JURNAL

HUBUNGAN ANTARA PENGENDALIAN DIRI (*SELF CONTROL*) DENGAN KEMATANGAN EMOSI SISWA KELAS XI DI SMK PELAYARAN HANG TUAH KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF CONTROL WITH EMOTIONAL MATURITY STUDENT CLASS XIIN HANG TUAH NAUTICAL VOCATIONAL SENIOR HIGH SCHOOL KEDIRI ACADEMIC YEAR 2016/2017

Oleh:

TIKA PRADINA

NPM. 12.1.01.01.0029

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.**
2. **Laelatul Arofah, M.Pd.**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2017

SURATPERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN2017

Yang bertanda tangandibawahini:

Nama Lengkap	:	Tika Pradina
NPM	:	12.1.01.01.0029
Telepun/HP	:	085852994995
Alamat Surel (Email)	:	Pradinatika555@gmail.com
Judul Artikel	:	**HUBUNGAN ANTARA PENGENDALIAN DIRI (*SELF CONTROL*) DENGAN KEMATANGAN EMOSI SISWA KELAS XI DI SMK PELAYARAN HANG TUAH KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017**
Fakultas – Program Studi	:	FKIP – Bimbingan dan Konseling
Nama Perguruan Tinggi	:	Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi	:	Jl. K.H. Achmad Dahlan No. 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan in isaya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 31 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd. NIDN. 0712076102	Laelatul Arofah, M.Pd. NIDN. 0722069101	Tika Pradina NPM. 12.1.01.01.0029

HUBUNGAN ANTARA PENGENDALIAN DIRI (*SELF CONTROL*) DENGAN KEMATANGAN EMOSI SISWA KELAS XI DI SMK PELAYARAN HANG TUAH KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017

Tika Pradina
NPM. 12.1.01.01.0029
FKIP– Prodi Bimbingan dan Konseling
Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd. dan Laelatul Arofah, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini adalah buruknya pengendalian diri siswa kelas XI SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri. Seperti tonjok-tonjokkan di dalam kelas dan tendang-tendangan dengan teman satu kelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara pengendalian diri (*self control*) dengan kematangan emosi siswa. Pengendalian diri menurut Roosianti (dalam Zulkarnaen 2002) yaitu kemampuan untuk mengendalikan perilaku, cenderung untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, serta menutup perasaannya. Kematangan emosi menurut Goleman (2003) adalah emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Dalam penelitian ini variabel bebasnya (X) adalah pengendalian diri dan variabel terikatnya (Y) adalah kematangan emosi. Subyek penelitian ini siswa kelas XI SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri tahun pelajaran 2016/2017. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI sebanyak 78 peserta didik. Jika subjek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Pengumpulan data menggunakan skala pengendalian diri dan kematangan emosi siswa. Uji analisis menggunakan *korelasi product moment*dan pengujian reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach Alpha*. Hasil analisis data menunjukkan ada hubungan antara pengendalian diri dengan kematangan emosi siswa yang bersifat positif. Simpulan penelitian ini yaitu, semakin siswa memiliki kontrol diri yang baik maka dia dapat mengontrol ekspresi emosi dari dalam dirinya. Dari hasil penelitian ini dapat disarankan bagi konselor untuk lebih memantau perkembangan siswa dengan cara menanamkan dasar agama yang kuat sejak dini dan bagi siswa agar lebih memperhatikan dalam pergaulannya dan untuk lebih dapat mengendalikan diri, agar terhindar dari pengaruh buruk dalam pergaulan.

KATA KUNCI : pengendalian diri, kematangan emosi

I. PENDAHULUAN

Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang SISDIKNAS menyatakan 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, mengendalikan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Melalui pendidikan, siswa dipersiapkan menjadi masyarakat yang cerdas dan berguna bagi Nusa dan Bangsa. Mengingat pentingnya pendidikan maka telah banyak usaha yang dilakukan pemerintah untuk meningkatkan mutu Pendidikan di Indonesia. Pendidikan merupakan investasi yang sangat penting bagi setiap bangsa dalam pembangunan kearah kemajuan. Siswa diharapkan memiliki tanggungjawab dalam belajar, mampu memaksimalkan diri dalam proses pembelajaran, serta dapat mengendalikan diri atau menjaga sikap agar menjadi individu yang lebih baik.

