih baik atau memenuhi standar keberhasilan. Orang dengan kemampuan ini adalah :

   a) Berorientasi pada hasil, dengan semangat juang tinggi meraih tujuan dan memenuhi standar.
   b) Menetapkan sasaran yang menantang dan berani mengambil resiko yang telah diperhitungkan.
   c) Mencari informasi sebanyak-banyaknya guna mengurangi ketidakpastian dan mencari cara yang lebih baik.
   d) Terus belajar untuk meningkatkan kinerja.[65]

---

[64] Lowrence E. Shapiro *Mengajarkan Emosional Intellegence Pada Anak...* hal: 33

[65] Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,...* hal :181-182

2) Komitmen (*commitmen*)

Menyesuaikan diri atau setia pada visi dan sasaran kelompok atau lembaga. Orang dengan kemampuan ini :

a) Siap berkorban demi pemenuhan sasaran perusahaan yang lebih penting.
b) Merasakan dorongan semangat dalam misi yang lebih besar.
c) Menggunakan nilai-nilai kelompok dalam pengambilan keputusan dan penjabaran pilihan-pilihan.
d) Aktif mencari peluang guna memenuhi misi kelompok.[66]

3) Inisiatif (*Initiative*)

Kesiapan untuk memanfaatkan kesempatan. Orang dengan kemampuan ini :

a) Siap memanfaatkan peluang.
b) Mengejar sasaran lebih daripada yang dipersyaratkan atau diharapkan.
c) Berani melanggar batas-batas dan aturan-aturan yang tidak prinsip bila perlu agar tugas dapat dilaksanakan.
d) Mengajak orang lain melakukan sesuatu yang tidak lazim dan bernuansa petualangan.[67]

---

[66]Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,…* hal :190

[67]Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,…* hal :196

4) Optimisme (*optimisme*)

Kegigihan dalam memperjuangkan sasaran kendati ada halangan dan kegagalan. Orang yang memiliki kemampuan ini yaitu :

a) Tekun dalam mengejar sasaran kendati banyak halangan dan kegagalan.
b) Bekerja dengan harapan untuk sukses bukannya takut gagal.
c) Memandang kegagalan atau kemunduran sebagai situasi yang dapat dikendalikan ketimbang sebagai kekurangan pribadi.[68]

d. Empati

Merasakan yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif orang lain, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan berbagai macam orang.

Kemampuan mengenal emosi orang lain ialah bereaksi terhadap perasaan orang lain dengan respon emosional yang sama dengan orang tersebut.[69] Empati menekankan pentingnya mengindra perasaan dan perspektif orang lain sebagai dasar untuk membangun hubungan *interpersonal* yang sehat.

Sedangkan ciri-ciri empati adalah sebagai berikut :

1) Ikut merasakan, yaitu kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain.

---

[68] Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,…* hal :196

[69] Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,…* hal :196

2) Dibangun berdasarkan kesadaran sendiri. Semakin kita mengetahui emosi diri sendiri maka semakin terampil kita membaca emosi orang lain.
3) Peka terhadap bahasa isyarat, karena emosi lebih sering diluapkan melalui bahasa isyarat.
4) Mengambil peran yaitu adanya perilaku konkrit.
5) Kontrol emosi yaitu menyadari dirinya sedang berempati sehingga tidak larut.

Empati merupakan keterampilan dasar untuk semua kemampuan sosial yang penting untuk seseorang. Kemampuan itu meliputi :

1) Memahami orang lai

   Mengindra perasaan-perasaan dan perspektif orang lain, serta menunjukkan minat aktif terhadap kepentingan. Orang dengan kemampuan ini yaitu :

   a) Memperhatikan isyarat-isyarat emosi dan mendengarkan dengan baik.
   b) Menunjukkan kepekaan dan pemahaman terhadap perspektif orang lain.
   c) Membantu berdasarkan pemahaman terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain.[70]

[70]Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,…* hal :220

2) Orientasi melayani

Mengantisipasi, mengakui, dan memenuhi kebutuhan orang lain. Orang dengan kemampuan ini :

a) Memahami kebutuhan-kebutuhan orang lain dan menyesuaikan semua itu dengan pelayanan atau produk yang ada.
b) Mencari berbagai cara untuk meningkatkan kepuasan dan kesetiaan orang lain.
c) Dengan senang hati menawarkan bantuan yang sesuai kebutuhan.
d) Bertindak sebagai penasehat yang dapat dipercaya.[71]

3) Mengembangkan orang lain

Mengindra kebutuhan orang lain untuk berkembang dan meningkatkan kemampuan diri. Orang dengan kemampuan ini :

a) Mengakui dan menghargai kekuatan, keberhasilan dan perkembangan orang lain.
b) Menawarkan umpan balik yang bermanfaat dan mengidentifikasi kebutuhan orang lain untuk berkembang.
c) Menjadi mentor, memberikan pelatihan pada waktu yang tepat dan penugusan yang menantang serta memaksakan dikerahkannya keterampilan seseorang.[72]

---

[71]Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,…* hal :241-241

[72] Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,…* hal :234

4) Memanfaatkan keragaman

Menumbuhkan kesempatan-kesempatan melalui keragaman pada banyak orang. Orang dengan kemampuan ini :

a) Hormat dan mau bergaul dengan orang-orang dari bermacam-macam latar belakang.
b) Memahami beragamnya pandangan dan peka terhadap perbedaan antar kelompok.
c) Memandang keragaman sebagai peluang, menciptakan lingkungan yang mungkin semua orang sama-sama maju kendati berbeda-beda.
d) Berani menentang sikap membeda-bedakan dan intoleransi.[73]

e. Keterampilan sosial

Dapat menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, dan menyelesaikan perselisihan dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

Ciri kecerdasan yang terakhir memiliki beberapa kemampuan/keterampilan yaitu :

1) Pengaruh

Menerapkan taktik persesuasi secara efektif. Orang yang memiliki kemampuan ini yaitu :

[73]Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,…* hal :248

a) Terampil dalam persuasi.

b) Menyesuaikan presentasi untuk menarik hati pendengar.

c) Menggunakan strategi yang rumit seperti memberi pengaruh tidak langsung untuk membangun dukungan.

d) Memadukan dan menyelaraskan peristiwa-peristiwa dramatis agar nmenghasilkan sesuatu secara efektif.[74]

2) Komunikasi

Mengirimkan pesan secara jelas dan meyakinkan. Orang yang memiliki kemampuan ini yaitu :

a) Efektif dalam memberi dan menerima, menyertakan isyarat emosi dalam pesan yang diberikan.

b) Menghadapi masalah yang sulit tanpa ditunda.

c) Mendengarkan dengan baik, berusaha saling memahami secara utuh.

d) Menggalakkan komunikasi terbuka dan tetap bersedia menerima kabar buruk sebagaimana kabar baik.[75]

3) Manajemen konflik

Merundingkan dan menyelesaikan perbedaan pendapat. Orang yang memiliki kemampuan ini yaitu :

a) Menangani orang-orang sulit dan situasi tegang dengan diplomasi dan taktik.

---

[74] Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,…* hal :271

[75] Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,…* hal :280

b) Mengidentifikasi hal-hal yang berpotensi menjadi konflik, menyelesaikan perbedaan pendapat secara terbuka dan membantu mendinginkan situasi.

c) Mengantar ke solusi menang.[76]

4) Katalisator perubahan

Mengawali, mendorong, atau mengelola perubahan. Orang yang memiliki kemampuan ini yaitu:

a) Menyadari perlunya perubahan dan dihilangkannya hambatan.

b) Menantang pelopor perubahan dan mengajak orang lain ke dalam perjuangan itu.

c) Menjadi pelopor perubahan dan mengajak orang lain ke dalam perjuangan itu.

d) Membuat model perubahan seperti yang diharapkan oleh orang lain.[77]

5) Kepemimpinan

Menjadi membangkitkan inspirasi dan memandu kelompok dan orang lain.

[76] Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,…* hal :286

[77] Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,…* hal :286

## B. Kontrol Diri (*Self control*)

### 1. Pengertian Kontrol Diri (*Self control*)

Kontrol diri (mujahadah al-nafs) adalah perjuangan sungguh–sungguh atau jihad melawan ego atau nafsu pribadi. Perjuangan ini dilakukan karena nafsu diri memiliki kecendrungan untuk mencari berbagai kesenangan, masa bodo terhadap hak–hak yang ditunaikan serta mengabaikan dari kewajiban-kewajiban.

Kontrol diri juga dapat diartikan sebagai suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecendrungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain selalu konfrom dengan orang lain dan menutupi perasaanya.[78] Kontrol diri dapat dikembangkan dan digunakan selama proses kehidupannya termasuk dalam menghadapi situasi dan kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya.

Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dimiliki oleh individu dalam menjalani kehidupannya. Individu yang memiliki kontrol diri akan mampu mengarahkan dan membimbing serta mengatur tingkah laku ke arah positif. Kontrol diri juga merupakan

[78] M. Nur Ghufrom dan Rani Risnawita S, *Teori-teori Psikologi,* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011) hal. 22

salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya.

Menurut Logue, A.W dalam Achmad Juntika Nurihsan "pengendalian diri (*self control*) lebih menekankan pada pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat dan keuntungan yang lebih luas dengan cara menunda kepuasan sesaat.[79]

Dari pendapat Logue dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri sama dengan kontrol diri. Pengendalian diri/kontrol diri menyangkut cara individu dalam memilih tindakan yang tepat dengan mengenyampingkan kepuasan sesaat.

