

## ABSTRAK

**MEGI AGUSTIAN. NIM, BK 13 108 082** judul Skripsi “**Hubungan Kematangan Emosi dengan Kontrol Diri Siswa Kelas X MAN Sumpur**”. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar. Pokok permasalahan dalam skripsi ini adalah hubungan antara kematangan emosi dengan kontrol diri siswa MAN Sumpur. Tujuan pembahasan ini untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan kontrol diri siswa MAN 4 Sumpur.

Jenis penelitian yang penulis gunakan adalah korelasi. Populasi sebanyak 59 orang siswa dan sampel sebanyak 59 orang karena penulis menggunakan teknik total *sampling*. Instrument pengumpul data yang digunakan yaitu skala likert. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi product moment. Berdasarkan angket yang penulis berikan kepada siswa yang menjadi sampel penelitian ini didapat bahwa kematangan emosi siswa pada siswa kelas X MAN Sumpur pada umumnya berada pada kategori matang sedangkan kontrol diri siswa berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil data penelitian yang ditemukan: (1) kematangan emosi siswa berada pada kategori matang dengan persentase 64,406%. dan kontrol diri siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 71,186%. dan (2) Penelitian ini mengungkapkan bahwa  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel.  $0,691 > 0,330$  pada tabel alpha 0,01%.  $r$  hitung ini didapatkan setelah penulis korelasikan antara kematangan emosi dengan kontrol diri dengan menggunakan program SPSS 21 dan rumus korelasi *product moment*, maka dapatlah hasilnya yaitu 0,691. Hasil penelitian penulis tersebut menyatakan bahwa terdapat korelasi kuat atau tinggi antara kematangan emosi dengan kontrol diri. Artinya hubungan antara kematangan emosi dengan kontrol diri tinggi atau kuat, signifikan dan juga searah.

**Kata kunci: Kematangan Emosi, Kontrol Diri**

## KATA PENGANTAR



Segala puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT karena hanya berkat rahmat dan karunia-Nya jualah penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi yang berjudul “**Hubungan Kematangan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Kelas X Man Sumpur**”. Shalawat dan salam senantiasa dicurahkan oleh Allah SWT, kepada pelita umat sedunia yakni Nabi Muhammad SAW sebagai uswatun hasanah bagi manusia di dunia.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi syarat guna mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling (BK) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar. Selesaiannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu selayaknyalah jika pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua pembimbing, yaitu ibuk **Dra.Desmita.,Msi** selaku pembimbing 1 dan bapak **Dasril, S.Ag.,M.Pd** selaku pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama menyusun skripsi ini dari awal hingga selesai.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Rektor IAIN Batusangkar, **Bapak Dr. Kasmuri, M.A**, Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan **Bapak Dr. Sirajul Munir, M.Pd** dan Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling **Bapak Dasril, S.Ag., M.Pd** beserta jajarannya yang telah memberikan fasilitas dan layanan dalam proses perkuliahan dan penyelesaiannya. Tak lupa pula penulis ucapkan kepada Ibu **Dra.Desmita, M.Si** selaku penasehat akademik yang terus memberikan dukungan kepada penulis, seluruh dosen dan staf administrasi IAIN Batusangkar, dan berbagai pihak yang telah ikut serta membantu terlaksananya penelitian yang telah penulis lakukan, termasuk teman-teman sejawat dan seperjuangan yang menaruh perhatian dan bantuan kepada penulis sehingga selesainya skripsi.

Selanjutnya tidak lupa pula ucapan terima kasih kepada kepala MAN Sumpur beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian sampai selesai serta kepada ibu **Lili Lovani S.Pd** yang telah mendampingi penulis selama melakukan penelitian.

Teristimewa kepada ayahanda penulis almarhum bujang effendi (Ayah), ibunda darwati, uda riananda effendi dan kakak dwiyana putri dan adik fika ramadhani yang penuh perhatian telah mendidik, mendampingi dan memberi dukungan kepada penulis hingga selesainya skripsi ini.

