

Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan *Self-Control* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung

Amalia Nafiisah Aliyatul Haq¹, Irianti Usman Natanegara^{*2}, Nurlaela Hamidah^{*3}

¹Mahasiswa Psikologi/Fakultas Sosial dan Humaniora/Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia

²Dosen Psikologi/Fakultas Sosial dan Humaniora/Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia

³Dosen Psikologi/Fakultas Sosial dan Humaniora/Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia

*email : amalianaf98@gmail.com

*email : iriantiusman71@gmail.com

*email : nurlaela.hamidah@gmail.com

ABSTRACT

Kata Kunci:
Kecerdasan Emosi; Self-Control.

Goleman's marshmallow research illustrates how emotional intelligence is seen through self-control skills. There is a survey in the United States that today's generation is more prone to emotional problems than previous generations. In line with that, researchers found behaviors among psychology students at the Muhammadiyah University of Bandung related to emotional intelligence such as not being confident and not being able to manage the feelings that arise properly. This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and self-control in Muhammadiyah University students in Bandung. Used the quantitative-correlational method, a total of 98 respondents consisting of psychology students in the 2018, 2019, 2020 and 2021 batches have been tested on the description of emotional intelligence and self-control through a questionnaire technique. The emotional intelligence questionnaire was created on the theoretical basis of Daniel Goleman, while the self-control questionnaire was created on the theoretical basis of James R Averill. Based on the calculation, the correlational value obtained was $r_{xy} = 0.584$ with $sig = 0.000$ ($p < 0.05$). This shows that there is a significant positive relationship between emotional intelligence and self-control in the moderate category. The r^2 value of 0.33 means that the Emotional Intelligence variable contributes to Self-Control by 33%. So there are still 67% influenced by other factors not examined in this study. The results of this study indicated that the level of Emotional Intelligence and Self-Control among psychology students at the Muhammadiyah University of Bandung tends to be low. As many as 58.1% of Psychology students at Muhammadiyah University of

Bandung are considered to have problems in the ability to recognize emotions, manage emotions and motivate themselves. On the other hand, they have empathy and social skills. In addition, 54.1% of Psychology students at the University of Muhammadiyah Bandung were also considered to have problems in making their own decisions, controlling their behavior and cognitive.

Kata Kunci:
*Kecerdasan Emosi;
Pengendalian Diri.*

ABSTRAK

Penelitian marssmallow yang dilakukan Goleman menggambarkan bagaimana kecerdasan emosi dilihat melalui keterampilan kontrol diri. Terdapat survei di Amerika Serikat bahwa generasi sekarang lebih mudah mengalami masalah emosi dibanding generasi sebelumnya. Sejalan dengan itu, peneliti menemukan perilaku di kalangan mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung yang berkaitan dengan kecerdasan emosi seperti tidak percaya diri dan belum mampu mengelola perasaan yang muncul dengan tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosi dengan self-control pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung. Dengan metode kuantitatif-korelasional, sejumlah 98 responden yang terdiri dari mahasiswa psikologi angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021 telah diuji gambaran kecerdasan emosi dan self-control melalui teknik kuisioner. Kuisioner kecerdasan emosi dibuat dengan dasar teori dari Daniel Goleman, sedangkan kuisioner self-control dibuat dengan dasar teori dari James R Averill. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai korelasi $r_{xy} = 0,584$ dengan sig = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan Self-Control dengan kategori sedang. Nilai r^2 sebesar 0,33 artinya variabel Kecerdasan Emosi berkontribusi terhadap Self-Control sebesar 33%. Maka masih ada 67% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat Kecerdasan Emosi dan Self-Control pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung cenderung rendah. Sebanyak 58,1% mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung dinilai memiliki permasalahan dalam kemampuan mengenali emosi, mengelola emosi dan memotivasi diri. Di sisi lain, mereka memiliki kemampuan empati dan keterampilan sosial. Selain itu, 54,1% mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung juga dinilai memiliki permasalahan dalam membuat keputusan sendiri, mengontrol perilaku dan pikiran.