Kontrol diri menurut *Calhoun dan Acocella* dalam Nur Ghufron adalah "sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan prilaku seseorang.[80] Sejalan dengan pendapat berangkat dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa, kontrol diri merupakan salah satu kemampuan yang dimiliki inividu dalam mempengaruhi dan mengatur proses fisik, psikologis maupun tingkah lakunya dalam belajar.

Jika individu mampu untuk mempengaruhi dan mengatur apa-apa yang ada dalam dirinya, maka individu tersebut sudah mampu untuk mengontrol dirinya, contohnya dalam mengatur proses fisik individu dalam mengambil keputusan untuk memutuskan mengkonsumsi

[79] Achmad Juntika Nurhisan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling,* (Bandung: Refika Aditama, 2009), hal. 69

[80] M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi,* ( Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal. 22

berbagai jenis makanan yang akan dimakan dengan mempertimbangkan kondisi kesehatannya. Artinya seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik menyesuaikan dengan kondisi fisiknya, sedangkan mengatur proses psikologis yaitu ketika mengeluarkan pendapat ada individu tidak mampu mengontrol ucapannya sehingga mampu menyinggung perasaan orang lain.

Lebih lanjut, Goldfried dan Marbeum dalam M. Nur Ghufron menyatakan bahwa kontrol diri dapat diartikan sebagai "suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, dan mengatur dan mengarhkan bentuk prilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang positif.[81] Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk membimbing dan membentuk serta mengatur prilaku yang berasal dari dalam diri yang membawa individu ke arah yang baik dan bermanfaat bagi diri dan lingkunganya.

Sementara itu Ahmad Juntika menyatakan bahwa "kontrol diri adalah tindakan menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang akan merugikan dirinya dimasa kini maupun masa yang akan datang".[82] Lebih lanjut, menurut Djali kontrol diri berarti "kemampuan mengontrol implus dan perasaan bahwa mereka dapat mengendalikan kejadian atau peristiwa di sekeliling mereka".[83]

---

[81] Nur Ghufron dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*... hal 23

[82] Ahmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan dan Bimbingan Konseling,* (Bandung : Refika Aditama, 2009), hal 70

[83] Djali, *Psikologi Pendidikan,* (Jakarta Bumi Aksara, 2008), hal 30

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa, kontrol diri bukan hanya mengontrol hal-hal yang berasal dari luar diri individu, melainkan juga mengontrol hal-hal yang berasal dari dalam diri. Apabila pengontrolan ini dapat dilaksanakan, maka individu akan mampu menjalani kehidupannya secara efektif yang mampu mempengaruhi kehidupan pada saat sekarang dan yang akan datang.

Lebih lanjut Lazarus dalam Syamsul Bachri Thalib mengatakan "bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitifnya untuk menyatakan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti apa yang dikehendaki.[84]

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dipahmi bahwa kontrol diri merupakan suatu potensi atau daya yang dimiliki individu dalam rangka mengatur, mengarahkan serta membimbing prilaku ke arah yang positif. Kontrol diri berguna untuk menghindarkan diri dari hal-hal yang akan merugikan dirinya.

**2. Aspek-aspek Kontrol Diri (*Self Control*)**

Untuk dapat mengontrol diri, maka individu harus mampu mengendalikan pikirannya dan tindakan agar tindakan tersebut sesuai dengan norma, yang meliputi 3 aspek yaitu:

a. Kontrol Prilaku (*behanioral kontrol*)

[84] Syamsul Bachri Thabib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif,* (Jakarta : Prenada Media Group, 2010), hal 107

Merupakan kesiapan atau kesediannya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perlaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanan (*regulated administration*) dan kemampuan modifikasi stimulis (*stimulus modifiability*).[85]

Kemampuan mengatur pelaksanaan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Individu yang mampu mengontrol irinya baik akan mampu mengatur prilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

b. Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

Merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, nilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian.[86] Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan,

[85] M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi,* (Yogyakarta, Ar-Ruzz Media, 2010)... hal. 30

[86] M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita 8, *Teori-teori Psikolog*...., hal 30

individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut sebagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif.

c. Mengontrol Keputusan (*decisional control*)

Menurut kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada suatu yang diyakini atau disetujuinya. [87] Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan fungsinya, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasn, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

**3. Tujuan Kontrol Diri (*Self control*)**

Menurut Achmad Juntika Nurihsan tujuan utama mengendalikan diri adalah memperoleh keberhasilan, kemajuan dan kebahagiaan. Dilihat dari sudut agama tujuan pengendalian diri dalam artian yang luas. Sedangkan diri dan belenggu nafsu duniawi yang berlrbihan dan tidak terkendali atau nafsu batiniah yang tidak seimbang. Kesemuanya itu, apabila tidak diletakkan pada porsi yang mengakibatkan suatu ketidakseimbangan hidup yang akan berakhir pada kegagalan.[88]

Dari pendapat Achmad Juntika di atas tujuan kontrol dilihat dari sudut agama adalah menahan diri dari belenggu nafsu duniawi yang berlebihan dan tidak terkendali, upaya keberhasilan, kemajuan dan

[87] M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi,....*, hal 31
[88] Ahmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*..., hal 70

kebahagiaan mudah diperoleh. Melalui kontrol diri tersebut individu akan memperoleh keberhasilan, kemajuan dan kebahagiaan dengan mudah.

Seseorang yang mampu mengendalikan dirinya atau mengontrol diri dengan baik maka ia akan memperoleh keuntungan yang banyak dalam kehidupannya dibandingkan orang yang tidak mampu mengendalikan diri atau mengontrol dirinya.

**4. Fungsi Kontrol Diri (*Self control*)**

Kontrol diri berfungsi untuk menyalurkan antara keinginan pribadi dengan godaan. Selain itu kontrol diri berfungsi sebagai berikut:

a. Membatasi perhatian individu kepada orang lain

Perhatian terlalu banyak pada orang lain cenderung akan menyebabkan individu mengabaikan, melupakan kebutuhan pribadinya. [89] Dengan adanya kontrol diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya. Dengan demikian individu tersebut akan menjalankan kehidupannya sendiri dengan baik tanpa harus ikut campur dengan pribadi orang lain. Artinya individu tersebut akan fokus pada dirinya sendiri tanpa harus memikirkan orang lain.

[89] Siggih D Gunarsa, *Psikologi Perkembangan,* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2004), hal 256

b. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif

Individu memilki kontrol diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif.[90] Misalnya tingkah laku yang melanggar aturan dalam keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Kontrol diri arti sebagai kemampuan individu untuk menahan keinginan untuk tingkah laku negatif yang tidak sesuai dengan norma yang berlaku. Dengan demikian kontrol diri yang baik maka akan membuat individu tersebut menjadi lebih baik. Dengan adanya kontrol diri akan membuat seseorang melakukan hal yang wajar tidak menyalahi aturan-aturan yang berlaku.

c. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang.

Individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan berusaha memahami kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang akan dipenuhi.[91] Individu yang memiliki kontrol diri yang baik tidak berkelebihan dalam melakukan sesuatu sehingga tidak merugikan bagi dirinya sendiri maupun orang lain di sekitarnya. Individu tersebut juga akan berusaha untuk mencapai kehidupan yang baik dan bermanfaat.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri sangat penting bagi kehidupan kita sendiri. Karena adanya kontrol diri kita akan lebih memusatkan perhatian pada diri kita sendiri, membatasi

[90] Siggih D Gunarsa, *Psikologi Perkembangan,....* hal. 257
[91] Siggih D Gunarsa, *Psikologi Perkembangan,....* hal. 257

tingkah laku negatif, dan membantu memahami kebutuhan hidup secara seimbang.

**5. Jenis-jenis Kontrol Diri (*Self control*)**

Kontrol diri pada masing-masing individu berbeda-beda tergantung pada bagaimana individu tersebut mengendalikan dirinya.

Ada tiga jenis kualitas kontrol diri yang ada pada diri individu, yaitu :

a. *Over Countrol*

*Over countrol* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu yang banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.[92] Artinya individu yang memiliki over countrol lebih banyak tidak melakukan tindakan yang semestinya dilakukan karena individu tersebut terlalu berlebihan dalam mengontrol diri mereka sendiri.

Individu yang memiliki over countrol tidak mau melakukan sesuatu karena terlalu mempertimbangkan atau memikirkan sesuatu secara berlebihan dan tidak wajar. Padahal individu tersebut harus melakukan hal sehingga merugikan diri sendiri. Misalnya siswa yang harus mengikuti pelatihan, ia tidak mau melakukan kegiatan tersebut karena menganggap bahwa tidak akan berguna bagi dirinya.

[92] DaniUel Goleman, *Kecerdasan Emosional,* (Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama 2000) , hal 180

b. *Under Countrol*

*Under Countrol* merupakan suatu kecendrungan individu untuk melepaskan implus dengan bebas tanpa pertimbangn yang masak.[93] Individu yang memiliki *under countrol* akan melakukan suatu kemauannya tanpa memikirkan baik buruknya tindakan yang dilakukannya tersebut sehingga tidak mampu menahan diri.