Kiranya karya ini memberikan sumbangsih bagi para pembaca dan pemerhati serta menjadi amal yang sholeh bagi penulis. Amin. Penulis mohon maaf jika dalam skripsi ini terdapat kekhilafan dan kekeliruan baik teknis maupun isinya. Kritik yang konstruktif dan sehat sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Batusangkar, 19 januari 2018

Penulis

**MEGI AGUSTIAN**  
**NIM. 13 108 082**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b>	
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I       PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	9
F. Definisi Operasional .....	10
<b>BAB II       KAJIAN PUSTKA</b>	
A. Landasan Teori	
1. Kematangan Emosi .....	11
a. Pengertian Kematangan Emosi .....	13
b. Ciri-ciri Kematangan Emosi .....	14
c. Aspek–aspek Kematangan Emosi .....	16
d. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kematangan emosi .....	25
2. Kontrol Diri .....	27
a. Pengertian Kontrol Diri .....	27
b. Ciri–ciri Kontrol Diri .....	30
c. Aspek-aspek Kontrol Diri .....	31
d. Faktor–faktor yang mempengaruhi kontrol diri .....	34

e. Manfaat Kontrol Diri .....	36
3. Hubungan Kematangan Emosi dengan Kontrol Diri .....	38
B. Penelitian yang Relevan .....	40
C. Hipotesis .....	42
D. Kerangka Berpikir .....	42
<b>BAB III    METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode dan Jenis Penelitian .....	42
B. Tempat dan waktu Penelitian .....	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	43
D. Pengembangan Instrumen .....	44
E. Teknik Pengumpulan Data .....	50
F. Teknik Analisis Data .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	56
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	64
C. Pengujian Hipotesis .....	67
1. Analisis Korelasi Product Moment.....	67
2. Interpretasi .....	72
3. Pembahasan .....	73
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	80
B. Implikasi .....	80
C. Saran .....	81
<b>DAFTAR KEPUSTAKAAN</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Hal</b>
III.1 Populasi Penelitian.....	45
III.2 Hasil Validitas Konstruk Skala Kematangan Emosi.....	50
III.3 Hasil Validitas Konstruk Skala Kontrol Diri.....	51
III. 4 Skor Jawaban Skala Likert .....	52
III. 5 Kategori Skor Kematangan Emosi .....	52
III. 6 Kategori Skor Kontrol Diri .....	53
III. 7 Tabel interpretasi koefisien korelasi.....	56
IV. 1 Kategori Skor Kematangan Emosi Siswa MAN Sumpur.....	58
IV. 2 Klasifikasi skor Kematangan Emosi Siswa.....	59
IV. 3 Persentase Kematangan Emosi.....	61
IV. 4 Kategori tingkat Skor Kontrol Diri.....	62
IV. 5 Klasifikasi Kontrol Diri Siswa .....	64
IV. 6 Persentase Kontrol Diri.....	64
IV. 7 Tests of Normality.....	66
IV. 8 ANOVA.....	66
IV. 9 Perhitungan Mendapatkan Indeks Fariabel X dan Y.....	68
IV. 10 Correlations.....	72
IV. 11 Taraf Signifikansi.....	74

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran</b>	<b>Hal</b>
1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian (Angket kematangan emosi dan Kontrol diri )	
2. Angket Kematangan emosi dan kontrol diri siswa	
3. Surat Permohonan menjadi Validator	
4. Angket yang telah di Validasi	
5. Surat Keterangan telah Selesai Validasi	
6. Surat Rekomendasi Penelitian dari Pusat Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LP2M) IAIN Batusangkar	
7. Surat Keterangan/Rekomendasi dari Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik (KESBANGPOL) Tanah Datar	
8. Daftar Hadir Siswa Pengisi Skala Kematangan Emosi dan Kontrol Diri	
9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari MAN Sumpur	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam rentangan kehidupan manusia. Pada periode ini individu meninggalkan masa anak-anaknya dan mulai memasuki masa dewasa. Periode remaja ini merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang mengakibatkan banyak perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan psikis (Elida Prayitno, 2006:16).