PENDAHULUAN

Penelitian Walter Mischel pada tahun 1960 yang dikenal sebagai penelitian *marshmallow* (manisan kenyal) yang kemudian dikembangkan oleh Daniel Goleman menjadi dasar pemikiran peneliti untuk memilih isu tentang kecerdasan emosi. Dari penelitian tersebut Goleman menyimpulkan terdapat perbedaan perilaku yang signifikan antara anak yang lulus dan tidak lulus uji

marshmallow. Terdapat beberapa aspek psikologis yang muncul seperti kehidupan sosial, kemampuan berpikir kritis bahkan perbedaan nilai SAT (Ujian Standar Akademis), namun rata-rata aspek yang muncul adalah kecerdasan emosi dan *Self-Control*. Aspek kecerdasan emosi terlihat dari perilaku dari anak yang lulus uji *marshmallow*, perilaku tersebut sesuai dengan dimensi-dimensi dari kecerdasan emosi dari teori Goleman (2000) seperti lebih tahan lama menghadapi stress, memiliki minat yang tinggi (dimensi memotivasi diri), tidak mudah tersinggung, kecakapan emosi yang jauh lebih tinggi dari anak yang tidak lulus uji (dimensi pengenalan diri, mengelola emosi dan empati), tidak mudah berkelahi (dimensi keterampilan sosial). Sedangkan aspek kecerdasan emosi dari anak yang tidak lulus uji *marshmallow* adalah kurang tahan uji dalam mengejar cita-cita (dimensi memotivasi diri), kecakapan emosi yang jauh lebih rendah dari anak yang lulus uji, sering mudah meledak (dimensi pengenalan diri, mengelola emosi dan empati), lebih sering kesepian (dimensi keterampilan sosial). Selanjutnya aspek *Self-Control* yang terlihat dari anak yang lulus uji berdasarkan dimensi teori Averill (1973) adalah kendali diri lebih baik saat mengalami frustrasi (dimensi *behaviour control*), mampu berkonsentrasi (dimensi *cognitive control*), mereka mampu mengantisipasi peristiwa dan memilih tindakan yang akan memberikan manfaat lebih untuk mereka, karena mereka memutuskan untuk menahan diri untuk tidak langsung memakan *marshmallow* (dimensi *decisional control*). Dan aspek *Self-Control* dari anak yang tidak lulus uji adalah kemampuan kognitif kurang (dimensi *cognitive control*), tidak sabar menunda kepuasan dalam mengejar sesuatu, tidak luwes dalam menghadapi tekanan (dimensi *behaviour control*), bila *stress* hampir tidak mempunyai toleransi atau pengendalian diri (dimensi *cognitive control*, *behaviour control*), anak yang tidak lulus cenderung tidak dapat menahan diri sehingga cepat dalam mengambil keputusan tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu (dimensi *decisional control*). Menurut Goleman (dalam Nurihsan, 2005) uji *marshmallow* adalah "bukti ilmiah tentang peran kecerdasan emosi melalui keterampilan pengendalian diri dalam meningkatkan prestasi belajar siswa."

Terdapat penelitian lainnya yang mengatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *Self-Control*. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2018) yang mengatakan terdapat hubungan yang sangat kuat antara kecerdasan emosi dan *Self-Control* ($r_{xy} = 0,859$). Namun ada pula yang mengatakan tidak ada hubungan antara keduanya, jika ada pun itu hanya bernilai sangat rendah. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sundari (2011), "berdasarkan hasil analisis data menggunakan product

moment diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar = 0,194; $P = 0,082$ ($P > 0,05$), artinya terdapat hubungan yang sangat rendah antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada mantan Wanita Tuna Susila." Selain hasil penelitian terdahulu yang telah dijelaskan di atas, terdapat pula hasil pengamatan peneliti di lingkungan kampus Universitas Muhammadiyah Bandung, khususnya di prodi psikologi. Perilaku yang muncul adalah tidak percaya dengan kemampuan dirinya, seperti meminta orang lain mengerjakan tugasnya, belum mampu sepenuhnya meregulasi emosi dengan baik, lebih senang menyendiri daripada membangun hubungan dengan orang lain, dan hal lainnya yang berkaitan dengan kecerdasan emosi. Terdapat pula perilaku yang berkaitan dengan *self-control* seperti kebanyakan mahasiswa/i menggerutu ketika diberi tugas, cenderung mudah menyalahkan orang lain ketika mendapat masalah, menghindari seseorang yang memiliki konflik dengan dirinya hingga sulit membuat keputusan berdasarkan keinginannya, terlihat dari perilakunya yang selalu menanyakan pendapat orang lain meskipun itu hanya sekedar memilih makanan. Perilaku tersebut termasuk dalam aspek-aspek *Self-Control*, karena mereka belum sepenuhnya bisa mengontrol perilaku, pemikiran dan membuat keputusan.