Misalnya individu yang sudah terpengaruh oleh orang lain untuk melakukan suatu tanpa memikirkan apakah hal tersebut baik untuk dirinya sendiri atau orang lain. Sepertinya cabut, duduk di kantin sekolah saat pembelajaran berlangsung.

c. *Appropriate control*

*Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan stimulus secara tepat.[94] Individu yang memiliki appropriate control mampu mengendalikan dirinya sendiri dan tindakan yang dilakukannya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Dari tiga jenis kontrol diri tersebut yang paling baik adalah appropriate control, yaitu dapat mengendalikan dirinya sendiri dan melakukan hal-hal yang tepat yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku sehingga tidak merugikan dirinya sendiri atau orang lain**.**

[93] Dabiel Goleman, *Kecerdasan Emosional*...., hal 181
[94] Dabiel Goleman, *Kecerdasan Emosional*...., hal 181

**6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri (*Self control*)**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kontrol diri pada diri individu. Adapun faktor yang mempengaruhi kontrol diri individu tersebut adalah :

a. Pribadi

Pribadi mempengaruhi kontrol diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dari berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya.[95] Setiap orang memiliki kepribadian yang berbeda (unik) dan hal inilah yang akan membedakan pola reaksi terhadap situasi yang dihadapinya.

b. Situasi

Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri setiap orang mempunyai strategi yang berbeda pada situasi tertentu, dimana strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik. [96] Situasi yang dihadapi akan dipengaruhi berbeda oleh setiap orang, bahkan terkadang situasi yang aman dapat dipengaruhi yang berbeda pula sehingga akan mempegaruhi cara memberikan reaksi terhadap situasi tersebut.

[95] M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi,....*, hal 31
[96] Tri. Dayakisni & Hudania, *Psikologi Sosial,* (Malang, Umur Pres, 2003), hal 41

c. Etnis

Etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi dengan lingkungan.[97] Budaya telah mengajarkan nilai-nilai yang akan menjadi salah satu penentu terbentuknya prilaku seseorang. Sehingga seseorang yang hidup dalam budaya yang berbeda akan menampilkan reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi yang menekan sehingga begitu pula strategi yang digunakan.

d. Pengalaman

Pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Pengalaman yang diperoleh dari proses pembelajaran lingkungan keluarga juga memegang peran penting dalam kontrol diri seseorang, khususnya pada masa kanak-kanak. Pada masa selanjutnya seseorang bereaksi dengan menggunakan pola pikir yang lebih kompleks dan pengalaman terhadap situasi sebelumnya untuk melakukan tindakan. Sehingga pengalaman yang positif akan mendorong seorang untuk bertindak yang sama, sedangkan pengalaman

[97] Tri. Dayakisni & Hudania, *Psikologi Sosial*..., hal 42

negatif akan dapat merubah pola reaksi terhadap situasi tersebut.[98]

e. Pola asuh orang tua

Pola asuh orang tua juga berpengaruh terhadap kontrol diri remaja. Dimana pola pengaruh yang permisif akan membuat kurangnya kontrol diri remaja.[99] Bila pengasuhan yang bermisif meningkat, kontrol diri remaja menurun. Karena orang tua hanya memberikan kebiasaan pada remaja tanpa adanya nasehat atau arahan dari orang tua maka remaja tersebut menganggap apa yang dilakukannya tersebut adalah hal yang wajar.

f. Usia

Bertambahnya usia pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berpikir dan bertindak.[100] Hal ini dikarenakan pengalaman hidup yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi, sehingga akan sangat membantu dalam memberikan reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Orang yang lebih tua cendrung memiliki kontrol diri yang lebih baik dibanding orang yang lebih muda.

---

[98] Tri. Dayakisni & Hudania, *Psikologi Sosial*..., hal 43

[99] Jhon W. Santroda. ADOLESCENCE Perkembangan Remaja, (Jakarta, PT Gerora Aksara Pratama, 2003),... hal 63

[100] Tri. Dayakisni & Hudania, *Psikologi Sosial*..., hal 43

Jadi dapat disimpulkan bahwa kontrol diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu dalam diri seseorang (internal) dan dari luar diri seseorang (ekternal). Faktor dalam diri sendiri seperti usia, kepribadian, pengalaman memberikan pengaruh terhadap bagaimana individu mengendalikan dirinya sendiri.

**7. Elemen-elemen Tingkat Kontrol Diri (*Self control*)**

Ada beberapa elemen-elemen kontrol diri, melalui elemen-elemen ini kita dapat melihat tingkat kontrol diri individu diantaranya:

*a. Impulsiveness*

Konsep ini mengacu pada kecendrungan seseorang untuk merespon stimulus nyata lingkungan terdekat. Individu ini mempertimbangkan konsekuensi negatif dari perubahan yang akan dilakukan. Individu ini mudah tergoda untuk sesuatu yang menyenangkan. Sebaliknya individu memiliki kontrol diri yang cendrung menunda pemuasan kebutuhan.

*b. Preference For Physical Activity*

Konsep ini menjelaskan individu dengan kontrol diri yang rendah lebih memiliki kegiatan yang tidak membutuhkan keahlian tertentu dibanding mencari aktifitas yang membutuhkan pemikiran (kognitif). Individu ini senang melakukan aktifitas secara fisik dibanding aktifitas mental.

c. *Risk – Seeking Orientation*

Konsep ini menjelaskan bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah suka terlihat dalam aktifitas yang berisiko, menegangkan, dan menyenagkan. Mereka melakukan tindakkan sembunyi-sembunyi, berbahaya atau manipulatif. Sedangkan individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi cendrung hati-hati, kognitif, dan verbal.

d. *Self Centeredhess*

Individu dengan kontrol diri yang rendah cendrung mementingkan diri sendiri. Individu juga kurang peka terhadap penderitaan dan kebutuhan orang lain. Individu ini sering bersikap tidak ramah atau dengan kata lain cendrung kurang peduli dalam membina hubungan dengan orang lain.

e. *Preference For Simple Task*

Individu dengan kontrol diri yang rendah akan cendrung menghindari tugas-tugas sulit yang membutuhkan banyak pemikiran. Individu ini lebih menyukai tugas-tugas sederhana yang dapat diselesaikan dengan mudah. Dapat dikatakan bahwa individu memiliki kontrol diri yang rendah cendrung kurang rajin, kurang gigih, kurang tekun dalam melakukan suatu tindakan, mereka lebih mencari kepuasan hasrat yang mudah sederhana.

*f. Short – Tempered*

Kontrol ini menjelaskan individu dengan kontrol diri yang rendah cenrdrung rentan mengalami frustasi, emosi mudah meledak, dan tempramental. Ketika terlihat permasalahan dengan orang lain, individu yang memiliki kontrol diri yang rendah cendrung kesulitan untuk menyelesaikannya dengan verbal.[101]

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui ada beberapa ciri-ciri orang yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan rendah yang dapat dilihat dari beberapa elemen-elemen di atas. Dari ciri-ciri tersebut maka dapat diketahui tingkat kontrol diri pada individu tertentu. Apakah memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi atau rendah.

**8. Ciri-ciri Kontrol Diri (*Self control*)**

Individu yang memiliki kontrol diri tinggi akan mampu mengendalikan diri dalam berprilaku, emosi, maupun dalam mengambil keputusan, sehingga masing-masing individu memiliki kemampuan mengontrol dirinya. Untuk melihat jenis kontrol diri pada tiap-tiap individu atau siswa dpat dilihat ciri-cirinya, menurut Logue orang yang memiliki kontrol diri adalah sebagai berikut :

a. Memegang teguh dan tetap bertahan dengan tugas yang seharusnya ia kerjakan, walaupun banyak gangguan.
b. Mengubah perilaku sendiri melalui perubahan dari beberapa pengaruh aturan norma yang ada.

[101] Safaria, Trianto, *Terapi Kognitif – Terapi Kognitif – Perilaku Untuk Anak,* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2004), hal.49

c. Tidak menunjukkan atau melibatkan perilaku yang dipengaruhi oleh kemarahan atau emosional.
d. Bersifat toleran terhadap terhadap stimulis yang berlawanan.[102]

Menurut pendapat di atas orang yang memiliki kontrol diri yang baik adalah pertama, orang yang mampu memegang teguh atau tetap bertahan dengan tugas ang seharusnya ia kerjakan, walaupun dalam tugas tersebut banyak gangguan dan rintangan nya. Kedua, individu yang mampu mengubah perilaku sendiri melalui perubahan-perubahan dari beberapa pengaruh aturan norma-norma yang harus ditaati. Ketiga, individu tersebut tidak menunjukkan atau terjerumus oleh perilaku-perilaku yang dipengaruhi oleh emosional, sehingga dapat menjerumuskannya untuk melakukan perilaku menyimpang. Keempat, individu mampu untuk bersifat toleran terhadap stimulus-stimulus yang berlawanan agar tidak terjerumus kepada perilaku yang tidak diinginkan.

Jadi dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang baik adalah individu yang mampu menghadapi rintangan-rintangan dalam kehidupan. Individu yang mampu mengontrol diri akan mempunyai kemampuan dalam memegang teguh atau bertahan dengan rintangan-rintangan tersebut.