Masa ini sangat labil, sehingga remaja mudah dipengaruhi berbagai faktor, seperti faktor dari dalam diri dan faktor dari luar diri individu. Faktor dari dalam diri individu seperti, gangguan psikologis yang meliputi perasaan tidak puas karena potensi fisik dan psikis tidak tersalurkan, nilai-nilai hidup yang dijunjung tinggi yang salah, dan mengalami gangguan emosi, sedangkan faktor dari luar diri remaja tersebut seperti pengaruh orang tua, yaitu tindakan orang tua yang tidak memberikan kesempatan bagi remaja untuk mandiri dan faktor lingkungan.

Setiap individu memiliki tingkat kematangan emosi yang berbeda sehingga akan membedakan pula bagaimana individu tersebut dalam mengontrol dirinya. Emosi dapat juga diartikan sebagai suatu reaksi psikologis yang ditampilkan dalam bentuk tingkah laku gembira, bahagia, sedih, berani, takut, marah, muak, cinta dan sebagainya, biasanya emosi muncul dalam bentuk luapan perasaan dan surut dalam waktu singkat.

Menurut Hathersall dalam Syafwar merumuskan pengertian emosi sebagai situasi psikologis yang merupakan pengalaman subjektif yang dapat dilihat dari reaksi wajah dan tubuh (2011:77). Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa emosi seseorang tersebut dapat dilihat dari reaksi wajah seseorang dan reaksi tubuh yang dia lakukan. Misalnya seorang remaja yang sedang marah, memperlihatkan muka merah, wajah seram dan postur tubuh menegang, bertingkah laku menendang atau menyerang serta jantung berdenyut kencang.

Seiring perkembangannya remaja juga melakukan interaksi dengan lingkungan dalam memenuhi kebutuhannya. Lingkungan tersebut dapat berupa lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Interaksi dengan lingkungan ini mempengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan remaja seperti cara berpikir, berbicara, bertingkah laku, dan lain sebagainya. Masing-masing lingkungan memberikan pengaruh terhadap tingkah laku remaja, misalnya remaja bertingkah laku negatif seperti mencuri, melakukan perjudian, kecanduan obat-obatan terlarang, ugal-ugalan dan kebut-kebutan di jalan yang dapat membahayakan orang lain dan dirinya sendiri. Setiap individu memiliki tingkat kematangan emosi yang berbeda sehingga akan membedakan pula bagaimana individu tersebut dalam mengontrol dirinya.

Kematangan emosi menurut Yusuf adalah kemampuan individu untuk dapat bersikap toleran, merasa nyaman, mempunyai kontrol diri sendiri, perasaan mau menerima dirinya dan orang lain, selain itu mampu menyatakan emosinya secara konstruktif dan kreatif (2007:114). Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa individu yang disebut matang emosinya ialah individu yang dapat bersikap toleran terhadap lingkungannya baik di lingkungan sekolah maupun keluarga dan juga mempunyai kontrol diri yang kuat serta mau menerima dirinya dan orang lain.

Selanjutnya Hurlock dalam Puspitasari dan Nuryoto menyatakan bahwa :

Individu yang matang emosinya dapat dengan bebas merasakan sesuatu tanpa beban. Perasaannya tidak terbebani, tidak terhambat, dan tidak terkekang. Hal ini bukan berarti ada ekspresi emosi yang berlebihan, sebab adanya kontrol diri yang baik dalam dirinya sehingga ekspresi emosinya tepat atau sesuai dengan keadaan yang dihadapinya, selanjutnya kontrol diri tidak menyebabkan individu yang matang emosinya menjadi kaku, melainkan dapat berpikir dan bertindak fleksibel (2002, p. 77).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa sejalan dengan bertambahnya kematangan emosi seseorang maka akan berkurangnya emosi negatif. bentuk-bentuk emosi positif seperti rasa sayang, suka dan cinta akan berkembang lebih baik. Individu yang dikatakan matang secara emosi yaitu adanya kontrol diri yang baik dalam diri individu tersebut, sehingga individu tersebut dapat mengeluarkan emosinya tepat sesuai dengan keadaan yang dihadapinya.