Kenyataan yang ada justru berbanding terbalik dari apa yang diharapkan. Berdasarkan fakta dilapangan yang diperolehdari guru bimbingan dan konseling di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri, bahwa salah satu masalah yang sedang dialami siswa, khususnya kelas XI adalah menurunnya pengendalian diri (*self control*) dari siswa. Seperti tonjok-tonjokan di dalam kelas, tendang-tendangan dengan teman satu kelas.

Calhoun dan Acocella (dalam Zulkarnaen, 2002), mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu untuk mengontrol diri secara kontinyu. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilaku agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Sehingga dalam rangka memenuhi tututan tersebut dibutuhkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Kontrol diri merupakan satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan yang berada disekitarnya. Para ahli berpendapat bahwa kontrol diri dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat preventif selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari lingkungan.

Schneiders (dalamKurniawan, 1995) mengemukakan bahwa individu disebut matang emosinya jika potensi yang dikembangkannya dapat ditempatkan dalam suatu kondis pertumbuhan, dimana tuntutan yang nyata dari kehidupan individu dewasa dapat dihadapi dengan cara yang efektif dan positif. Hal itu berarti tuntutan kehidupan individu dewasa akan dihadapi dengan sikap yang tidak menunjukkan pola emosional kekanak-kanakkan, akan tetapi terus diupayakan cara-cara penyelesaian dewasa yang tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya.

Kematangan emosi seharusnya sudah dicapai pada masa akhir remaja, akan tetapi kematangan emosi pada akhir remaja akan berbeda dengan kematangan emosi pada individu yang lebih tua. Semakin bertambah usia individu, maka emosinya diharapkan akan lebih matang dibandingkan dengan individu yang lebih muda. Hal ini dapat dipahami karena konsep kematangan emosi tidak menunjukkan pada suatu kondisi yang statis, atau tujuan akhir yang ingin dicapai oleh seorang individu pada suatu periode kehidupannya. Skinner, 1977; Jersild, dkk (dalam Kurniawan, 1995).

Istilah kematangan menunjukkan adanya proses menjadi matang, Skinner, 1977; Jersild dkk (dalam Kurniawan, 1995). Menjadi matang berarti adanya usaha peningkatan dan perbaikkan individu yang dianggap telah memenuhi persyaratan untuk disebut matang masih akan berkembang, sehingga pada tiap-tiap saat individu memiliki taraf kematangan yang berbeda antara waktu yang lalu dengan waktu yang akan datang. Hal ini dikarenakan kematangan emosi adalah kondisi relative yang menunjukkan tingkatan dimana individu mampu menggunakan potensi-potensi yang ada pada dirinya dalam menjalani proses perkembangan dan berusaha untuk mencapai kematangan.

Individu yang emosinya matang tidak berarti akan selalu bertindak berdasarkan penilaian emosi yang baik dan bertanggung jawab, nemun lebih menjelaskan gaya hidup mereka cenderung lebih banyak menunjukkan tingkah laku yang matang. Hal ini berarti *fluktuasi* keadaan emosi dan *fluktuasi* dalam hubungan interpersonal merupakan hal yang normal. Akan tetapi, jika *fluktuasi* ini menjadi suatu pola yang terus menerus berlangsung dan menjadi suatu cara hidup, maka dapat dikatakan bahwa keadaan tersebut mencerminkan ketidakmatangan emosi. Berdasarkan pengamatan masalah pengendalian diri (*self control*) di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri menunjukkan beberapa gejala-gejala sebagai berikut: (1) Banyak siswa yang meluapkan emosinya

dengan cara kekerasan fisik, (2) Adanya beberapa siswa yang meluapkan ekspresi emosi secara meledak-ledak, atau tidak efektif.