[102] Logue, *Konsep Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif Remaja, (online)* Tersedia:http://repository.upi.edu/operator/upload/s_a0251_0607193_chapter2.pdf(12 September 2017)

## C. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kontrol Diri

Keterampilan kecerdasan emosi bekerja secara sinergi dengan keterampilan kognitif, orang – orang yang berprestasi tinggi memiliki keduanya. Makin komplek pekerjaan, makin penting kecerdasan emosi. Emosi yang lepas kendali dapat membuat orang pandai menjadi bodoh. Tanpa kecerdasan emosi, orang tidak akan mampu menggunakan kemampuan kognitif mereka sesuai dengan potensi yang maksimum. Kemudian Doug Lennick menegaskan, "yang diperlukan untuk sukses dimulai dengan keterampilan intelektual, tetapi orang juga memerlukan kecekapan emosi untuk memanfaatkan potensi bakat mereka secara penuh. Penyebab kita tidak mencapai potensi maksimum adalah ketidak terampilan emosi. [103]

Kontrol diri diartikan sebagai suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemaampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor – faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan prilaku, kecendrungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain selalu konfrom dengan orang lain dan menutupi perasaannya.[104]

---

[103] Hamzah, *orientasi baru dalam psikologi perkembangan* ( Jakarta : PT Bumi Aksara, 2008),hal 69

[104] M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori – teori Psikologi,* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2011),hal 22

Perkembangan kontrol diri pada remaja juga sehubungan dengan kematangan emosi. Remaja dikatakan telah mencapai kematangan emosi bila dapat menahan dirinya untuk tidak meluapkan emosinya pada saat yang tidak tepat di hadapan orang lain. Kontrol emosi yang sehat dapat diperoleh apabila remaja memiliki kekuatan ego, yaitu suatu kemampuan menahan diri dari luapan emosi. [105]

## D. Penelitian yang relevan

Penelitian yang relevan berkenaan dengan kecerdasan emosional pernah dilakukan oleh Retno Arisandi dengan nim 2610.040, dengan judul ***Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Siswa Di SMK N 1 Ampek Angkek,*** adapun hasil penelitian mengungkapkan bahwa kurangnya hubungan kecerdasan emosional dengan penyesuain diri siswa sehingga siswa tidak mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan baru, pada saat siswa masuk ke dalam suatu lingkungan tertentu, remaja akan dihapadkan untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan harapan lingkungannya, termasuk penyesuaian diri disekolah.

Penelitian selanjutnya berkenaan dengan kontrol diri pernah dilakukan oleh Rahmawati dengan nim 2612.109, Jurusan Bimbingan dan Konseling dengan judul ***Kontrol Diri Siswa Dalam Belajar Di Kelas XII SMK Paramitha Bukittinggi,*** adapun hasil penelitian mengungkapkan bahwa kontrol diri dalam mengatasi masalah dalam belajar siswa SMK Paramitha Bukittinggi melalui pemberian layanan informasi dan layanan

[105] E. B Hurlock *Psikologi Perkembangan* .... hal 12

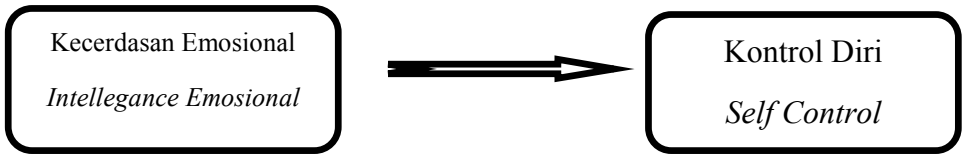
bimbingan kelompok, adapun layanan informasi yang diberikan yaitu tentang cara meningkatkan konsentrasi, di dalam pemberian layanan informasi ini sudah dilakukan kontrol diri dalam belajar siswa, dan layanan bimbingan kelompok membahas masalah umum yang ditentukan oleh guru pembimbing dalam bentuk kelompok. Akan tetapi layanan bimbingan kelompok ini belum terlaksana dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ada maka peneliti ingin melanjutkan penelitian dengan proses yang berbeda dan indikator yang berbeda.

## E. Kerangka Konseptual

Untuk memudahkan dan mengetahui rancangan dan ruang lingkup penelitian ini, dapat dilihat kerangka konseptual di bawah ini :

**Skema Kerangka Konseptual**




Dari bagan di atas dapat dilihat bagaimana hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri. Di mana kecerdasan emosional variabel X dan kontrol diri variabel Y.

## F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Ha = Terdapat hubungan yang berarti antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa di MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota.

Ho = Tidak terdapat hubungan yang berarti antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa di MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota

# BAB III
# METODOLOGI PENELITIAN

## A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yakni penelitian yang akan mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa dan fenomena secara aktual dan apa adanya berdasarkan data kuantitatif. Penelitian kuantitatif ini bersifat korelatif yaitu tipe penelitian yang bertujuan melihat dan mendeskripsikan hubungan antara dua variabel penelitian. Metode penelitian yang berguna untuk melihat ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau sejauh mana hubungan antara dua variabel tersebut.[106]

Menurut Suharsimi Arikunto penelitian kuantitatif adalah mendeteksi bagaimana hubungan antara dua variabel, didasarkan kepada koefisien korelasi.[107] Hal ini karena penulis ingin mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa di MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota.

## B. Lokasi Penelitian

Penulis menetapkan lokasi penelitian di MTsN Kabupaten Lima Puluh Kota. Adapun yang menjadi alasan peneliti mengambil lokasi penelitian di sekolah ini dikarenakan peneliti melihat ada indikasi siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah, kurangnya kontrol diri siswa sehingga siswa mudah dipengaruhi oleh teman-temannya. Selain itu juga ditemukan prilaku menyimpang siswa seperti membolos pada jam

---

[106] Anas Sudjiono. *Pengantar Statistik Pendidikan,* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2008), h. 167.

[107] Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Pendidikan Pendekatan dan Praktek,* (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), cet. Ke-2, h. 251.

pelajaran, terlambat datang ke sekolah, merokok dan sering melanggar tata tertib sekolah. Di samping itu penulis memilih lokasi ini karena untuk menghemat baik itu tenaga, dana, dan juga waktu.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.[108] Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini siswa kelas VIII, dengan alasan bahwa banyak siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah, kurang memiliki kontrol diri yang baik dan banyak perilaku yang sering melanggar aturan sekolah. Selain itu, siswa kelas VIII sudah bisa dijadikan sebagai populasi penelitian karena sibuk dengan berbagai aktivitas.

Untuk lebih jelasnya, banyak populasi dapat diliihat dari tabel di bawah ini :

**Tabel 3.1**

**Jumlah Populasi Siswa Kelas VIII 1,2,3 MTsN 04**

[108] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D, . . .*h.117

**Kabupaten Lima Puluh Kota**

| NO | KELAS | JUMLAH |
|---|---|---|
| 1 | Kelas VIII-1 | 36 Orang |
| 2 | Kelas VIII-2 | 36 Orang |
| 3 | Kelas VIII-3 | 34 Orang |
| Jumlah | | 106 Orang |

Sumber data : Tata Usaha MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun Ajaran 2017/2018

**2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakterisrik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.[109]

Adapun proporsi yang penuls pergunakan adalah apabila subjeknya kurang dari 100 orang, sebaiknya diambil seluruhnya saja sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlahnya besar dari 100 orang diambil 10-15 % atau 20-25 %.[110]

Berdasarkan pendapat tersebut, karena jumlah populasi penelitian berkisaran pada angka 106 orang maka diambil sampelnya keseluruha. Adapun cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengambil sampel yaitu

[109] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*...., hal. 117

[110] Suharmi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek.* (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hal. 112

*total sampling.* Teknik ini digunakan dengan memberikan peluang bagi seluruh populasi secara proporsional.[111]

## D. Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam proses penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data yang diperlukan disini adalah teknik pengumpulan data yang mana paling tepat, sehingga benar-benar didapat data yang valid dan *reliable*.

Berdasarkan judul dan permasalahan diatas maka penulis mengambil teknik data sebagai berikut :

a. Instrumen Kecerdasan Emosional

Angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.[112]

Sesuai dengan pengertian tersebut, dalam penelitian ini penulis menggunakan anget berstruktur (tertutup) yang akan disebarkan kepada responden. Angket untuk melihat kecerdasan emosional. Pada angket ini peneliti menggunakan model skala Likert. Skala Likert merupakan sejumlah pertanayaan positif dan negatif mengenai suatu objek. Jawaban kuesioner sudah disediakan sehingga

---

[111] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*...., hal. 120

[112] Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), Cet-ke 10, h.199

responden tinggal memilih. Angket ini berisi pernyataan yang terdiri dari 5 alternatif jawaban yang disediakan yaitu: Sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CK), Kurang Sesuai (KS) dan Tidak Sesuai (TS). Adapun kisi-kisi dan skor jawaban instrumen secara lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.2**

**Kisi-Kisi Instrumen Kecerdasan Emosional**

| Variabel | Indikator | Sub Indikator | No Item | |
|---|---|---|---|---|
| | | | (+) | (-) |
| Kecerdasan Emosional | Mengenali emosi diri | Mengenali berbagai macam emosi diri sendiri | 1<br>3<br>5 | 2<br>4<br>6 |
| | | Memahami penyebab perasaan terhadap tindakan | 7<br>9 | 8<br>10 |
| | | Penilaian diri secara akurat | 11<br>13 | 12<br>14 |
| | Mengelola emosi | Mengungkapkan amarah dengan tepat | 15<br>17 | 16<br>18 |
| | | Mengendalikan perilaku yang merugikan diri sendiri dan orang lain | 19<br>21 | 20<br>22 |
| | Memotivasi diri sendiri | Sikap kehati-hatian | 23<br>25<br>27 | 24<br>26<br>28 |
| | | Bersikap optimis | 29<br>31 | 30<br>32 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 33 | 34 |
| | | Dorongan berperstasi | 35 | 36 |
| | | Komitmen yang tinggi | 37 | 38 |
| | | Inisiatif | 39<br>41<br>43 | 40<br>42<br>44 |
| | Mengenali emosi orang lain (Empati) | Mampu menerima sudut pandang orang lain | 45<br>47 | 46<br>48 |
| | | Memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain | 49 | 50 |
| | | Mampu mendengarkan keluhan orang lain | 51 | 52 |
| | Membina hubungan dengan orang lain | Komunikasi yang bagus | 53 | 54 |
| | | Mampu menyelesaikan konflik | 55 | 56 |
| | | Memiliki sikap bersahabat dan mudah bergaul | 57 | 58 |
| | | Dapat hidup selaras dengan kelompok | 59 | 60 |

