

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Kontrol Diri**

###### **a. Pengertian Kontrol Diri**

Menurut Berk kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.<sup>1</sup> Individu harus dapat menahan keinginannya agar dapat bertindak dengan baik sesuai dengan pendapat Michele Borba bahwa kontrol diri adalah mengendalikan pikiran dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun dari luar sehingga dapat bertindak dengan benar.<sup>2</sup>

Sedangkan menurut Goldfried dan Merbaum mendefinisikan bahwa kontrol diri adalah :

Sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif, kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah

---

<sup>1</sup> Singgih D Gunarsa, *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: BPK Gunung mulia, 2004), p.251

<sup>2</sup> Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral: Tujuh Kebajikan Utama agar Anak Bermoral Tinggi* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008), p. 95

disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.<sup>3</sup>

Dalam menyusun, membimbing dan mengatur diri akan mengubah pribadi menjadi lebih baik dan dapat menentukan tujuan yang diinginkan serta memiliki pikiran yang rasional dan bertanggung jawab seperti yang dijelaskan oleh Messina dan Messina menyatakan bahwa kontrol diri adalah:

Seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkal pengrusakan diri (self-destructive), perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri (autonomy) atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional, serta seperangkat tingkah laku yang berfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi.”<sup>4</sup>

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk mengendalikan pikiran, tindakan dan tingkah laku. Pengendalian tingkah laku memiliki makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dalam dirinya dengan menggunakan sikap yang rasional sehingga mampu membuat keputusan dan mengambil tindakan yang positif. Kontrol diri sangat penting

---

<sup>3</sup> M. Nur Ghufron, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group, 2010), p.22

<sup>4</sup> Singgih D. Gunarsa, *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*, p.251

dimiliki oleh setiap manusia, dimana ketika kita akan memutuskan suatu tindakan harus berdasarkan atas kontrol diri yang baik, sehingga keputusan yang kita ambil merupakan hal yang tepat.

#### **b. Perkembangan Kontrol diri**

Kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok darinya lalu mampu membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial, tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam dengan hukuman, seperti yang dialami waktu anak-anak.

Kemampuan mengontrol diri pada remaja berkembang seiring dengan kematangan emosi dan moral. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remajanya tidak meledak emosinya dihadapan orang lain. Melainkan menunggu saat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima.<sup>5</sup> Remaja harus sudah bertanggung jawab dalam pengendalian perilakunya sendiri.

Berdasarkan teori piaget, remaja telah mencapai tahap pelaksanaan formal dalam kemampuan kognitif. Oleh karenanya remaja mampu mempertimbangkan suatu kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah dan mempertanggungjawabkannya. Sehingga perkembangan kontrol diri terkait dengan perkembangan emosi dan

---

<sup>5</sup> Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral*, p. 226

kognitif seseorang. Dengan demikian remaja telah dapat membedakan mana yang baik dan mana yang buruk, sehingga sudah dapat mengontrol diri untuk menentukan perilaku mana yang akan dilakukan.

### c. Fungsi Kontrol Diri

Menurut Gul dan Pesendorfer, kontrol diri berfungsi untuk menyelaraskan antara keinginan pribadi pribadi dan godaan temptation).<sup>6</sup>

Messina & Messina menyatakan bahwa kontrol diri memiliki beberapa fungsi yaitu :<sup>7</sup>

#### 1) Membatasi perhatian individu kepada oranglain

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan oranglain di lingkungannya. Perhatian yang teralu banyak pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan oranglain, cenderung akan menyebabkan individu mengabaikan bahkan melupakan kebutuhan pribadinya.

#### 2) Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi oranglain supaya dapat terakomodasi

---

<sup>6</sup> Singgih D. Gunarsa, *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*, p.255

<sup>7</sup> Singgih D Gunarsa, *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*, p.255

secara bersama-sama. Individu akan membatasi keinginannya atas keinginan oranglain, memberikan kesempatan kepada oranglain untuk berada dalam ruang aspirasinya masing-masing, atau bahkan menerima aspirasi oranglain tersebut secara penuh.

3) Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif

Individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu untuk menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku (*negative*) yang tidak sesuai dengan norma sosial tersebut meliputi ketergantungan pada obat atau zat kimia, ketergantungan pada alkohol, rokok, dan lain sebagainya.

4) Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang

Pemenuhan kebutuhan hidup menjadi motif bagi setiap individu dalam bertingkah laku. Pada saat individu bertingkah laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, boleh jadi individu memiliki ukuran melebihi kebutuhan yang harus dipenuhinya. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya.

Dalam hal ini, pengendalian diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup, seperti tidak memakan makanan secara berlebihan, tidak melakukan hubungan seks berlebihan berdasarkan

nafsu semata-mata, atau tidak melakukan kegiatan berbelanja secara berlebihan melampaui batas kemampuan keuangan.

#### d. Jenis Kontrol Diri

Block dan Block dalam Ika Rohilah membagi tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control* dan *appropriate control*.<sup>8</sup>

- 1) *Over Control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.
- 2) *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.
- 3) *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat. Oleh karenanya setiap individu memiliki kecenderungan dalam melakukan strategi kontrol diri yang sesuai dengan situasi yang dihadapinya.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa terdapat tiga jenis kualitas kontrol diri diantaranya yaitu, Pertama *over control* yaitu kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan. Kedua, *under control* kecenderungan individu

---

<sup>8</sup> Ika Rohilah, *Tesis Hubungan Religiusitas dan Kontrol Diri dengan Sikap terhadap Penyalahgunaan Narkotika, Alkohol, Psicotropika dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA) pada Siswa Kelas XI SMAN 2 Kuningan Jawa Barat* (Depok: Universitas Indonesia, 2007), p.37

untuk melepaskan impulsivitas dan Ketiga *appropriate control* yaitu upaya individu untuk mengendalikan impuls secara tepat.

**e. Aspek-aspek Kontrol Diri**

Aspek-aspek kontrol diri diantaranya adalah kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan mengontrol keputusan (*decision control*).<sup>9</sup>

1) Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang secara langsung dapat mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksana (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Individu yang mengontrol kemampuan dirinya baik akan mampu mengontrol perilaku dengan menggunakan kemampuan diriya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapannya, ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu

---

<sup>9</sup> Syamsul Bachri, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, p.110

mencegah atau menjauh stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung menghentikan stimulus waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

2) Kontrol Kognitif (*Cognitive control*)

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpsi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3) Mengontrol keputusan (*Decisional control*)

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

#### **f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri**

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri ada dua yaitu faktor internal (dari dalam individu) dan faktor eksternal (dari luar individu). Faktor internal yang ikut adil terhadap kontrol diri adalah karakteristik di dalam individu selama masa perkembangannya.<sup>10</sup> Hal ini didasari oleh fenomena bahwa masa remaja sering kali dikenal sebagai masa yang penuh gejolak dan tekanan ini biasanya ditandai dengan kecerderungan remaja untuk mencoba tingkah laku yang beresiko. Dengan kemampuan kontrol diri yang baik, remaja diharapkan dapat mengantisipasi akibat-akibat negatif yang ditimbulkan pada masa perkembangannya.

Faktor eksternal diantaranya adalah perubahan dalam kehidupan materi, perubahan dalam aspek pendidikan, dan perubahan dalam aspek kehidupan keluarga. Perubahan dalam aspek kehidupan keluarga yang dimaksud adalah penerapan agar dapat hidup sederhana dan tidak hidup berlebihan. Dan mampu mengajarkan kepada anak agar dapat memiliki kemampuan kontrol diri yang baik hingga mereka beranjak remaja.

Jadi, kesimpulan penjelasan diatas adalah bahwa setiap perilaku tentunya memiliki faktor pembentuk perilaku yang terdiri dari dua faktor pembentukannya yaitu faktor internal dan eksternal.

---

<sup>10</sup> Singgih D. Gunarsa, *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*, p. 253

## 2. Kecerdasan Emosional

### a. Pengertian Kecerdasan

Manusia pasti mempunyai kecerdasan dalam dirinya, kecerdasan ini berfungsi untuk menunjang aktifitas seseorang dalam kegiatan sehari-hari. Menurut Brainbridge dalam Yaumi dan Ibrahim, “Kecerdasan sering didefinisikan sebagai kemampuan mental umum untuk belajar dan menerapkan pengetahuan dalam memanipulasi lingkungan, serta kemampuan untuk berpikir abstrak.”<sup>11</sup> Jadi kecerdasan seseorang dapat diperoleh dengan melalui belajar untuk menerapkan pengetahuan agar dapat mencapai suatu tujuannya.