Kematangan emosi remaja dibagi ke dalam beberapa aspek aspek diantaranya menurut Puspitasari dan Nuryoto bahwa terdapat empat aspek kematangan emosi yaitu:

- a) Sikap untuk belajar  
Bersikap terbuka menambah pengetahuan, jujur, mempunyai keterbukaan, serta motivasi diri yang tinggi, bisa memahami agar bermakna bagi dirinya.
- b) Memiliki rasa untuk bertanggung jawab  
Memiliki rasa bertanggung jawab untuk mengambil keputusan atau melakukan suatu tindakan dan berani untuk menanggung resikonya.
- c) Memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif.  
Memiliki kemampuan untuk mengekspresikan perasaan, mengemukakan pendapat, meningkatkan penghargaan pada diri merupakan bentuk komunikasi secara efektif dimana individu sudah matang dan mampu menyesuaikan diri dengan orang lain.
- d) Memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan sosial.  
Individu yang matang mampu melihat kebutuhan individu yang lain dan memberikan potensi dirinya (2002, p. 23).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa aspek pertama yaitu siswa diminta terbuka untuk menambah pengetahuan, mempunyai motivasi diri yang tinggi agar siswa tersebut bisa memahami agar pengetahuan tersebut bermakna bagi dirinya, selanjutnya memiliki rasa tanggung jawab dimana dia berani mengambil keputusan atau melakukan tindakan dan berani menanggung resiko yang akan dihadapi, individu yang matang mampu tegak sendiri dan tidak menggantungkan hidupnya pada orang lain, selanjutnya aspek kematangan emosional yaitu memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif, individu yang matang mampu mengeluarkan perasaan memilih apa yang dilakukan berani mengeluarkan pendapat, dan terakhir yaitu individu yang matang emosinya yaitu memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan sosial yang baik terhadap teman, orang tua bahkan kepada guru. Jadi secara individu yang matang emosi mampu menyesuaikan diri dan hubungan sosial antar individu.

Realita yang terjadi pada saat sekarang ini, masih banyaknya individu yang sulit mengontrol emosinya dan mengontrol dirinya. Apalagi seorang individu yang berada pada kondisi yang sedang labil seperti siswa. Oleh sebab itu itu kematangan emosi dan kontrol diri sangat perlu dimiliki oleh individu. Pengembangan kemampuan mengendalikan diri akan melahirkan siswa secara konsisten merasa bahagia, bebas dari merasa bersalah, hidup lebih konstruktif, dapat menerima diri sendiri dan juga diterima oleh masyarakat. Karena saat ini masih banyak kita lihat siswa yang sering melakukan perkelahian di sekolah bahkan tawuran dengan sekolah lain, ini membuktikan bahwa masih kurangnya kontrol diri yang dimiliki oleh setiap siswa, kurangnya kontrol diri ini selaras dengan emosi siswa tersebut yang kurang matang.

Menurut Calhoun dan Acocella dalam Ghufron dan Risnawita, “kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri (2010:22). Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa, kontrol diri merupakan salah satu kemampuan yang dimiliki individu dalam mempengaruhi dan mengatur proses fisik, psikologis maupun tingkah lakunya. 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 mengonsumsi berbagai jenis makanan yang akan dimakan dengan mempertimbangkan kondisi kesehatannya.

Seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik, mampu menyesuaikan dengan kondisi fisiknya, dan mengatur proses psikologis. Yaitu ketika mengeluarkan pendapat ada individu tidak mampu mengontrol ucapannya sehingga menyinggung perasaan orang lain. Ada juga diantara mereka yang tidak bisa mengontrol dirinya serta tidak bisa mengendalikan emosinya, ketika mereka tidak puas di sekolah mereka melanjutkannya di luar sekolah yaitu waktu pulang sekolah mereka berkelahi secara kelompok maupun secara individu. Ghufron dan Risnawita menyatakan bahwa :

Kontrol diri merupakan sebuah kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi, untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain dan menutupi perasaannya (2010:22).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa kontrol diri diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengontrol dan mengelola perilaku sehingga dapat menampilkan diri sebagai orang yang mampu berhubungan dan berinteraksi baik dengan orang lain. Kemampuan

dalam kontrol diri sangat diperlukan dalam berhubungan dengan orang lain. Bagaimana orang lain bisa merasakan konform, menyenangkan bagi orang lain, menarik perhatian orang lain, mengubah perilaku sesuai untuk orang lain, meskipun menutupi perasaannya demi berhubungan baik dengan orang lain, dan dapat diterima dilingkungannya dimana ia berada.