**Tabel 3.3**

**Alternatif Jawaban angket**

| Alternatif | Skor | |
|---|---|---|
| | (+) | (-) |
| Sangat Sesuai (SS) | 5 | 1 |
| Sesuai (S) | 4 | 2 |
| Cukup Sesuai (CS) | 3 | 3 |
| Kurang Sesuai (KS) | 2 | 4 |
| Sangat Tidak Sesuai (STS) | 1 | 5 |

Dengan memberi skor sesuai dengan kriteria diatas, maka keseluruhan skor dari item yang dijawab responden dijumlahkan. Dari skor yang diperoleh maka dapat ditetapkan pengaruh kecerdasan emosioanl terhadap prestasi belajar siswa.

b. Instrumen Kontrol Diri

Angket ini disusun berdasarkan konsep teori schneider dalam Sri Rumini dan Siti Sundari.[113] Yang dijabarkan dari konsep-konsep variabel ke indikator–indikator sebagai konsep yang operasional. Dari indikator–indikator tersebut dijabarkan item–item yang sesuai sebagai operasional pengukuran. Angket disusun dalam bentu skala bertingkat berdasarkan Skala *Likerts*. Adapun kisi-kisi dan skor jawaban instrumen secara lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut:

[113] Sri Sundari dan Siti Sundari, 2004 *Perkembangan Anak dan Remaja* ( Jakarta Rineka Cipta h, 198-199)

**Tabel 3.4**

**Kisi-Kisi Instrumen Kontrol Diri**

| Variabel | Indikator | Item | |
|---|---|---|---|
| | | Positif | Negatif |
| Kontrol Diri | Tidak menunjukkan atau melibatkan perilaku yang dipengaruhi oleh kemarahan atau emosinal | 1<br>3<br>5<br>7<br>9<br>11 | 2<br>4<br>6<br>8<br>10<br>12 |
| | Memegang teguh atau tetap bertahan dengan tugas yang seharusnya ia kerjakan, walaupun banyak gangguan | 13<br>15<br>17<br>19<br>21 | 14<br>16<br>18<br>20<br>22 |
| | Mengubah perilaku sendiri melalui perubahan dari beberapa pengaruh atau aturan yang ada | 23<br>25<br>27<br>29<br>31 | 24<br>26<br>28<br>30<br>32 |
| | Bersifat toleran terhadap stimulus yang berlawanan | 33<br>35<br>37<br>39<br>41<br>43<br>45<br>47<br>49<br>51<br>53<br>55<br>57<br>59 | 34<br>36<br>38<br>40<br>42<br>44<br>46<br>48<br>50<br>52<br>54<br>56<br>58<br>60 |

**Tabel 3.5**

**Alternatif Jawaban Angket**

| Alternatif | Skor | |
|---|---|---|
| | (+) | (-) |
| Selalu (SL) | 5 | 1 |
| Sering (S) | 4 | 2 |
| Kadang-Kadang (KD) | 3 | 3 |
| Jarang (JR) | 2 | 4 |
| Tidak Pernah (TP) | 1 | 5 |

2. Analisis Instrumen

a. Validitas Instrumen Angket

Sebuah instrumen membutuhkan suatu pengukur dari sebuah data yaitu validitas. Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu instrumen dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukur secara tepat atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut.[114] Artinya hasil ukur daripengukuran tersebut merupakan besaran yang mencerminkan secara tepat fakta atau keadaan sesungguhnya dari apa yang diukur.

[114] Zulkifli Matondang, "*Jurnal Tabularasa PPS UNIMED – Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian",* (Medan, UNIMED. 2009)hal.89

Pada penelitian ini untuk pengujian validitas instrumen penulis menggunakan jenis validitas isi dan empiris. Validitas isi merupakan validitas yang menunjukkan sejauh mana pertanyaan, tugas atau butir dalam suatu instrumen mampu mewakili secara keseluruhan dan proporsional perilaku sampel yang dikenai instrumen tersebut. Artinya instrumen itu valid apabila butir-butir instrumen itu mencerminkan keseluruhan konten atau materi yang diujikan atau yang seharusnya dikuasai secara proporsional.

Untuk mengetahui apakah instrumen itu valid atau tidak, harus dilakukan melalui penelaahan kisi-kisi instrumen oleh ahli untuk memastikan bahwa soal-soal instrumen itu sudah mewakili atau mencerminkan keseluruhan konten atau materi yang seharusnya dikuasai secara proporsional. Oleh karena itu validitas isi suatu instrumen tidak mempunyai besaran tertentu yang dihitung secara statistika tetapi dipahami bahwa instrumen itu sudah valid berdasarkan telaah kisi-kisi instrumen.[115]

b. Reliabilitas Instrumen

Pengujian reliabilitas instrumen dilakukan dengan cara ekuivalen yang pertanyaan yang secara bahasa berbeda tetapi maksudnya sama. Pengujian reliabilitas instrumen dengan cara ini cukup dilakukan sekali, tetapi instrumennya dua, pada responden yang sama, waktu sama , instrumen berbeda. Reliabilitas instrumen

[115] Zulkifli Matondang, "*Jurnal Tabularasa PPS UNIMED Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian"…,* hal 91

dihitung dengan cara mengkoleransikan antara data instrumen yang satu dengan data instrumen yang dijadikan equivalen. Bila korelasi positif dan signifikan, maka instrumen dapat dinyatakan reliable.[116] Uji reliabelitas dilakukan dengan menggunakan rumus alpha cronbach dengan bantuan SPSS.[117]

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k \quad 1}\right)\left(1 \quad \frac{\sum \alpha^2}{1a^2}\right)$$

Keterangan : $r_{11}$ =reliabilitas instrument

$k$ =banyaknya butir pertanyaan dan banyaknya soal

$\sum_a 2$= jumlah varian butir

$1a^2$= varian total.

## E. Teknik Analisis Data

Data yang didapat dikumpulkan dan diolah dengan teknis analisis deskriptif kuantitatif yaitu suatu cara pengolahan data yang dirumuskan dalam bentuk tabel angka. Setelah itu disebarkan angket kepada pihak yang terkait untuk lebih akuratnya data yang diteliti, langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut:

---

[116]Sugiyono, *Penelitian Metode Kuntitatif, Kualitatif dan R&D,…*, h.129-131

[117] Sambas Ali Muhidin, Dkk, *Analisis Korelasi Regrei dan Jalur dalam Penelitian*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009), h. 37

1. Seleksi data

Data yang telah didapatkan terlebih dahulu diseleksi, kemudian dilakukan pengklasifikasian sehingga ditemukan data-data yang dapat diolah dan tidak dapat diolah.

2. Editing

yaitu penulis memeriksa jawaban yang diberikan responden sehingga mendapatkan pedoman yang jelas tentang data tersebut

3. Coding

Mengklasifikasikan jawaban responden ke dalam kelas-kelas dengan cara memberikan tanda atau kode pada masing-masing jawaban.[118]

4. Tabulasi/*tally,*

Tabulasi/*tally* yaitu mengadakan perhitungan sekaligus memasukkan kedalam tabel.

5. Pengolahan Data

Tenik yang digunakan untuk mengolah data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik statistik sederhana dengan mencari skor mean, standar deviasi, range, skor minimum dan skor maksimum dengan formula:

a. Standar Deviasi

$$SD = \frac{\sqrt{\sum x^2}}{N}$$

Keterangan :

SD: Standar Deviasi

[118]Amir Hadi, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Pustaka Setia 1998), hal 144

$\sum x^2$ : Jumlah semua deviasi, setelah mengalami proses Penguadratan terlebih dahulu.

N : *Number of cases* [119]

b. Mean, yaitu : $M = \frac{\sum FX}{N}$

c. Range, yaitu : ST-SR

d. % skor yaitu : $\frac{Skor\ Perolehan}{Skor\ Ideal}\ x\ 100\ \%$

Keterangan:

∑FX :Jumlah responden yang memilih (frekuensi) X nilai tengah pada setiap interval

N :Jumlah Responden

M : Mean

Range :Selisih data terbesar dengan data terkecil

ST :Skor tertinggi

SR :Skor terendah

e. Interval data : $\frac{skor\ tertinggi - skor\ terendah}{jumlah\ kategori}$

6. Menentukan kecendrungan variabel

(1) Kecerdasan Emosional

Deskripsi ketercapaian kecerdasan emosional berdasarkan norma kategori diklasifikasi dengan kriteria sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Kategorisasi dilakukan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan

[119]Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, . . . , hal. 97

atribut yang diukur. Dalam melakukan kategorisasi, diperlukan rentangan data atau interval, yang diperoleh dari rumus sebagai berikut:

$$\text{Interval} = \frac{\text{Data terbesar} \quad \text{Data terkecil}}{\text{Jumlah kelompok}}$$

Instrumen pada penelitian ini terdiri dari 41 butir item kecerdasan emosional, dengan data tertinggi 180 dan data terkecil 102.