Sedangkan Gardner dalam Thomas mengemukakan bahwa “kecerdasan lebih berkaitan dengan kapasitas/kemampuan untuk (1) Memecahkan masalah-masalah dan (2) menciptakan produk-produk dan karya-karya dalam sebuah konteks yang kaya dan keadaan yang naturalistik.”<sup>12</sup> Kecerdasan yang dimiliki setiap orang dapat digunakan untuk membantu seseorang untuk memecahkan masalah dan menciptakan produk dan karya yang naturalistik.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk bisa memahami setiap pengetahuan yang diajarkan, sehingga seseorang mampu menghadapi berbagai

---

<sup>11</sup> Muhammad Yaumi dan Nurdin Ibrahim, *Pembelajaran berbasis kecerdasan jamak*, (Jakarta: Kencana, 2013), p. 9

<sup>12</sup> Thomas Amstrong, *Kecerdasan Multiple didalam kelas*, (Jakarta: PT. Indeks, 2013), p. 6

masalah dan rintangan dalam hidupnya. Kecerdasan yang diperoleh dengan melalui ilmu pengetahuan bisa diaplikasikan untuk membantu kesulitan dirinya sendiri maupun orang lain.

#### **b. Pengertian Emosi**

Secara etimologi, emosi berasal dari kata Prancis *emotion*, yang berasal lagi dari *emouvoir*, *excite* yang berdasarkan kata latin *emovere*, yang terdiri dari kata-kata artinya keluar dan *movere* artinya bergerak. Motivasi juga berasal dari kata *movere*. Dengan demikian secara etimologis emosi berarti bergerak keluar.<sup>13</sup>

Menurut Daniel Goleman dalam Agus Efendi “Emosi adalah suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak.”<sup>14</sup> Jadi emosi seseorang didasarkan pada suatu keadaan biologis dan psikologis yang berkecenderungan untuk bertindak.

Sedangkan menurut Lazarus dalam Riana Mashar.

Emosi adalah suatu keadaan yang kompleks pada diri organisme, yang meliputi perubahan secara badaniah dalam bernafas, detak jantung, perubahan kelenjar dan kondisi mental, seperti keadaan menggembarakan yang ditandai dengan perasaan yang kuat dan biasanya disertai dengan dorongan yang mengacu pada suatu bentuk perilaku.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup>Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), p. 125

<sup>14</sup> Agus Efendi, *Revolusi Kecerdasan Abad 21*, (Bandung: Alfabeta, 2005), p. 176

<sup>15</sup> Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Perkembangan*, p.16

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat diartikan bahwa emosi merupakan suatu perasaan, pikiran dan keadaan yang kompleks pada diri seseorang yang dapat mengubah keadaan untuk mengacu pada suatu bentuk perilaku.

### c. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional sangat penting untuk dimiliki setiap individu untuk mampu mengelola emosi dan mengatur emosi agar tidak menjadi emosional, Setiap individu pasti memiliki kecerdasan emosional, akan tetapi kecerdasan tersebut akan berbeda-beda antara individu yang satu dengan individu yang lainnya.

Menurut Daniel Goleman.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi mengalihkan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdo'a.<sup>16</sup>

Jadi, kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengatur dan menjaga suasana hati, untuk tidak melebihkan kesenangan dan bisa juga menjadikan seseorang lebih peka terhadap lingkungan disekitarnya.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh seseorang agar mampu mengontrol

---

<sup>16</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), p. 44

emosinya. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Riana Mashar “Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali, mengolah, dan mengontrol emosi agar anak mampu merespons secara positif setiap kondisi yang merangsang munculnya emosi-emosi ini”.<sup>17</sup> dalam mengolah dan mengontrol emosi seseorang akan dapat mengenali dirinya sendiri dan orang lain yang ada di sekelilingnya.

Menurut Mitch Anthony bahwa “Kecerdasan emosional merupakan masalah mengenali diri anda sendiri, mengenali orang-orang yang ada di sekeliling anda dan mengenali penyesuaian yang perlu anda lakukan”.<sup>18</sup> Jadi dengan memiliki kecerdasan emosional seseorang akan mampu mengenali dirinya sendiri dan dapat mengenali orang lain yang ada di sekelilingnya.