Kontrol diri dikenal juga dengan *control personal*. Menurut Averill dalam Ghufron dan Risnawita, menjelaskan bahwa *control personal* terdiri dari tiga aspek yaitu “kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognisi (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan(*decission control*).

a. Kontrol perilaku (*Behavioral Control*)

Mengontrol perilaku adalah kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

b. Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

Mengontrol kognitif merupakan salah satu aspek kontrol diri yang perlu dikembangkan oleh individu dalam menafsirkan dan menilai sebuah peristiwa.

c. Mengontrol Keputusan (*decission control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya (2010:29).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa individu yang sudah bisa dikatakan mengontrol dirinya dapat dilihat sejauh mana mempunyai kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol dorongan-dorongan yang timbul dari dirinya sendiri maupun dari orang lain dan bagaimana dia mampu memiliki kontrol terhadap peristiwa dan kejadian, memiliki kemampuan kontrol dalam mengambil sebuah keputusan sehingga apa yang diinginkan akan tercapai. Sehingga setiap keputusan yang diambil tersebut harus matang agar dapat berguna bagi dirinya saat ini dan juga untuk masa depannya nanti.

Hasil wawancara penulis dengan guru Bimbingan dan Konseling pada tanggal 10 Agustus 2017 di MAN Sumpur diperoleh hasil yaitu :

Ibu LL menyatakan bahwa masih ada 30% siswa yang kurang motivasinya dalam belajar sehingga belajar bukan tujuan utama dalam dirinya, seperti sering terlambat ke sekolah. Selanjutnya masalah bertanggung jawab, seperti membuat tugas yang diberikan oleh guru, dimana masih ada juga siswa yang mengerjakannya di sekolah. Ketika berdiskusi dalam kelas masih ditemukan siswa yang memotong pembicaraan teman saat diskusi, dalam artian tidak menghargai pendapat teman lainnya. Bahkan ada yang sampai mengejek pembicaraan teman tersebut. Sehingga hal tersebut berdampak pada hubungan sosial antar sesama siswa (Wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling).

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat diketahui bahwa sebagian siswa di sekolah tersebut belum matang emosinya, itu terlihat dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling bahwa sikap belajar siswa masih kurang, yaitu tidak memanfaatkan waktu luang untuk mengulang-ulang kembali pelajaran. Selanjutnya rasa tanggung jawab siswa tersebut masih kurang, seperti tidak mengerjakan PR, serta belum mampu berkomunikasi secara efektif baik kepada sesama siswa maupun kepada guru, serta belum mampu menjalin hubungan sosial yang baik. Baik hubungan sosial sesama siswa maupun hubungan sosial dengan majelis guru dilingkungan sekolah. Penulis juga melakukan wawancara dengan beberapa orang siswa pada tanggal 10 Agustus 2017 di MAN Sumpur mengatakan bahwa :

Bahwa masih ada teman-teman lainnya yang mudah marah dan mudah terpancing ketika diolok-olok teman lainnya, mengisi jam pelajaran kosong dengan bermain diluar lokal, masih ditemukan teman-teman lainnya suka mencontek ketika ujian berlangsung serta tidak menyelesaikan tugas pada waktu yang telah ditentukan, dan meminjam tugas teman yang telah selesai dan menconteknya dalam lokal. Selanjutnya dalam berkomunikasi sebagian masih ada teman-teman yang berkata kotor namun sebagian lagi masih ada berkata dengan sopan dan baik antar sesama teman.(wawancara dengan siswa)

Siswa yang dikatakan matang secara emosinya adalah siswa yang sudah mampu mengontrol perilaku, mengontrol kognitif dan mampu mengontrol keputusannya. Sehingga siswa tersebut dapat tumbuh berkembang menjadi pribadi yang baik dan matang.

Berdasarkan fenomena di atas, menjadi ketertarikan tersendiri bagi penulis untuk meneliti hubungan kematangan emosi dengan kontrol diri. Oleh sebab itu penulis merasa penting untuk melakukan suatu penelitian tentang “ **Hubungan Kematangan Emosi dengan Kontrol Diri Siswa kelas X MAN SUMPUR** ”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan, banyak permasalahan yang bisa diteliti. Penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kontrol Diri.
2. Hubungan antara kematangan emosi dengan kepribadian.
3. hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri siswa.
4. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkan Kontrol diri siswa.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penulis merasa perlu memberikan batasan masalahnya agar pembahasan lebih terarah dan tidak menyimpang dari apa yang diharapkan. maka masalah dalam penelitian ini dibatasi yaitu hubungan antara kematangan emosi dengan kontrol diri siswa di Man Sumpur.

#### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang penulis paparkan di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kontrol Diri Siswa di MAN Sumpur”.

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

##### 1. Kegunaan teoritis

- a. Menambah khasanah atau pengetahuan bagi penulis dan pembaca mengenai Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kontrol Diri Siswa di MAN Sumpur
- b. Memberikan pemahaman mengenai Hubungan Kematangan Emosi dengan Kontrol Diri Siswa di MAN Sumpur
- c. Menjadi pedoman dalam melihat bagaimana Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kontrol Diri Siswa di MAN Sumpur

##### 2. Kegunaan praktis

- a. Bagi siswa, hasil ini dapat dijadikan sebagai pedoman dan siswa dalam mengontrol dirinya.
- b. Bagi sekolah, hasil ini dapat dijadikan sebagai pedoman dalam melihat kematangan emosi siswa sehingga mampu mengontrol dirinya.
- d. Bagi pembaca, hasil penelitian ini berguna sebagai informasi ilmiah tentang bagaimana Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kontrol Diri Siswa di MAN Sumpur.

## F. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam menafsirkan penelitian ini, maka perlu dijelaskan beberapa istilah yang digunakan dalam judul penelitian ini, yaitu :

**Hubungan** adalah bersangkutan, ada sangkut paut antar variabel, dan saling berkaitan. Maksud hubungan dalam penelitian ini adalah kaitan antara variabel yang hendak diteliti yaitu variabel kematangan emosi dengan kontrol diri siswa. Penulis ingin melihat apakah ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan kontrol diri siswa.

**Kematangan Emosi** adalah suatu proses perkembangan emosi remaja dari emosi belum matang ke emosi yang sudah matang. menyatakan bahwa terdapat empat aspek kematangan emosi antara lain: Sikap untuk belajar, memiliki rasa bertanggung jawab, mampu berkomunikasi secara efektif, dan mampu menjalin hubungan sosial yang baik.

**Kontrol diri** merupakan suatu proses bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. kontrol diri yang penulis maksud meliputi: kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognisi (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decission control*).

Jadi yang penulis maksud dari judul penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana keterkaitan kontrol diri dengan kematangan emosi siswa di sekolah, dan bagaimana siswa agar mampu mengontrol diri di sekolah dengan baik. Maka siswa tersebut akan terhindar dari permasalahan dan mampu mengubah perilaku yang salah menjadi perilaku yang sesuai dengan harapan dan dapat diterima oleh lingkungan sekolahnya. sehingga mengontrol diri ini sangat bergantung kepada kematangan emosi yang dimiliki oleh individu tersebut.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Kematangan Emosi**

###### **a. Pengertian Kematangan Emosi**

###### **1) Pengertian Emosi**

Setiap individu memiliki tingkat kematangan emosi yang berbeda sehingga akan membedakan pula bagaimana individu tersebut dalam mengontrol dirinya. Emosi dapat juga di artikan sebagai suatu reaksi psikologis yang di tampilkan dalam bentuk tingkah laku gembira, bahagia, sedih, berani, takut, marah, muak, cinta dan sebagainya, biasanya emosi muncul dalam dalam bentuk luapan perasaan dan surut dalam waktu singkat.

Menurut Hathersall dalam Syafwar merumuskan pengertian emosi sebagai situasi psikologis yang merupakan pengalaman subjektif yang dapat di lihat dari reaksi wajah dan tubuh (2011:77). Berdasarkan penjelasan diatas dapat dipahami bahwa emosi seseorang tersebut dapat dilihat dari reaksi wajah seseorang dan reaksi tubuh yang dia lakukan. Misalnya seorang remaja yang sedang marah, memperlihatkan muka merah, wajah seram dan postur tubuh menegang, bertingkah laku menendang atau menyerang serta jantung berdenyut kencang.