Kecerdasan emosional

$$\text{Interval} = \frac{180 \quad 102}{5}$$

$$= \frac{78}{5} = 15{,}6 \text{ dibulatkan menjadi } 16$$

**Tabel. 3.6 Pengkategorian**

**Klasifikasi skor Kecerdasan Emosional**

| Kategori | Skor |
|---|---|
| Sangat Baik | Nilai ideal-Interval (180-28) = ≥ 152 |
| Baik | 152 - 28 = 124-151 |
| Cukup Baik | 124 - 28 = 96-123 |
| Tidak Baik | 96-28 = 68-95 |
| Sangat Tidak Baik | = ≤67 |

Sumber: Agus Irianto (2004: 22)

(2) Kontrol Diri

Deskripsi ketercapaian kontrol diri berdasarkan norma kategori diklasifikasi dengan kriteria sangat baik, baik, sedang, rendah, sangat rendah. Kategorisasi dilakukan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Dalam melakukan kategorisasi, diperlukan rentangan data atau interval, yang diperoleh dari rumus sebagai berikut:

$$\text{Interval} = \frac{\text{Data terbesar} \quad \text{Data terkecil}}{\text{Jumlah kelompok}}$$

Instrumen pada penelitian ini terdiri dari 36 butir item kontrol diri, dengan data tertinggi 148 dan data terkecil 82.

Kecerdasan emosional

$$\text{Interval} = \frac{148 \quad 82}{5}$$

$$= \frac{6\ 6}{5} = 13{,}2 \text{ dibulatkan menjadi } 13$$

**Tabel. 3.7 Pengkategorian**

**Klasifikasi skor Kontrol Diri**

| Kategori | Skor |
|---|---|
| Sangat Baik | Nilai ideal-Interval (148-22) = ≥ 126 |
| Baik | 126 - 22 = 104-125 |
| Cukup Baik | 104 - 22 = 82-103 |
| Tidak Baik | 82-22 = 60-81 |

| | |
|---|---|
| Sangat Tidak Baik | = ≤ 59 |

7. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak.Pengujian normalitas sebaran data menggunakan metode nonparametric tes yaitu *One Sample Tes dari Kolmogrov Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normalitas sebaran data adalah jika p>0,05, sebaran dikatan normal atau jika p<0,05 maka sebaran dianggap tidak normal

$$D_{0,05} = 1.36\sqrt{\frac{n1+n2}{n1\ x\ n2}}$$

Keterangan:

D : *Kolmogorov Smirnov*

1.36 : Harga D untuk level Sig.α 0.05

$n_1$ : Jumlah sampel

$n_2$ : Jumlah Sampel Y.[120]

b. Uji Lineritas

Uji lineritas bertujuan untuk membuktikan apaka variabel bebas mempunyai hubungan yang linier dengan variabel terikat .model statistic yang digunakan untuk melihat linieritas variabel tersebut pada F-*linearty*.

[120] Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2003), hal. 420

c. Uji Hipotesis

1. Korelasi Dan Determinan

Uji hipotesisi penelitian diarahkan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini.Hipotesis dalam penelitian ini adalah "tidak terdapat pengaruh kecerdasan emosional dengan kontrol diri". Uji hipotesis ini menggunakan teknik analisis Korelasi Product Moment sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$ : Indeks korelasi "r" *product moment*

N: *Number of cases*

∑XY: Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

∑X: Jumlah seluruh skor X

∑Y: Jumlah seluruh skor Y

Untuk melihat keeratan antara pengaruh X dan Y dapat di interpretasikan dengan tabel "r" product moment sebagai berikut.

**Tabel 3.8**
**Pedoman Interpretasi *Product Moment***

| Nilai rxy hitung | Interprestasi |
|---|---|
| 0 | Tidak berkolerasi |
| 0,01-0,199 | Sangat rendah |
| 0,20-0,399 | Rendah |
| 0,40-0,599 | Sedang |
| 0,60-0,799 | Tinggi |
| 0,80-1,00 | Sangat tinggi[121] |

[121]Sambas Ali Muhimin, *Analisis Korelasi, Regresi, dan Jalur dalam Penelitian*…, hal 128

2. Mencari koefisien determinasi dengan rumus:

   $D = r^2 \times 100$

   Keterangan :

   D : Determinan

   $r^2$ : Indeks Korelasi dikuadratkan

d. Interpretasi dengan melihat tabel koofesien korelasi (r) pearson dengan menggunakan rumus :

$$DF=N-nr$$

Keterangan :

DF :keterapan nilai dengan melihat tabel "r"

N : jumlah sampel

nr : jumlah variabel yang di korelasikan

e. Pengujian Hipotesis

Adapun teknik analisinya untuk hipotesis adalah sebagai berikut :

1) Jika nilai $r_{hitung}$ >nilai $r_{table,}$ maka $H_a$ diterima $H_O$ ditolak

   Ha : Terdapat hubungan yang berarti antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa di MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota.

2) Jika nilai $r_{hitung}$ < nilai $r_{table,}$ maka $H_a$ diterima $H_O$ ditolak

   Ho : Tidak terdapat hubungan yang berarti antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa di MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota.

# BAB IV
# HASIL PENELITIAN

## A. Deskripsi Hasil Penelitian

Untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa di MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota. Maka peneliti mengumpulkan data tentang hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa dengan menggunakan angket yang peneliti sebarkan kepada sampel penelitian sejumlah 106 orang yaitu kepada siswa kelas VIII.

Berdasarkan hasil pengolahan data angket mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa diperoleh data sebagai berikut:

### 1. Kecerdasan emosional

Data tentang kecerdasan emosional dikumpulkan menggunakan angket sebanyak 41 item yang penulis sebarkan kepada sampel penelitian sejumlah 106 orang siswa MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota.

Data yang diperoleh, peneliti masukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi kecerdasan emosional. Berikut peneliti sajikan hasil pengolahan data kecerdasan emosional.

**Tabel 4.1**
**N=106**
**Distribusi Kecerdasan Emosional**

| Interval | Katagori | F | % | Nilai | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Tertinggi | Terendah | Mean | Modus | Median |
| ≥ 152 | Sangat Baik | 27 | 25,47 | 180 | 102 | 141,05 | 143 | 143 |
| 124-151 | Baik | 67 | 63,20 | | | | | |
| 96-123 | Cukup Baik | 12 | 11,32 | | | | | |
| 68-95 | Tidak Baik | 0 | 0 | | | | | |
| ≤67 | Sangat Tidak Baik | 0 | 0 | | | | | |
| Jumlah Responden | | 106 | 100% | | | | | |

Tabel 4.1 di atas mendiskripsikan bahwa kecerdasan emosional yang berkategori sangat baik berjumlah 27 orang (25,47%), kategori baik berjumlah 67 orang (63,20%), kategori cukup baik berjumlah 12 orang (11,32%), kategori tidak baik berjumlah 0 orang (0%), kategori sangat tidak baik berjumlah 0 (0%). Nilai tertinggi dengan skor 180, nilai terendah dengan skor 102, nilai mean dengan skor 141,05, nilai modus dengan skor 143, dan median dengan skor 143.

Dari data hasil penelitian di atas diketahui kecerdasan emosional siswa MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota didominasi kategori Baik 63,20%, dan Sangat Baik 25,47%.

**2. Kontrol Diri**

Data tentang kontrol diri dikumpulkan menggunakan angket sebanyak 36 item yang penulis sebarkan kepada sampel penelitian sejumlah 106 orang siswa MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota.

Data yang diperoleh, peneliti masukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi kontrol diri. Berikut peneliti sajikan hasil pengolahan data kontrol diri.

**Tabel 4.2**
**N=106**
**Distribusi Kontrol Diri**

| Interval | Katagori | F | % | Nilai | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Tertinggi | Terendah | Mean | Modus | Median |
| ≥ 126 | Sangat Tinggi | 93 | 87,73 | 148 | 82 | 126,37 | 130 | 128 |
| 104-125 | Tinggi | 13 | 12,26 | | | | | |
| 82-103 | Cukup Tinggi | 0 | 0 | | | | | |
| 60-81 | Tidak Tinggi | 0 | 0 | | | | | |
| ≤ 59 | Sangat Tidak Tinggi | 0 | 0 | | | | | |
| Jumlah Responden | | 106 | 100% | | | | | |

Tabel 4.2 di atas mendiskripsikan bahwa kecerdasan emosional yang berkategori sangat tinggi berjumlah 93 orang (87,73%), kategori tinggi berjumlah 13 orang (12,26%), kategori cukup tinggi berjumlah 0 orang (0%), kategori tidak baik berjumlah 0 orang (0%), kategori sangat tidak baik berjumlah 0 (0%). Nilai tertinggi dengan skor 148, nilai terendah dengan skor 82, nilai mean dengan skor 126,37, nilai modus dengan skor 130, dan median dengan skor 128.

Dari data hasil penelitian di atas diketahui kontrol diri siswa MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota didominasi kategori Sangat Tinggi 87,73%, dan Tinggi 12,26%.

## B. Uji Asumsi Statistik

Untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota, maka penulis akan jabarkan hasil penelitian sebagai berikut :

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan analisis data untuk mengetahui kenormalan distribusi data. Data yang terdistribusi secara normal adalah data yang memusat pada nilai rata-rata atau median. Uji normalitas yang peneliti gunakan dengan pendekatan *Kolmogrov-Smirnov Test*. Adapun dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

a. Jika skor ASym Sig > α = 0,05 maka Ha diterima, artinya data tersebut berdistribusi normal.
b. Jika skor ASym Sig < α = 0,05 maka Ha ditolak artinya data tidak berdistribusi normal.