Sedangkan menurut Cooper dan Sawaf mendefinisikan kecerdasan emosional adalah:

*Emotional intelligence is the ability to sense, understand, and effectively apply the power and ancumen of emotions as a source of human energy, information, connection, and influence.*<sup>19</sup>

kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif mengaplikasikan kekuatan serta kecerdasan emosi sebagai sebuah sumber energi manusia, informasi, hubungan, dan pengaruh.

---

<sup>17</sup> Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Perkembangannya*, p. 60

<sup>18</sup> Mitch Anthony, *Selling with emotional intelligence*, (Batam: Interaksara, 2004), p. 29

<sup>19</sup> Robert K Cooper dan Ayman Sawaf, *Executive EQ Emotional Inteligence in Business*, (London: Orion Business Books, 1997), p. xiii

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional suatu kemampuan yang dapat memotivasi diri dalam mengendalikan perasaan diri sendiri dan orang lain, agar mampu merespons secara positif setiap kondisi, mampu menyesuaikan diri secara baik dengan lingkungan selain itu kecerdasan emosional dapat memanfaatkan emosi secara cerdas untuk mendapatkan hasil perilaku yang lebih baik. Jenis kecerdasan yang fokus memahami, mengenali, merasakan, mengelola dan memimpin perasaan diri sendiri dan orang lain, Serta dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan pribadi dan sosial.

**d. Fungsi Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosional sangat dibutuhkan dalam kehidupan kita sehari-hari terutama dalam masalah konflik perasaan dan pikiran. Konflik dan pikiran sering mengganggu dalam kehidupan dan seringkali melanda siswa, karena siswa mengalami konflik peran, yakni konflik sebagai peran siswa dan konflik peran sebagai anggota kelompok. Siswa dituntut mengikuti peraturan sekolah, namun dipihak lain teman-teman dan kelompok lainnya membujuk untuk ikut melanggar aturan sekolah. Siswa seringkali terjebak dan mengikuti emosi pribadi yang muncul dalam dirinya serta tidak memahami perasaan orang lain.

Kemampuan memahami kecerdasan emosional diharapkan telah dapat dimiliki oleh siswa, sebab sesuai dengan tugas perkembangan, siswa diharapkan dapat

membina hubungan baik dengan sesama jenis maupun lawan jenis. Siswa diharapkan dapat menerima dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab. Siswa membutuhkan suatu kemampuan dalam memahami kecerdasan emosional. Kecerdasan yang dapat memotivasi kondisi psikologi menjadi pribadi yang matang.

Banyak contoh disekitar kita membuktikan bahwa orang yang memiliki gelar tinggi belum tentu sukses. Sering kali mereka yang berpendidikan formal lebih rendah ternyata lebih berhasil didunia pekerjaan. Saat ini banyak orang berpendidikan yang tampak menjanjikan, mengalami kemandekan dalam kariernya, lebih buruk lagi mereka tersingkir akibat rendahnya kecerdasan emosional mereka.

#### **e. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional**

Goleman membagi lima wilayah aspek-aspek kecerdasan emosional yaitu: 1) Mengenali emosi diri; 2) Mengelola emosi; 3) Memotivasi diri sendiri; 4) mengenali emosi orang lain; 5) Membina Hubungan<sup>20</sup>. Berikut ini akan diuraikan penjelasan aspek-aspek kecerdasan emosional:

##### 1) Mengenali Emosi Diri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri,

---

<sup>20</sup> Daniel Goleman, *Emotional intelligence*, p. 57-58

Menurut Goleman contoh dari mengenali emosi diri mengenali emosi diri yaitu “Mengenali dan merasakan emosinya sendiri, memahami penyebab perasaan yang timbul serta mengenali perbedaan perasaan dengan tindakan”.<sup>21</sup> dengan kesadaran diri, kita lebih mampu mengenali emosi diri.

## 2) Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi.

Menurut Goleman contoh mengelola emosi yaitu “lebih mampu mengungkapkan amarah dengan tepat, perasaan yang lebih positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga, mampu mengurangi kesepian dan kecemasan, serta lebih baik dalam menangani dalam ketegangan jiwa”<sup>22</sup>. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

## 3) Memotivasi Diri Sendiri

Seseorang yang mampu memotivasi dirinya, kemungkinan besar akan berhasil dalam pembelajaran

---

<sup>21</sup> Daniel Goleman, *Emotional intelligence*, p. 404

<sup>22</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, p. 404

disekolah, karena mengetahui kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya sehingga dapat melengkapi kekurangan yang ada pada dirinya.