Menurut Keleinginna and Keleinginna dalam Syafwar berpendapat bahwa emosi sering kali berhubungan dengan tingkah laku (2011:78). Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa emosi sering didefinisikan dalam istilah perasaan (filling) misalnya pengalaman-pengalaman afektif, kenikmatan, atau ketidak-nikmatan, marah takut, bahagia, dan jijik. Selanjutnya emosi sering berhubungan dengan tingkah laku seperti senyum, membelalak dan lain-lainnya. Dan juga sering berhubungan dengan respon-respon psikologis seperti sakit kepala, berkeringat. Emosi juga dapat bersifat lebih spesifik dan terwujud dalam bentuk gembira, takut, marah, dan seterusnya tergantung pada bagaimana transaksi tersebut mempengaruhi orang tersebut.

## **2) Pengertian Kematangan**

Perkembangan berkaitan dengan pertumbuhan, berkat adanya pertumbuhan maka pada saat nya anak akan mencapai kematangan. Chaplin dalam Desmita mengartikan bahwa kematangan sebagai: 1. Perkembangan, proses mencapai kemasakan atau usia masak, 2. Proses perkembangan, yang dianggap berasal keturunan atau merupakan tingkah laku khusus spesies (2009:6).

Berdasarkan kutipan diatas dapat dipahami bahwa kematangan sebagai suatu proses perkembangan manusia dari usia belum matang ke usia matang. Jadi kematangan itu merupakan suatu potensi yang dibawa individu sejak lahir, timbul dan bersatu dengan pembawaannya serta turut mengatur pola perkembangan tingkah laku individu. Kematangan tidak dapat dikategorikan sebagai faktor keturunan atau pembawaan. karena kematangan merupakan suatu sifat tersendiri yang umum dimiliki oleh individu dalam bentuk dan masa tertentu (Desmita, 2009:8).

### 3) Kematangan Emosi

Kematangan emosi menurut Yusuf adalah kemampuan individu untuk dapat bersikap toleran, merasa nyaman, mempunyai kontrol diri sendiri, perasaan mau menerima dirinya dan orang lain, selain itu mampu menyatakan emosinya secara konstruktif dan kreatif. (2007:114).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa individu yang di sebut matang emosinya ialah individu yang dapat bersikap toleran terhadap lingkungannya baik di lingkungan sekolah maupun keluarga dan juga mempunyai kontrol diri yang kuat serta mau menerima dirinya dan orang lain. Jika seorang tersebut belum bisa mengontrol dirinya dengan baik maka seorang tersebut belum bisa dikatakan matang emosinya. Hurlock dalam Puspitasari dan Nuryoto menyatakan bahwa :

Individu yang matang emosinya dapat dengan bebas merasakan sesuatu tanpa beban. Perasaannya tidak terbebani, tidak terhambat, dan tidak terkekang. Hal ini bukan berarti ada ekspresi emosi yang berlebihan, sebab adanya kontrol diri yang baik dalam dirinya sehingga ekspresi emosinya tepat atau sesuai dengan keadaan yang dihadapinya, selanjutnya kontrol diri tidak menyebabkan individu yang matang emosinya menjadi kaku, melainkan dapat berpikir dan bertindak fleksibel (2002, p. 77).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa sejalan dengan bertambahnya kematangan emosi seseorang maka akan berkurangnya emosi negatif seperti rasa benci, takut, marah, geram dan lain-lain terhadap temannya dan orang lain, dan selanjutnya mampu menggerakkan bentuk-bentuk emosi positif seperti rasa sayang, suka berani.

## **b. Ciri-ciri Kematangan Emosi**

Remaja memiliki karakteristik pemunculan emosi yang berbeda bila dibandingkan dengan pada masa kanak-kanak maupun dengan orang dewasa. Emosi remaja seringkali meluap-luap tinggi, dan emosi negatif mereka lebih mudah muncul.