Terdapat survei yang dilakukan di Amerika Serikat pada tahun 1980 yang menunjukkan bahwa anak-anak generasi sekarang lebih mudah mengalami masalah emosi dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Untuk mengantisipasi masalah mengenai kecerdasan emosi, pemerintah Indonesia sudah menganjurkan kurikulum berbasis karakter seperti kurikulum yang diterapkan untuk siswa SMK untuk mengembangkan soft skill. Selain itu, institusi pendidikan bisa melakukan secara mandiri untuk meningkatkan kecerdasan emosi. Salah satunya dengan mengadakan olah raga rutin untuk semua civitas akademik. Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Rustiana (2013) dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa Penjas Harmoni efektif meningkatkan kecerdasan emosi siswa SD, yaitu kecakapan intrapersonal, interpersonal, penyesuaian diri, pengelolaan stress dan sikap positif.

Selain berolah raga, bisa juga dengan melakukan seminar atau talk show yang membahas tentang mengelola emosi. Seperti yang pernah dilakukan oleh komunitas WOT (Women On Talk), pada bulan Juni 2022 kemarin telah mengadakan Talk Show dengan jumlah peserta 25 orang yang terdiri dari mahasiswi dari berbagai kampus di Bandung. Dalam Talk Show tersebut diberikan sejumlah materi salah satunya tentang kecerdasan emosional. Begitu

banyak hal yang bisa kita lakukan untuk meningkatkan kecerdasan emosi apabila dilandasi dengan kesadaran bahwa pentingnya menyeimbangkan setiap kecerdasan yang kita punya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kecerdasan emosi dan *self-control* pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung serta mencari hubungan antara variabel kecerdasan emosi dengan *self-control*.

Kecerdasan Emosi

Meskipun pemerintah telah menganjurkan kurikulum berbasis karakter, tapi pada kenyataannya masih banyak program pendidikan yang hanya mengacu pada kecerdasan akal (IQ), padahal sudah banyak contoh yang membuktikan bahwa IQ saja tidak cukup, dibutuhkan keterampilan lainnya untuk bisa sukses di dunia kerja. Untuk itu diperlukan pengembangan kecerdasan lainnya yang menyongsong kesuksesan, seperti kecerdasan emosi. Dibutuhkan ketangguhan, inisiatif, optimisme dan kemampuan beraptasi untuk mampu bertahan dalam mengejar cita-cita (Agustian, 2001). Goleman (2000) mengatakan kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali perasaan dirinya sendiri dan orang lain, lalu kemudian ia mampu meregulasi setiap perasaan yang muncul dengan baik dan mampu menjalin suatu hubungan positif dengan orang di sekitarnya. Sependapat dengan itu, Robert dan Cooper (Agustian, 2001) mengatakan bahwa kecerdasan emosi adalah "kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, emosi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi." Menurut pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah suatu kemampuan mengenali dan menerima emosi, kemampuan mengendalikannya dengan baik, memiliki rasa empati pada orang lain, kemampuan untuk bisa bangkit dalam keterpurukan dan kemampuan dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

Self-Control

Menurut Averill (1973), "kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa *Self-Control* adalah kemampuan seseorang untuk mengelola, membimbing dan mengatur segala bentuk perilaku dan pikiran yang dapat membawanya ke arah yang positif. Serta mampu

membuat keputusan berdasarkan keyakinan dan keinginan sendiri. Berdasarkan konsep Averill (1973), terdapat 3 dimensi dari *Self-Control* yaitu *Behavior Control*, *Cognitive Control* dan *Decisional Control*. *Behaviour Control* terdiri dari : mengatur pelaksanaan yaitu individu menentukan siapa yang mengendalikan situasi, mengatur stimulus yaitu mapu mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. *Cognitive Control* terdiri dari : *information gain* yaitu mampu mengendalikan pikiran ketika mendapat informasi yang tidak diinginkan, *appraisal* yaitu mapu mengolah informasi dengan menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. *Decisional Control* terdiri dari : mengantisipasi peristiwa dan mengambil keputusan.

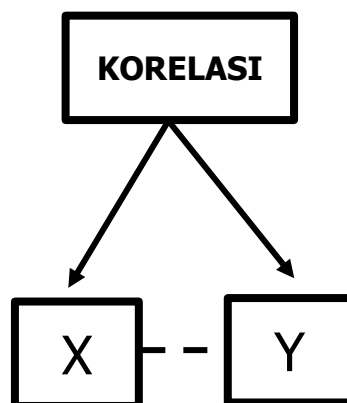
METODE

Variabel Penelitian

Penelitian ini mempunyai dua variabel yaitu variabel bebas adalah kecerdasan emosi (X) dan variabel terikat adalah *Self-Control* (Y).