Menurut Goleman seseorang yang “mempunyai motivasi besar memiliki jiwa yang lebih bertanggung jawab, lebih mampu memutuskan perhatian kepada tugas yang dikerjakan serta lebih mampu menguasai diri.<sup>23</sup>. Prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati.

#### 4) Mengenal Emosi Orang Lain (Empati)

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati, lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa dibutuhkan orang lain, sehingga peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

Menurut Goleman “Seseorang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal, lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih mudah bergaul, lebih peka serta mampu menerima sudut pandang orang

---

<sup>23</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, p. 404

lain”<sup>24</sup>. Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

#### 5) Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan.

Seseorang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Seseorang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Menurut Goleman contoh dalam membina hubungan dapat dilakukan dengan “lebih mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi, lebih tegas dan terampil dalam berkomunikasi, mudah bergaul, bertenggang rasa, senang berbagi rasa dan suka menolong serta lebih demokratis dalam berteman.”<sup>25</sup>. Sikap tenggang rasa, senang berbagi rasa dan suka menolong serta lebih demokratis dalam berteman terlihat pada sikap seseorang yang ramah tamah,

---

<sup>24</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, p.404

<sup>25</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, p. 405

baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana siswa mampu membina hubungan dengan orang lain.

**f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional**

Faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional ketika perkembangan anak setelah dilahirkan adalah sebagai berikut : (1). Faktor pengaruh lingkungan; (2). Faktor pengasuh dan (3). Faktor pendidikan.<sup>26</sup>

Lingkungan masyarakat dapat dikatakan sebagai bagian dari hidup manusia. Manusia menjalaninya sejak ia dilahirkan sudah bergantung pada lingkungan. Kesuksesan seseorang ditentukan oleh hubungan sosialnya dengan orang lain maka manusia seharusnya mampu menyelaraskan dengan alam perasaan sendiri, melalui mengenali kelebihan dan kekurangan pada dirinya. Dibawah ini adalah beberapa ciri orang yang memiliki kemampuan hubungan sosial : a) Bisa menyelesaikan pertikaian; b) Tampilan dalam berkomunikasi; c) Mudah bergaul; d) Menarik perhatian dan tegang rasa terhadap orang lain; dan e) Memiliki sikap bijaksana.

Berdasarkan uraian diatas dengan adanya lingkungan memungkinkan bagi kita agar menyeimbangkan antara kecerdasan emosional dengan lingkungan, karena lingkungan yang mempengaruhi kecerdasan emosional. sukses tidaknya seseorang dalam suatu tingkat emosi.

---

<sup>26</sup> Tridhonanto. Al dan Beranda Agency, *Meraih sukses dengan kecerdasan Emosional Anak*, (Jakarta: Pt. Elex Media Komputindo, 2010), p. 12

Faktor pengasuh juga berperan penting dimana dalam pengasuhan terutama dari orang tua harus senantiasa memberikan contoh yang baik kepada anak-anaknya serta dapat mengontrol emosinya dengan baik. Selain itu faktor pendidikan juga dapat menjadi pendukung dalam kesuksesan anak karena dengan pendidikan anak mendapatkan banyak ilmu pengetahuan, wawasan serta banyak hal yang positif dan bermanfaat yang di dapatkan untuk menunjang dan menyeimbangkan dengan kecerdasan emosional seseorang.

Kecerdasan emosional tidak dapat dimiliki secara tiba-tiba, tetapi membutuhkan proses dalam mempelajarinya. Selain itu, yang dapat membentuk kecerdasan emosional diantaranya yaitu faktor pengaruh lingkungan, pengasuh dan pendidikan yang besar pengaruhnya terhadap individu.

#### **g. Cara Meningkatkan Kecerdasan Emosional**

Agar dapat memiliki kecerdasan emosional yang baik individu dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang didalamnya terdapat materi yang dikembangkan oleh Goleman yaitu<sup>27</sup> :

##### 1) Belajar mengembangkan kesadaran diri

Mengembangkan kesadaran diri sendiri, memahami diri sendiri dan mengenali perasaan sendiri. Menghimpun kosakata untuk mengungkapkan peserta serta memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan respons emosional sehingga dapat mengontrol diri sendiri dengan baik.

##### 2) Belajar mengambil Keputusan Pribadi

---

<sup>27</sup> Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), p. 74-75

Mencermati tindakan-tindakan dan akibat-akibatnya, memahami apa yang menguasai suatu keputusan, pikiran, atau perasaan, serta menerapkan pemahaman ini ke masalah-masalah yang cukup berat.