Berdasarkan gejala-gejala dan pemaparan tersebut maka penulis ingin melakukan penelitian lebih mendalam dengan mengangkat judul "Hubungan Antara Pengendalian Diri (*Self Control*) dengan Kematangan Emosi Peserta Didik Kelas XI di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Ajaran 2015/2016".

II. METODE PENELITIAN

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini ada dua viariabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Sugiyono (2013: 61) variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini dapat diidentifikasi dua variabel yaitu variabel pengendalian diri (*self control*) yang sebagai variabel bebas (X) yang mempengaruhi kematangan emosi dan variabel kematangan emosi yang sebagai variabel terikat (Y) yang dipengaruhi oleh pengendalian diri.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Teknik penelitian yang digunakan adalah kausal yaitu suatu teknik penelitian yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan variabel *independent* (bebas) terhadap variabel *dependent* (terikat). Dimana variabel bebasnya adalah pengendalian diri dan variabel terikatnya adalah kematangan emosi.

Dalam penelitian ini yang dijadikan sasaran penelitian adalah siswa kelasXI SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri yang berjumlah 78 siswa. Menurut Riduwan (2013:42) mengatakan bahwa sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Dengan demikian karena subyek kurang dari 100 maka dalam penelitian ini, peneliti mengambil semua anggota populasi yaitu siswa kelas XI yang berjumlah 78 sebagai subyek penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen skala. Skala yang digunakan berbentuk kuesioner dengan seperangkat pernyataan tertulis untuk dijawab oleh responden.

Untuk menganalisis data yang terkumpul, peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif yaitu metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi obyek sesuai dengan apa adanya. Setelah pengumpulan data,

data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik. Dalam pengujian hipotesis menggunakan teknik *korelasi product moment* atau dengan menggunakan rumus r.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Data

Berikut hasil uji *Korelasi Product Momen* yang diperoleh dengan menggunakan SPSS 16 *For Window*

Correlations

		Pengendalian Diri	Kematangan Emosi
Pengendalian Diri	Pearson Correlation	1	
	Sig. (2-tailed)		Pengendalian Diri
	N	78	
Kematangan Emosi	Pearson Correlation	.788**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Kematangan Emosi
	N	78	

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

Berdasarkan hasil analisis diperoleh r_{hitung}0,788 pada probabilitas (sig.(2-tailed)) 0,000 dengan N = 78 sedangkan nilai r_{tabel} 0,223 (pada taraf signifikasi 5%). Dengan hasil tersebut diketahui bahwa nilai r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel}, yang berarti ada hubungan yang signifikan. Nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_a diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara pengendalian diri dengan kematangan emosi Siswa Kelas XI SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri. Dalam arti semakin baik kontrol diri siswa maka dia dapat mengontrol ekspresi emosi dari dalam dirinya, sehingga ia tidak melakukan tindakan atau perilaku yang negatif dan berdampak buruk bagi dirinya sendiri dan orang lain.

B. Pembahasan

Dari hasil pengujian hipotesis "ada hubungan antara pengendalian diri dengan kematangan emosi siswa kelas XI SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri" menunjukkan hasil korelasi sebesar 0,788 hal ini menunjukkan hubungan positif, yang artinya semakin siswa memiliki kontrol diri yang baik maka dia dapat mengontrol ekspresi emosi dari dalam dirinya.

Dalam penelitian Feby Asrurun R.A (2013) yang berjudul "Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Kontrol Diri dengan Stres Kerja pada Guru SLB" menunjukkan bahwa ada hubungan antara yang negatif antara kematangan emosi dan stres kerja pada guru SLB. Terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dan stres kerja pada guru SLB. Terdapat hubungan yang simultan antara kematangan emosi dan kontrol diri dengan stres kerja, dimana kematangan emosi dan kontrol diri memberikan pengaruh terhadap timbulnya stres kerja pada guru SLB.