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan mencari hubungan antar kedua variabel.



Gambar 1. Hubungan Antar Variabel

Keterangan:

X = Kecerdasan Emosi

Y = *Self-Control*

Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan Emosi dengan *Self Control* pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung. Dengan rumusan:

H_a : Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan *self control*

H_o : Tidak terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan *self control*

Populasi dan Sampel

Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 98 mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021 dengan populasi berjumlah 490 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling* dengan perhitungan seperti pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Perhitungan Sampel

No	Angkatan	Perhitungan Setiap Angkatan	Hasil
1	2018	$30/490 \times 98$	6
2	2019	$47/490 \times 98$	9,4 ~ 9
3	2020	$256/490 \times 98$	51,2 ~ 51
4	2021	$157/490 \times 98$	31,4 ~ 32
Jumlah			98

Instrumen Penelitian

Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer yang didapat dari kuisioner yang disebar kepada tiap angkatan mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung. Kuisioner terdiri dari dua instrument, yaitu instrumen kecerdasan emosi berjumlah 40 item pernyataan yang mengacu pada dimensi kecerdasan emosi menurut Goleman dan instrumen *self-control* berjumlah 30 item pertanyaan yang mengacu pada dimensi *self-control* menurut Averill. Skala yang digunakan adalah skala *likert*. Sebelumnya instrument penelitian sudah melalui proses uji validitas dan reliabilitas pada 30 orang sampel *try out* dan 70 item tersebut telah siap pakai.

Teknis Analisis Data

Metode analisis data yang dilakukan menggunakan teknik statistik inferensial, karena tujuannya membuat kesimpulan yang berlaku di dalam populasi yang sudah ditentukan (Sugiyono, 2017). Untuk keperluan tersebut,

digunakan uji normalitas, uji linearitas, uji hipotesis, uji korelasi dan uji determinasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari proses analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai rata-rata yang menjadi penentu antara tingkatan kecerdasan emosi dan *self-control* yang tinggi dan rendah.

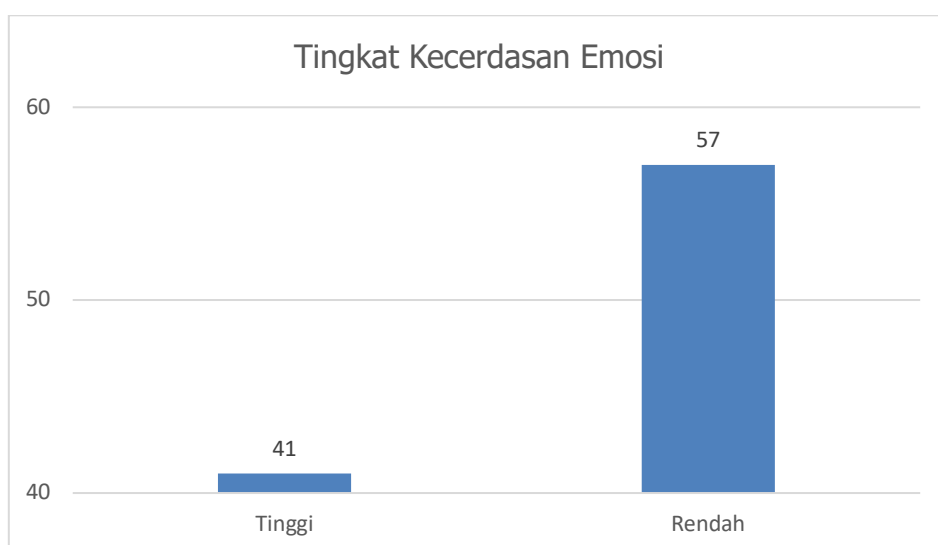
Tabel 2. Deskripsi Variabel

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviasi
Kecerdasan Emosi	98	39	117	72,85	16,244
<i>Self-Control</i>	98	25	82	55,04	12,344

Dari tabel 2 tersebut diperoleh nilai rata-rata kecerdasan emosi adalah 72,85 dan *self-control* adalah 55,04. Nilai rata-rata tersebut akan digunakan sebagai kriteria untuk mengidentifikasi tingkat kecerdasan emosi dan *self control* pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung.