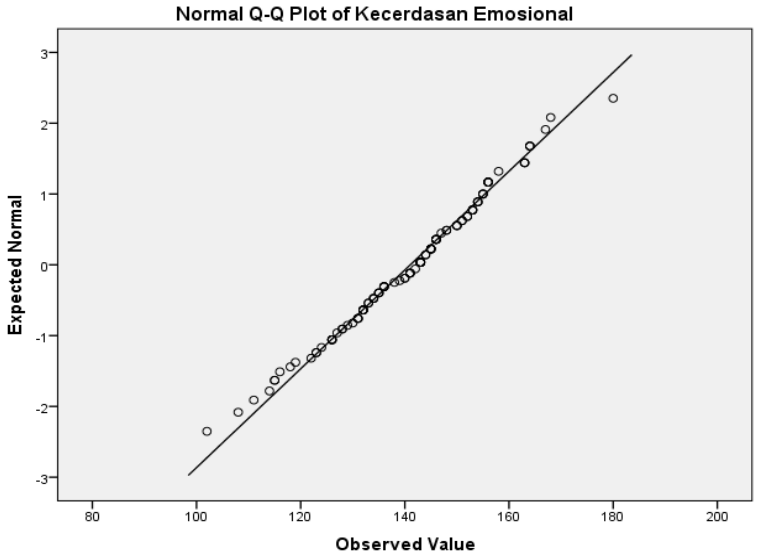
Untuk menguji normalitas data digunakan dengan pengolahan data SPSS 22.00 *for windows*. Dari hasil pengolahan data dapat dilihat pada tabel berikut.

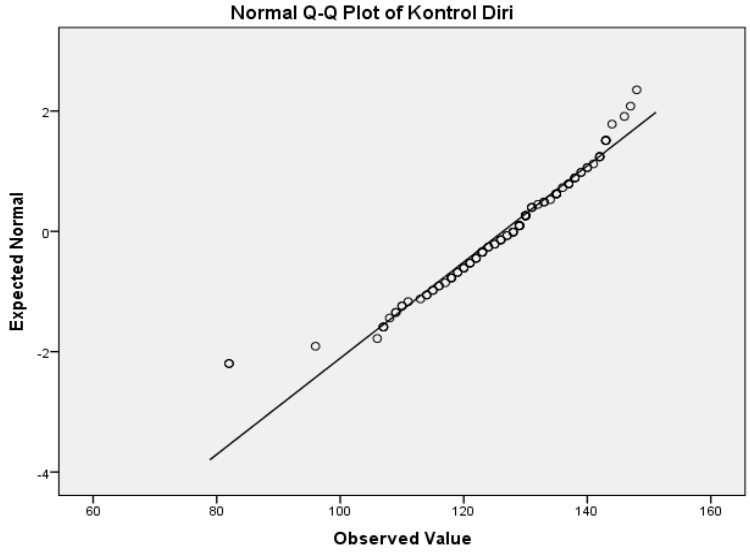
**Tabel 4.3**

| | Kolmogorov-Smirnov[a] | | |
|---|---|---|---|
| | Statistic | df | Sig. |
| Kecerdasan Emosional | ,073 | 106 | ,200 |
| Kontrol Diri | ,074 | 106 | ,189* |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai *Asymp Sig Uji Kolmogorov-Smirnov* variabel kecerdasan emosional (X) memiliki nilai signifikan 0,200 yang berarti lebih besar dari *alpha* (0,05), 0,200 > 0.05 hasil ini menunjukkan bahwa data variabel kecerdasan emosional berdistribusi normal. dan nilai *Asymp Sig Kolmogorov-Smirnov* variabel kontrol diri siswa (Y) memiliki nilai signifikan 0.189 yang berarti lebih besar dari nilai *alpha* (0,05), 0,189 > 0,05 juga berarti data tersebut berdistribusi normal. (untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran )

Kemudian data akan lebih tergambar dari normal Q-Q plot, pada normal Q-Q plot prinsipnya normalitas dapat dideteksi dengan melihat penyebaran data (titik) pada sumbu diagonal grafik hasil perhitungan uji normalitas dengan menggunakan gambar normal Q-Q plot dapat tergambar seperti pada tabel berikut :




Berdasarkan uji normalitas dengan menggunakan Q-Q plot X, terlihat data yang menyebar mendeteksi garis diagonal ini berarti bahwa menunjukkan pola berdistribusi normal. Dan Q-Q plot Y, terlihat data yang menyebar mendeteksi garis diagonal ini berarti bahwa menunjukkan pola berdistribusi normal.

**2. Uji Linearitas**

Data di katakan linear atau searah jika nilai *deviation from linearity* ditunjukkan dengan nilai Sig > 0,05 maka Ha diterima. Artinya terdapat hubungan yang linear atau searah antara variabel X (kecerdasan emosional) dan variabel Y (kontrol diri siswa),sedangkan jika Sig < 0,05, maka Ha ditolak. Artinya tidak terdapat hubungan yang linear atau searah antara variabel X (kecerdasan emosional) dan variabel Y (kontrol siswa).

Dari data penelitian ditemukan dan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.4**

**Uji Linearitas Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kontrol Diri Siswa**

**ANOVA Table**

| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kecerdasan Emosional * Kontrol Diri | Between Groups | (Combined) | 6873,806 | 42 | 163,662 | ,701 | ,888 |
| | | Linearity | 19,842 | 1 | 19,842 | ,085 | ,772 |
| | | Deviation from Linearity | 6853,964 | 41 | 167,170 | ,716 | ,871 |
| | Within Groups | | 14700,958 | 63 | 233,349 | | |
| | Total | | 21574,764 | 105 | | | |

Nilai sig pada Anova tabel pada baris ketiga yang dilanjutkan oleh deviatoin from linearity adalah 0,871. Karena nilai sig tersebut

lebih > dari 0,05 maka dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang liniear antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa.

## C. Pengujian Hipotesis

### 1. Uji Korelasi Sederhana

$H_0$ : Tidak terdapat hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa di MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota (ditolak)

$H_a$ :Terdapat hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa di MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota (diterima)

Untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa digunakan jasa computer dengan bantuan program SPSS versi 22.00 yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.5**

**Hasil Perhitungan Korelasi**

**Correlations**

| | | EQ | Kontrol Diri |
|---|---|---|---|
| EQ | Pearson Correlation | 1 | ,334** |
| | Sig. (2-tailed) | | ,000 |
| | N | 106 | 106 |
| Kontrol Diri | Pearson Correlation | ,334** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | |
| | N | 106 | 106 |

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Setelah melakukan perhitungan, diperoleh hasil hubungan kecerdasan emosional dengan dengan kontrol diri bernilai 0,334.

Untuk mengkorelasikan kedua variabel dicari df dengan rumus df = n-2 (106-2) maka $f$ = 104. Kemudian dilihat r tabel korelasi *produc moment* pada signifikan $a$ 0,05 dengan df = 0,193. Berdasarkan pedoman interpretasi jika Jika nilai $r_{hitung}$< nilai $r_{tabel}$ maka tidak ada hubungan yang signifikan. Pada hasil tersebut diketahui $r_{hitung}$ 0,334 < $r_{tabel}$ 0,193 , maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi (hubungan) yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan dengan kontrol diri. Jika dilihat dari tabel pedoman interpretasi *produc moment* dapat disimpulkan bahwa 0,334 terletak antara (0,20-0,399) maka diartikan berkorelasi rendah.

**2. Koefisiensi Determinasi**

Menghitung determinasi sederhana dapat digunakan rumus:

D = $(r_{xy)^2}$ $x$ 100%

D = $(0{,}334)^2$ $x$ 100%

D = 11,15 %

Setelah melakukan perhitungan maka diperoleh nilai r = 0,334 dan koefisien determinasi = 11,15%. Berdasarkan nilai tersebut dapat diartikan 0,334 variansi variabel hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri 11,15%, sementara 88,85% dipengaruhi oleh faktor lain.

## D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan, ditemui berbagai fenomena yang menambah wawasan dan pengetahuan, serta keyakinan atas teori-teori yang dikaji pada penelitian ini. Agar hasil penelitian ini mudah untuk dipahami, berikut dijelaskan berdasarkan variabel penelitian yang dikaji.

### 1. Gambaran Kecerdasan Emosional

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang dilakukan dari 106 orang responden, ditemui bahwa kecerdasan emosional MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota yang berkategori sangat baik berjumlah 27 orang (25,47%), kategori baik berjumlah 67 orang (63,20%), kategori cukup baik berjumlah 12 orang (11,32%), kategori tidak baik berjumlah 0 orang (0%), kategori sangat tidak baik berjumlah 0 (0%). Nilai tertinggi dengan skor 180, nilai terendah dengan skor 102, nilai mean dengan skor 141,05, nilai modus dengan skor 143, dan median dengan skor 143.

Hal ini menjelaskan mengenai (1). mengenali emosi diri, (2). mengelola emosi, (3). memotivasi diri sendiri, (4). mengenali emosi orang lain (Empati), (5).[122] membina hubungan dengan orang lain. Kondisi tersebut menjelaskan kecerdasan emosional di MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota.

---

[122] Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,…* hal :190

Menurut Howes Dan Herald mengatakan pada intinya kecerdasan emoesional merupakan komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosi. Lebih lanjut dikatakannya bahwa emosi manusia berada diwilayah dari perasaan lubuk hati, naluri yang tersembunyi, dan sensasi emosi yang apabila diakui dan dihormati, kecerdasan emosional menyediakan pemahaman yang lebih mendalam dan lebih utuh tentang diri sendiri dan orang lain.[123]

Dengan kecerdasan emosional, individu mampu mengetahui dan menanggapi perasaan mereka sendiri dengan baik seperti individu yang bisa mengenali bagaimana perasaannya dan emosinya yang sedang ia alami dan mampu membaca dan menghadapi perasaan-perasaan orang lain dengan efektif seperti individu yang bisa mengenali emosi dan perasaan orang lain dan juga bisa menghadapi dan menerima perasaan orang lain.