Menurut Hurlock (1959), individu yang matang emosinya dapat dengan bebas merasakan sesuatu tanpa beban.

Perasaannya tidak terbebani, tidak terhambat, dan tidak terkekang.Hal ini bukan berarti ekspresi emosi yang berlebihan, sebab adanya kontrol diri yang baik dalam dirinya sehingga ekspresi emosinya tepat atau sesuai dengan keadaan yang dihadapi. Sehingga ia tidak melakukan tindakan atau perilaku yang negatif dan berdampak buruk bagi dirinya sendiri dan orang lain.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil analisis data, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengendalian diri dengan kematangan emosi siswa. Hubungan antara pengendalian diri dengan kematangan emosi siswa bersifat positif.Artinya semakin baik kontrol diri siswa maka semakin mampu mengontrol ekspresi emosi dari dalam dirinya, sehingga ia tidak melakukan tindakan atau perilaku yang negatif dan berdampak buruk bagi dirinya sendiri dan orang lain.

Bagi konselor diharapkan lebihmemantau perkembangan siswa dengan cara menanamkan dasar agama yang kuat sejak dini.Siswaagar lebih memperhatikan dalam pergaulannya dan untuk lebih dapat mengendalikan diri, agar terhindar dari pengaruh buruk dalam pergaulan.Bagi kepala sekolah atau pihak sekolah agar lebih memantau siswanya dalam bergaul dan sering memberikan penyuluhan tentang pengendalian diri terhadap siswa.Bagi peneliti selanjutnya, untuk melakukan penelitian mengenai permasalahan yang terjadi disekolah dan cara penanganannya.

Dalam instrumen selanjutnya disarankan untuk menggunakan instrumen yang berbeda dengan yang dipakai sekarang. Misalnya menggunakan instrumen angket untuk mengumpulkan data. Selanjutnya disarankan untuk menggunakan penelitian instrumen, serta disarankan subyek yang diteliti berbeda dengan yang dipakai sekarang misalnya, siswa SMA atau SMP.

Saran dari penelitian antara lain

1. Bagi konselor diharapkan lebih memantau perkembangan siswa dengan cara menanamkan dasar agama yang kuat sejak dini.
2. Siswa agar lebih memperhatikan dalam pergaulannya dan untuk lebih dapat mengendalikan diri, agar terhindar dari pengaruh buruk dalam pergaulan.
3. Bagi kepala sekolah atau pihak sekolah agar lebih memantau siswanya dalam bergaul dan sering memberikan penyuluhan tentang pengendalian diri terhadap siswa.
4. Bagi peneliti selanjutnya, untuk melakukan penelitian mengenai

permasalahan yang terjadi disekolah dan cara penanganannya.

V. DAFTAR PUSTAKA

Ghozali, Imam. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM. SPSS 19 (edisi kelima.)* Semarang: Universitas Diponegoro.

Hurlock. 1959. *Developmental Psycholpgy* 3rd Edition. New Delhi: Tata McGraw Hill.

Kurniawan. 1995. *Pengaruh Kematangan Emosi dan Dukungan Suami terhadapKepekaan Pengasuhan Ibu*. Skripsi. (Tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Riduwan. 2013. *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika.* Bandung: Alfabeta

Risna Amiril, Feby Asrurun. 2013. *Hubungan antara Kematangan Emosi dan Kontrol diri dengan Stres Kerja pada Guru SLB Di Kota Malang*. (Online). Tersedia di: http://jurnal-online.um.ac.id/data/artikel/artikel7ACC6CDFE4534E60897A9A3BEF06C0B.pdf. Diakses tanggal 30 Desember 2016.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Zulkarnaen. 2002. *Hubungan Kontrol Diri dan Kreatifitas Pekerja*. Laporan Penelitian. Universitas Sumatera Utara. (Online), Tersedia di: http://Library.usu.ac.id./psiko-zulkarnaen.