Gambaran Kecerdasan Emosi Pada Mahasiswa

Tingkatan kecerdasan emosi mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung berdasarkan teori kecerdasan emosi Goleman (2000) dipaparkan dalam gambar 2 berikut :



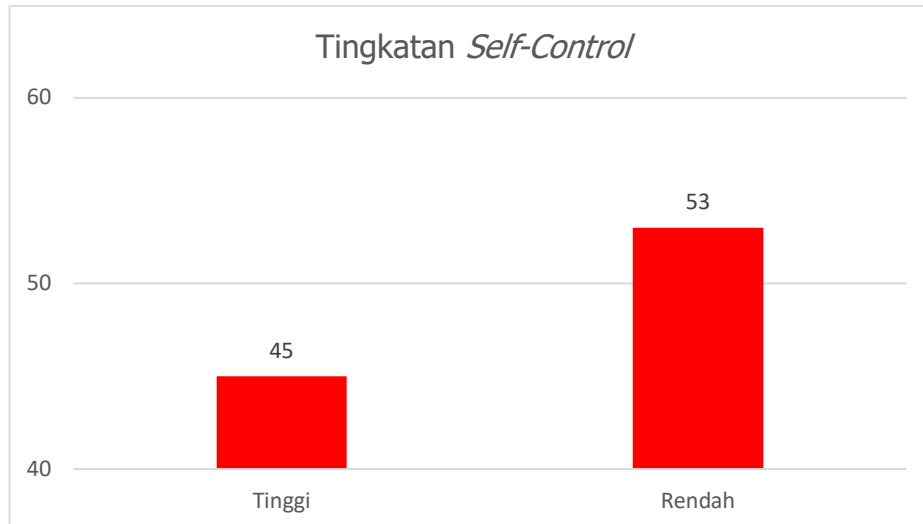
Gambar 2. Tingkat Kecerdasan Emosi

Gambar 2 menginformasikan bahwa dari 98 sampel, 41 sampel adalah mahasiswa dikategorikan memiliki kecerdasan emosi tinggi dan 57 mahasiswa dikategorikan memiliki kecerdasan emosi yang rendah. Meski *range* antara yang tinggi dan rendah tidak terlalu jauh, namun bisa diasumsikan bahwa mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung memiliki kecerdasan emosi yang cenderung rendah. Menurut Goleman (2000) individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi ditandai dengan yang pertama ia mampu mengenali dirinya sendiri seperti mengenali dan membedakan setiap perasaan yang dirasakan, mengambil keputusan dan memiliki tolak ukur yang realistik atas kemampuan diri sehingga ia memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Kedua, ia mampu mengelola emosi seperti mengendalikan perasaannya, menyampaikannya dan menyalurkan kepada hal yang positif. Keempat, ia mampu berempati pada orang sekitarnya seperti memahami dan merasakan perasaan orang lain dan menjalin hubungan saling percaya. Terakhir adalah mampu bersosialisasi dengan terampil seperti mudah untuk beradaptasi, menjalin sebuah hubungan dengan orang lain, bekerja dalam kelompok dan memiliki jiwa kepemimpinan.

Dari teori dan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung dinilai bermasalah dalam : mengenali dan membedakan setiap perasaan yang dirasakan; mengambil keputusan dan tidak memiliki tolak ukur yang realistik atas kemampuan diri sehingga mereka memiliki kepercayaan diri yang rendah; bermasalah dalam mengendalikan perasaannya, menyampaikannya dan menyalurkan perasaannya kepada hal yang positif; kurang mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan dan bertahan dari keterpurukan; kurang mampu menggerakkan dirinya untuk bangkit dari keterpurukan, bertahan dari tekanan atau frustrasi; dan tidak memiliki antusiasme serta gairah dalam mengejar impian.

Gambaran *Self-Control* Pada Mahasiswa

Tingkatan *self-control* mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung berdasarkan teori Averill (1973) dipaparkan dalam gambar 3 berikut :