3) Belajar mengolah perasaan

Menangkap pesan-pesan negatif dalam masalah yang dihadapi, sehingga menyadari apa yang ada dibalik perasaan tersebut. Misalnya sakit hati yang mendorong amarah, menemukan cara-cara untuk menangani rasa takut, cemas, amarah, dan kesedihan maka perlu adanya pengelolaan perasaan yang baik.

4) Belajar menangani stress

Individu terkadang mengalami masalah mengalami suatu goncangan yang menekan individu/stres maka perlu adanya konsep diri yang baik agar tidak stres dalam masalah yang ada, mampu mempelajari pentingnya berolahraga, perenungan yang terarah, dan metode relaksasi.

5) Belajar berempati

Memahami perasaan orang lain, berpikir dengan sudut pandang orang lain, serta menghargai perbedaan perasaan orang lain mengenai sikap yang ada, maka penting untuk berempati kepada diri sendiri dan orang lain.

6) Belajar Berkomunikasi

Berkomunikasi penting dalam berinteraksi karena berbicara mengenai perasaan secara efektif, yaitu belajar menjadi pendengar dan penanya yang baik. Membedakan

antara apa yang dilakukan atau yang dikatakan seseorang dengan reaksi atau penilaian sendiri tentang sesuatu, serta mengirimkan pesan dengan sopan.

7) Belajar membuka diri

Menghargai keterbukaan dan membina kepercayaan dalam suatu hubungan serta mengetahui situasi yang aman untuk membicarakan tentang perasaan diri sendiri dan mampu membuka diri agar terjalin suatu hubungan antar sesama dalam membina suatu kepercayaan.

8) Belajar mengembangkan pemahaman

Mengidentifikasi pola-pola kehidupan emosional dan reaksi-reaksinya serta mengenali pola-pola serupa pada orang lain. Belajar mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri dan orang lain agar mampu berempati dan memahami terhadap apa yang sedang dialami.

9) Belajar menerima diri sendiri

Terkadang individu tidak bisa menerima diri sendiri, tidak memahami diri sendiri dan tidak merasa bangga dan memandang diri sendiri dari sisi negatif, tidak mengenali kekuatan dan kelemahan diri sendiri, serta tidak mampu belajar dari permasalahan yang ada. Dengan demikian perlu adanya suatu penerimaan diri, paham tentang kepribadian sendiri. Dan mampu untuk menertawakan diri sendiri.

10) Belajar mengembangkan tanggung jawab sendiri

Belajar rela memikul tanggung jawab, mengenali akibat-akibat dari kepuasan dan tindakan pribadi serta menindak lanjuti komitmen yang telah dibuat dan disepakati,

ini adalah bentuk dari pengembangan kecerdasan emosional, mengembangkan amanah yang diberikan dan mampu bertanggungjawab.

11) Belajar mengembangkan ketegasan

Belajar mengembangkan ketegasan yakni mampu mengungkapkan keprihatian dan perasaan tanpa rasa marah atau berdiam diri, mampu mengambil keputusan yang ada dan memberikan ketegasan dalam mengambil keputusan.

12) Mempelajari dinamika kelompok

Individu mampu bekerja sama, memahami kapan dan bagaimana memimpin, serta memahami kapan harus mengikuti dan dapat berinteraksi dengan individu lainnya, individu dengan kelompok, kelompok dengan kelompok lainnya dan mampu membentuk suatu dinamika yang baik.

13) Belajar menyelesaikan konflik

Dengan adanya konflik dapat mendewasa pemikiran karena adanya suatu pengalaman yang pernah dialami individu sehingga dalam penyelesaian masalah ia memahami bagaimana melakukan konfrontasi secara jujur dengan orang lain, orang tua, atau guru, serta memahami contoh penyelesaian masalah dan paham bagaimana merundingkan permasalahan atau perselisihan dengan baik.