Individu yang memiliki keterampilan emosional baik seperti individu yang mampu mengelola emosionalnya contoh individu yang bisa menempatkan emosinya di tempat yang tepat berarti kemungkinan besar ia akan berhasil dalam kehidupan dan memiliki motivasi untuk berprestasi. Sedangkan individu yang tidak dapat menahan kendali atas

[123] Howes Dan Herald (dalam mutadin, 2002)

kehidupan emosionalnya seperti individu yang selalu berbicara yang tidak sopan atau pun kotor saat di dalam kelas akan mengalami pertarungan batin yang merusak kemampuannya untuk memusatkan perhatian pada tugas – tugasnya dan memiliki pikiran yang tidak jernih.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional didominasi kategori baik sebanyak 67 orang dengan persentase (63,20%).

**2. Gambaran Kontrol Diri**

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang dilakukan dari 106 orang responden, ditemui bahwa kontrol diri siswa MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota yang berkategori sangat tinggi berjumlah 93 orang (87,73%), kategori tinggi berjumlah 13 orang (12,26%), kategori cukup tinggi berjumlah 0 orang (0%), kategori tidak baik berjumlah 0 orang (0%), kategori sangat tidak baik berjumlah 0 (0%). Nilai tertinggi dengan skor 148, nilai terendah dengan skor 82, nilai mean dengan skor 126,37, nilai modus dengan skor 130, dan median dengan skor 128.

Hal ini menjelaskan mengenai (1) memegang teguh dan tetap bertahan dengan tugas yang seharusnya ia kerjakan, walaupun banyak gangguan. (2) mengubah perilaku sendiri melalui perubahan dari beberapa pengaruh aturan norma yang ada. (3) tidak menunjukkan atau melibatkan perilaku yang dipengaruhi oleh kemarahan atau emosional.

(4). bersifat toleran terhadap terhadap stimulis yang berlawanan.[124] Kondisi tersebut menjelaskan kontrol diri di MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota.

Menurut Logue, A.W dalam Achmad Juntika Nurihsan "pengendalian diri (self control) lebih menekankan pada pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat dan keuntungan yang lebih luas dengan cara menunda kepuasan sesaat.[125]

Dari pendapat Logue dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri sama dengan kontrol diri. Pengendalian diri/kontrol diri menyangkut cara individu dalam memilih tindakan yang tepat dengan mengenyampingkan kepuasan sesaat.

Kontrol diri menurut Calhoun dan Acocella dalam Nur Ghufron adalah "sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan prilaku seseorang.[126] Sejalan dengan pendapat berangkat dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa, kontrol diri merupakan salah satu kemampuan yang dimiliki inividu dalam mempengaruhi dan mengatur proses fisik, psikologis maupun tingkah lakunya dalam belajar.

Jika individu mampu untuk mempengaruhi dan mengatur apa-apa yang ada dalam dirinya, maka individu tersebut sudah mampu untuk mengontrol dirinya, contohnya dalam mengatur proses fisik

---

[124] Logue, *Konsep Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif Remaja, (online)* Tersedia:http://repository.upi.edu/operator/upload/s_a0251_0607193_chapter2.pdf(12 September 2017)

[125] Achmad Juntika Nurhisan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling,* (Bandung: Refika Aditama, 2009), hal. 69

[126] M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi,* ( Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal. 22

individu dalam mengambil keputusan untuk memutuskan mengkonsumsi berbagai jenis makanan yang akan dimakan dengan mempertimbangkan kondisi kesehatannya. Artinya seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik menyesuaikan dengan kondisi fisiknya, sedangkan mengatur proses psikologis yaitu ketika mengeluarkan pendapat ada individu tidak mampu mengontrol ucapannya sehingga mampu menyinggung perasaan orang lain.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kontrol diri didominasi kategori sangat tinggi berjumlah 93 orang (87,73%),

**3. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kontrol Diri Siswa**

Setelah diolah dan dianalisi baru kemudian didapatkan data yang menggambarkan hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat pengaruh secara signifikan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa. Diperoleh hasil hubungan kecerdasan emosional dengan dengan kontrol diri bernilai 0,334. Untuk mengkorelasikan kedua variabel dicari df dengan rumus df = n-2 (106-2) maka $f$ = 104. Kemudian dilihat r tabel korelasi *produc moment* pada signifikan $\alpha$ 0,05 dengan df = 0,193. Hal ini terlihat dari hasil perhitungan uji korelasi dimana $r_{hitung}$ 0,334 < $r_{tabel}$ 0,193 , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi (hubungan) yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan dengan kontrol diri.

Jika dilihat dari tabel pedoman interpretasi *produc moment* dapat disimpulkan bahwa 0,334 terletak pada (0,20-0,399) maka diartikan berkorelasi rendah.

Dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga diperoleh suatu suatu interpretasi bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota. Berdasarkan hasil perhitungan analisis variabel yang dilakukan, nilai R Square sebesar 0,111556 (merupakan hasil dari pengkuadratan dari nilai korelasi R) 0,334 nilai R Square adalah besar kontribusi variabel X (hubungan kecerdasan emosional) terhadap variabel Y (kontrol diri). Hal ini diketahui bahwa hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa sebesar 11,15%, sementara 88,85% dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa.

## E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini sudah dilakukan dengan sebaik-baiknya berdasarkan metode dan prosedur penelitian ilmiah yang sesuai dengan jenis penelitian. Meskipun demikian peneliti menyadari bahwa sebagai manusia biasa, kekurangan dan kekeliruan mungkin saja terjadi, karena hal tersebut sudah menjadi sifat kemanusiaan makhluk yang memiliki keterbatasan. Segala yang benar dan mutlak hanyalah hasil cipta, karsa dan karya dari Allah SWT. Adapun keterbatasan tersebut, dijelakan sebagai berikut :

1. Sampel yang diambil dalam penelitian ini terbatas pada satu sekolah, yakni MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota, dan belum mencakup keseluruhan sekolah yang ada di Kabupaten Lima Puluh Kota, oleh karena itu perlu kajian lebih lanjut pada sampel yang lebih luas agar hasil penelitian ini membentuk pemahaman yang luas.
2. Variabel dalam penelitian ini hanya terbagi 2 variabel yaitu kecerdasan emosional dengan kontrol diri. Sebagaimana teori yang dikemukakan indikator kecerdasan emosional variabel (X) yakni (1). mengenali emosi diri, (2). mengelola emosi, (3). memotivasi diri sendiri, (4). mengenali emosi orang lain (Empati), (5). 127 membina hubungan dengan orang lain. Teori yang dikemukakan ciri-ciri kontrol diri variabel (Y) yakni (1) memegang teguh dan tetap bertahan dengan tugas yang seharusnya ia kerjakan, walaupun banyak gangguan. (2) mengubah perilaku sendiri melalui perubahan dari beberapa pengaruh aturan norma yang ada. (3) tidak menunjukkan atau melibatkan perilaku yang dipengaruhi oleh kemarahan atau emosional. (4). bersifat toleran terhadap terhadap stimulis yang berlawanan.
3. Durasi waktu penelitian yang penulis lakukan di MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota selama 3 bulan, karena singkatnya waktu penelitian yang penulis lakukan dengan sampel 106 orang siswa. Ditemukan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

[127] Daniel Goleman, *Emotional Intelligance, Kecerdasan Emosi, Untuk Mencapai Punak Prestasi,…* hal :190

Dari keterbatasan-keterbatasan tersebut, diharapka kritikan, masukkan dan saran yang membangun dari para pembaca, agar hasil yang diharapkan kedepannya menjadi lebih sempurna, bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai dasar dalam pengembangan penelitian berikutnya.

# BAB V
# PENUTUP

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa di MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota maka dapat penulis simpulkan:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa di MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota. Hal ini berarti bahwa Ha diterima dan Ho ditolak.
2. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diketahui bahwa angka indeks korelasi diperoleh hasil hubungan kecerdasan emosional dengan dengan kontrol diri bernilai 0,334. Untuk mengkorelasikan kedua variabel dicari df dengan rumus df = n-2 (106-2) maka $f$ = 104. Kemudian dilihat r tabel korelasi *produc moment* pada signifikan $a$ 0,05 dengan df = 0,193. Berdasarkan pedoman interpretasi jika Jika nilai $r_{hitung}$< nilai $r_{tabel}$ maka tidak ada hubungan yang signifikan. Pada hasil tersebut diketahui $r_{hitung}$ 0,334 > $r_{tabel}$ 0,193 , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi (hubungan) antara kecerdasan emosional dengan dengan kontrol diri. Jika dilihat dari tabel pedoman interpretasi *produc moment* dapat disimpulkan bahwa 0,334 terletak pada (0,20-0,399) maka diartikan berkorelasi rendah.

## B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, antara lain sebagai berikut:

1. Kepada siswa MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota khususnya kelas VIII 1-3 agar lebih meningkatkan kecerdasan emosional, dan pemahaman tentang kontrol diri supaya lebih baik kedepannya agar bisa melakukan penyesuaian diri yang lebih baik lagi baik itu di sekolah maupun di luar sekolah.
2. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat memperkaya penelitian ini dengan mengambil indikator berbeda sehingga mendapatkan gambaran yang lebih kompleks berkenaan dengan hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa di MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Kepada peneliti sendiri, semoga apa yang penulis teliti dapat menambah wawasan bagi penulis dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sendiri.
4. Kepada guru pembimbing yang mengajar di MTsN 04 Kabupaten Lima Puluh Kota untuk lebih memperhatikan siswa-siswi yang dalam masa perkembangan yang terkadang tidak mampu mengontrol diri maupun mengontrol emosi diri mereka sendiri.