Gambar 3. Tingkatan *Self-Control*

Pada gambar 3 dapat kita perhatikan bahwa perbandingan tingkatan *self-control* yang tinggi dan rendah tidak jauh berbeda dengan tingkatan kecerdasan emosi. Dari 98 sampel, 45 sampel tergolong memiliki *self-control* yang tinggi dan 53 termasuk yang rendah. Dapat disimpulkan bahwa *self-control* mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung cenderung rendah. Menurut Averill (1973) individu yang memiliki *Self-Control* yang tinggi ditandai dengan yang pertama ia mampu mengontrol perilakunya seperti mampu menentukan bahwa dirinya yang dapat mengendalikan situasi dan mengetahui kapan dan bagaimana ia menghadapi keadaan yang tidak dikehendaki. Kedua, ia mampu mengontrol pikirannya seperti mampu menerima informasi yang tidak dikehendaki dengan tetap berpikir jernih supaya tidak terjebak dalam frustrasi dan mampu mengolah informasi tersebut dengan menginterpretasikan, menilai atau menggabungkan untuk mengurangi tekanan. Terakhir adalah ia mampu membuat keputusan sendiri seperti mampu mengantisipasi kejadian yang tidak dikehendaki dengan menahan dirinya untuk tidak melakukan sesuatu yang akan merugikan dan mampu membuat keputusan berdasarkan apa yang diyakininya.

Dari penjelasan tersebut peneliti menginterpretasikan makna dari persentase kategori *Self-Control* pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung adalah : dinilai bermasalah dalam mengontrol perilaku ketika dalam keadaan yang tidak menyenangkan, seperti kurang mampu menentukan siapa yang mengendalikan situasi tersebut, kurang mengetahui bagaimana dan kapan ia berperilaku ketika sesuatu yang tidak dikehendaki terjadi; dinilai bermasalah dalam mengendalikan pikiran ketika

mendapatkan informasi atau kejadian yang tidak diinginkan terjadi, seperti kurang mampu mengantisipasi informasi yang tidak menyenangkan, cenderung terjebak dalam frustrasi dan kurang mampu melakukan penilaian dengan menginterpretasikan, menilai atau menggabungkan informasi tersebut dengan realistis dan subjektif untuk mengurangi tekanan; kurang mampu memilih tindakan berdasarkan apa yang ia yakini atau norma yang berlaku dan bermasalah dalam mengantisipasi peristiwa dan menahan dirinya.

Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	<i>Asymp. Sig (2-tailed)</i>	Taraf Sig. 5%	Interpretasi
Kecerdasan Emosi dan <i>Self Control</i>	0,200	0,05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil *output* SPSS pada tabel 3, dapat diketahui nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* dari kecerdasan emosi dan *self control* sebesar 0,200, dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *kolmogrov smirnov* dapat disimpulkan bahwa nilai kedua variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi dan data akan diolah secara parametris.

Uji Linearitas

Tabel 4. Uji Linearitas

Variabel	<i>Deviation from Linearity</i>	Taraf Sig. 5%	Interpretasi
Kecerdasan emosi dan <i>Self Control</i>	0,884	0,05	Linear

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui nilai signifikansi *deviation from linearity* adalah 0,884 dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Maka dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel Kecerdasan emosi (X) dan Variabel *Self Control* (Y).

Uji Korelasi

Tabel 5. Uji Korelasi

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	<i>Asymp. Sig (2-tailed)</i>	Taraf Sig. 5%	Interpretasi
Kecerdasan Emosi dengan <i>Self Control</i>	0,584	0,000	0,05	Terdapat hubungan yang positif & signifikan

Berdasarkan hasil pada tabel 5, dapat diketahui bahwa nilai koefisien *pearson product moment* antara Kecerdasan Emosi dengan *Sel Control* sebesar $r_{xy} = 0,584$ dengan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar $p = 0,000$. Nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* lebih besar dari 0,05 artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara Kecerdasan Emosi dan *Self Control*. Menurut pedoman interpretasi koefisien korelasi, nilai $r_{xy} = 0,584$ berada pada tingkat hubungan yang sedang.