Berdasarkan hal di atas, dapat disimpulkan bahwa Goleman mengemukakan tiga belas cara pengembangan kecerdasan emosional dan berperilaku yaitu : *Pertama*, Belajar mengembangkan kesadaran diri. *Kedua*, Belajar mengambil keputusan pribadi. *Ketiga*, Belajar mengolah

perasaan. *Keempat*. Belajar menangani stress *Kelima*. Belajar empati. *Keenam*. Belajar berkomunikasi. *Ketujuh*. Belajar membuka diri. *Kedelapan*. Belajar mengembangkan pemahaman. *sembilan*. Belajar menerima diri sendiri. *Sepuluh*. Belajar mengembangkan tanggung jawab diri sendiri. *Sebelas*. Belajar mengembangkan ketegasan. *Dua belas*. Mempelajari dinamika kelompok. *Tiga belas*. Belajar menyelesaikan konflik.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian ini berfokus pada hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa. Penelitian yang relevan ialah penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain dengan variabel yang sama atau mirip.

Penelitian yang dilakukan oleh Yuanita Sulastri dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka tahun 2014 dengan judul “Hubungan Konformitas Teman Sebaya dengan Kontrol Diri untuk tidak Merokok Siswa Kelas XI SMK Cyber Media Jakarta Selatan”. Hasilnya menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara Konformitas Teman Sebaya dengan Kontrol Diri untuk tidak Merokok, yang memiliki koefisien korelasi nilai  $r_{xy} > r_{tabel}$ – Analisis data diperoleh hasil yaitu  $0,617 > 0,281$ . Semakin tinggi konformitas teman sebaya maka semakin tinggi pula kontrol diri untuk tidak merokok. Sebaliknya jika semakin rendah konformitas teman

sebaya makan semakin rendah pula kontrol diri untuk tidak merokok.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Evi Lailatul dari Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2010 dengan judul “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Akhlak Siswa kelas XI SMA Triguna Utama Tangerang Selatan. Hasilnya menunjukkan ada hubungan positif antara Kecerdasan emosional dengan akhlak siswa, artinya semakin tinggi kecerdasan emosional semakin tinggi pula akhlak siswa. Yang memiliki koefisien korelasi hasil perhitungan nilai  $r_{hitung} = 0,674$ .  $r_{tabel} = 0,273$  dengan  $df = 50$ .

Penelitian ketiga dilakukan oleh Annisa Nurul Ifada tahun 2015 dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Program Studi Bimbingan dan Konseling dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif Siswa Kelas XI SMA Negeri 99 Jakarta Timur. Hasilnya menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif. Yang berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku konsumtif siswa, dan sebaliknya jika kontrol diri rendah maka perilaku konsumtif tinggi. yang memiliki koefisien korelasi nilai  $r_{xy} > r_{tabel}$  - analisis hasil data diperoleh yaitu  $0,409 > 0,266$ .

### **C. Kerangka Berpikir**

Kecerdasan emosional merupakan salah satu kecerdasan yang dimiliki oleh setiap manusia atau setiap siswa yang mana berfungsi untuk mengontrol atau mengendalikan emosional yang dimiliki oleh setiap siswa. Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa remaja sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional.

Kontrol diri merupakan satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitar. Untuk itu kontrol diri sangat penting dalam mengelola dan mengendalikan perilaku, seseorang yang dapat mengendalikan diri dari hal-hal yang negatif tentunya akan memperoleh penilaian yang positif dari orang lain serta dapat membantu seseorang dalam mencapai tujuan hidupnya.

Seseorang yang emosinya labil maka akan berdampak bagi dirinya, ketika seseorang tersebut sedang menghadapi suatu kondisi atau keadaan maka seseorang tersebut tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik. Akan tetapi sebaliknya jika seseorang mempunyai emosi yang baik maka seseorang tersebut dapat mengontrol dirinya dari berbagai hal. Sisi emosional pada saat menghadapi suatu permasalahan yang

sering muncul di lingkungan sosial sehingga seseorang tidak dapat mengontrol dirinya. Sesuai dengan penjelasan diatas maka kecerdasan emosional berhubungan dengan kontrol diri karena mempunyai pengaruh terhadap perkembangan kecerdasan emosional.

Keterkaitan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri berbanding lurus dengan keadaan yang ada di diri siswa yang juga mempunyai kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional siswa pun dipengaruhi oleh bagaimana siswa tersebut dapat mengontrol dirinya dengan baik.

Siswa akan mempunyai kecerdasan emosional ketika lingkungan yang ada disekitarnya dapat berjalan dengan baik sehingga tidak ada suatu kondisi yang dapat membuat emosi siswa menjadi labil serta siswa dapat mengontrol dirinya dengan baik.