Uji Determinasi

Tabel 6. Uji Determinasi

Variable	R	R ²
Kecerdasan Emosi dan <i>Self Control</i>	0,584	0,334

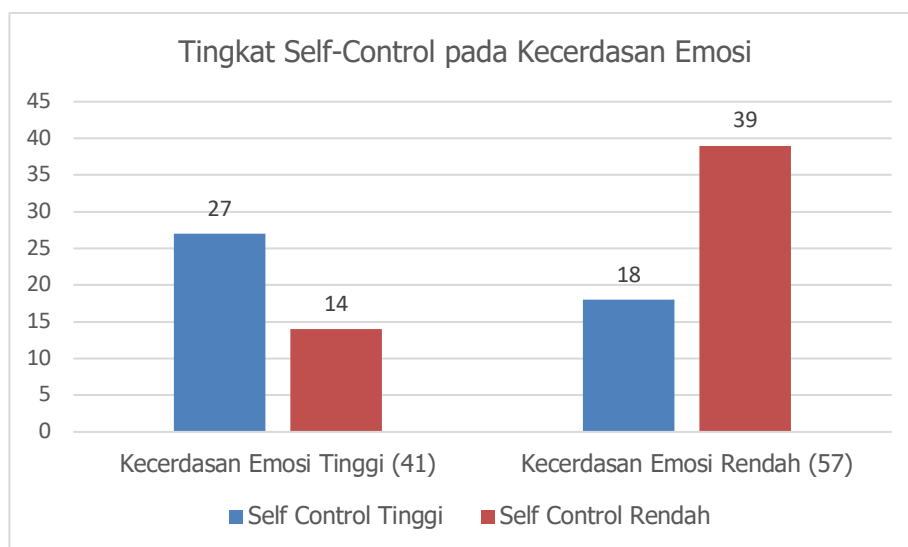
Dari tabel 6 dapat diketahui bahwa angka korelasi sebesar 0,584. Hal ini berarti hubungan antara variabel independent dengan dependen sebesar 58,4%. Dari angka tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa hubungan antara variabel independent dengan dependen dikategorikan sedang. Besarnya R *Square* adalah 0,334 hal tersebut menunjukkan kemampuan variabel independent dalam menerangkan variasinya mempengaruhi variabel dependen sebesar 33,4%, sedangkan sisanya sebesar 66,6% diterangkan oleh faktor-faktor lain di luar Kecerdasan Emosi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sundari (2011) yang mengatakan bahwa *self control* lebih kuat dipengaruhi oleh pola asuh dan lingkungan dibanding dengan kecerdasan emosi.

Uji Hipotesis

Perhitungan hipotesis menggunakan *Pearson's Product Moment*. Kriteria pengujian hipotesis diperlukan untuk menentukan apakah H_0 ditolak atau diterima adalah jika $p > 0,05$ maka H_0 diterima. Jika nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak. Melihat nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* pada tabel sebesar $p = 0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara Kecerdasan emosi dengan *Self Control* dengan kategori sedang.

Hubungan Kecerdasan Emosi dengan *Self-Control*

Berdasarkan hasil uji korelasi pada tabel 5 menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan dengan kategori sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Cahyani (2020), yang mengatakan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dan *self-control* dengan kategori sedang. Namun penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2018) yang mengatakan terdapat hubungan sangat tinggi antara kedua variabel. Adapun alasan mengapa korelasi antar kedua variabel dalam penelitian ini termasuk kategori sedang dapat ditunjukkan pada gambar 4 di bawah ini :



Gambar 4. Tingkat *Self-Control* Pada Kecerdasan Emosi

Perhatikan gambar 4 terdapat 14 responden yang memiliki kecerdasan emosi tinggi, namun memiliki *self-control* rendah. Hal tersebut berbanding terbalik dengan hasil penelitian ini yang mengatakan terdapat hubungan positif

antar variabel. Dimana hubungan positif itu menunjukkan jika memiliki kecerdasan emosi tinggi, maka *self-control* pun akan tinggi. Sama halnya dengan 18 responden pada kategori kecerdasan emosi yang rendah, justru mereka memiliki *self-control* yang tinggi. Maka dapat peneliti simpulkan bahwa data yang di dapat dari 32 responden ini yang membuat koefisien korelasi dalam penelitian ini termasuk kategori sedang. Adapun faktor yang mungkin mempengaruhi hasil tersebut adalah proses pengambilan data yang dilakukan secara *online* sehingga responden cenderung tidak serius atau bahkan tidak konsisten dalam pengisian kuisisioner. Hal tersebut dapat menjadi saran untuk penelitian selanjutnya.

Selain itu, dari gambar 4 dapat diketahui bahwa responden dalam kategori kecerdasan emosi yang tinggi, terdiri dari 27 responden memiliki *self-control* tinggi dan 14 responden memiliki *self-control* rendah. Sedangkan responden yang dalam kategori kecerdasan emosi rendah, terdiri dari 18 responden memiliki *self-control* tinggi dan 39 responden memiliki *self-control* rendah. Maknanya adalah 27 responden yang memiliki kecerdasan emosi dan *self-control* yang tinggi serta 39 responden yang memiliki kecerdasan emosi dan *Self-Control* yang rendah adalah data yang sejalan dengan hasil penelitian ini, dan dapat diartikan 66 responden tersebut serius dan konsisten dalam mengisi kuisisioner.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan *self-control* dengan tingkatan sedang ($r_{xy} = 0,584$). Besarnya *R Square* adalah 0,334 hal tersebut menunjukkan kemampuan variabel independent dalam menerangkan variasinya mempengaruhi variabel dependen sebesar 33,4%, sedangkan sisanya sebesar 66,6% diterangkan oleh faktor-faktor lain di luar kecerdasan emosi, salah satunya pola asuh. Sundari (2011) yang mengatakan bahwa *self control* lebih kuat dipengaruhi oleh pola asuh dan lingkungan dibanding dengan kecerdasan emosi. Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mengetahui gambaran kecerdasan emosi dan *self-control* pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung dan mencari hubungan antara kedua variabel, maka diperoleh hasil yaitu mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung memiliki kecerdasan emosi dan *self-control* yang cenderung rendah. Adapun yang perlu menjadi perhatian adalah karena nilai dimensi dari kecerdasan emosi yang cenderung rendah adalah pengenalan diri, mengelola emosi dan memotivasi

diri, maka disarankan untuk upayakan peningkatan kecerdasan emosi yaitu melatih mengenali diri dan orang lain, melatih mengelola perasaan yang muncul, memunculkan sugesti-sugesti bahwa dirinya berharga sehingga mampu mengejar impian dengan kepercayaan diri yang tinggi. Sementara itu, semua dimensi *self-control* pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung cenderung rendah, jadi hal yang perlu ditingkatkan adalah mengenai *behavior control*, *cognitive control* dan *decisional control*. Seperti belajar melatih perilaku supaya tidak impulsif dan agresif dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, melatih pikiran supaya tetap dapat berpikir realistis ketika mendapat informasi dan melatih kemampuan untuk membuat keputusan sesuai dengan keyakinannya.

Menurut hasil penelitian terdapat hubungan positif yang signifikan antar kedua variabel, artinya apabila kecerdasan emosi tinggi maka *self-control* pun akan ikut tinggi. Jadi dalam mengupayakan peningkatan kedua variabel, kita bisa memilih dulu mana yang sekiranya lebih mudah untuk dilakukan. Bagian otak yang mempengaruhi kecerdasan emosi dan *self-control* adalah korteks dan sistem limbik. Korteks berperan dalam memahami sesuatu secara mendalam, menganalisis dan berpikir untuk berbuat sesuatu dalam mengatasi perasaan tersebut. Sedangkan sistem limbik adalah tempat berlangsungnya proses pembelajaran emosi dan menyimpan emosi. Untuk meningkatkan kinerja bagian otak tersebut bisa melakukan olah raga rutin, memakan makanan yang sehat dan menghindari konsumsi zat adiktif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pasiak, dkk (2019) yang mengatakan bahwa penggunaan zat adiktif dapat menyebabkan aktivasi yang tidak normal pada *reward system*. Gangguan pada korteks prefrontal menyebabkan masalah pada regulasi sistem limbik dan berbagai aspek fungsi eksekutif. Cedera pada korteks prefrontal lebih tepatnya pada korteks orbitofrontal dapat menyebabkan hilangnya kontrol diri dan berperilaku impulsif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ary Ginanjar. (2001). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*. Jakarta : Arga Wijaya Persada.
- Averill, J.R. (1973). *Personal Control Over Aversive and Its Relationship to Stress*. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303
- Cahyani, Nan Tiara. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kontrol Diri Pada Remaja Pria Altet Sepak Bola di Kota Pati. *Jurnal Empati*, Vol. 9
- Goleman, Daniel. (2000). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Harahap, N.A.E.M. (2018). *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Self-Control Siswa Kelas VII SMP 25 Kota Jambi*. Jambi : Universitas Jambi
- Nurihsan, Juntika. (2005). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Refika Aditama
- Pasiak, M.M.A. Wongkar J. Angmalisang, E.C. (2019). Gambaran Kinerja Otak Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNSRAT dengan Adiksi Nikotin Menggunakan Instrumen ISHA. *Universitas Sam Ratulangi Manado. JMR*, vol.1 No.3 hal. 3
- Rustiana, E.R. (2013). Upaya Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmani Harmoni. *Universitas Negeri Semarang. Cakrawala Pendidikan*, Th. XXXII, No. 1, Hal.139
- Salovey, P & Mayer, J D. (1999). *Emotional Intelligence*. Jakarta : PT. Gramedia
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sundari, Tri Ana. (2011). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kontrol Diri Pada Mantan Wanita Tuna Susila. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*