### 1). Ciri-ciri Kematangan Emosi

Menurut Walgito ada beberapa ciri kematangan emosi yaitu sebagai berikut :

- a) Dapat menerima baik keadaan dirinya maupun keadaan orang lain seperti apa adanya, sesuai dengan keadaan obyektifnya. Hal ini disebabkan karena seseorang yang lebih matang emosinya dapat berpikir secara lebih baik, dan berpikir secara obyektif.
- b) Tidak bersifat implusif, akan merespon stimulus dengan cara berpikir baik, dapat mengatur pikirannya untuk memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya.
- c) Dapat mengontrol emosi dan mengekspresikan emosinya dengan baik.
- d) Bersifat sabar, penuh pengertian, dan pada umumnya mempunyai toleransi yang baik.
- e) Mempunyai tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri, tidak mudah mengalami frustrasi dan akan menghadapi masalah dengan penuh pengertian (2004:45)

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa seorang yang dapat dikatakan memiliki emosi yang matang yaitu dapat menerima dirinya sendiri terlebih dahulu seperti menerima kekurangan-kekurangan yang ada dalam dirinya dan juga dapat menerima kelebihan orang lain dan selanjutnya dapat mengontrol emosi dan mengekspresikan emosinya dengan baik. Seorang yang matang emosinya tersebut memiliki sifat sabar, penuh pengertian, dan memiliki toleransi yang baik, selanjutnya dapat berdiri sendiri dan tidak mudah mengalami frustrasi dan akan menghadapi masalah dengan penuh kesabaran dan pengertian.

Jika datang sebuah masalah yang sangat menyakitkan hatinya maka dia tidak memperlihatkan emosinya sangat berlebihan dan ketika ada seorang yang merendahkan dirinya, maka seorang yang disebut matang emosinya ini menerima perkataan tersebut dan dijadikan itu sebagai motivasi dan semangat agar kedepan jauh lebih baik.

Ciri- ciri remaja yang sudah mencapai kematangan emosi dalam Syafwar dapat dilihat dari ciri- ciri tingkah lakunya sebagai berikut :

- a) Mandiri dalam arti emosional, yaitu bertanggung jawab atas masalahnya sendiri dan bertanggung jawab atas orang lain
- b) Mampu menerima diri sendiri dan orang lain apa adanya, mereka tidak cenderung menyalahkan diri sendiri ataupun menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialaminya
- c) Mampu menampilkan ekspresi emosi sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada
- d) Mampu mengendalikan emosi-emosi negatif, sehingga pemunculannya tidak impulsif (2011:85).

Berdasarkan kutipan diatas dapat dipahami bahwa remaja yang sudah mencapai kematangan emosi dijelaskan yaitu sudah mampu bertanggung jawab atas masalahnya sendiri, maksudnya ialah ketika dia memiliki masalah maka dia sudah mampu mengatasi masalahnya sendiri, selanjutnya dia mampu menerima diri sendiri dan orang lain apa adanya, mereka tidak cenderung menyalahkan diri sendiri ataupun menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialaminya. Mereka mampu mengendalikan emosi-emosi negatif seperti marah, benci dan sebagainya sehingga pemunculan emosi negatif tersebut tidak impulsif.

b) Ciri-ciri ketidak matangan emosi pada masa remaja

Remaja yang sudah tidak matang emosinya dapat dilihat dari ciri-ciri tingkah lakunya sebagai berikut :

- 1) Cenderung melihat sisi negatif orang lain.
- 2) Impulsif, kurang mampu menerima diri sendiri dan orang lain apa adanya.
- 3) Kurang mampu menerima diri sendiri dan orang lain apa adanya.
- 4) Kurang mampu memahami orang lain dan cenderung untuk selalu minta dipahami orang lain.
- 5) Tidak mau mengakui kesalahan yang diperbuat, cenderung menyembunyikan atau lebih memilih sikap mekanisme pertahanan diri (Syafwar, 2011:86).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa remaja yang kurang matang emosinya ialah pikirannya lebih cenderung melihat sisi negatif orang lain, melihat kelemahan orang lain, selalu merendahkan orang lain, selanjutnya ketika dia di rendahkan oleh orang lain dia langsung emosional dan sulit mengendalikan emosinya, sehingga timbul lah pertikaian, perpecahan, perkelahian dan lain sebagainya, kurang mampu menerima diri sendiri di lingkungan sekolah maupun lingkungan bermain, selanjutnya tidak mau mengakui kesalahan yang diperbuat ketika dia berbuat salah dia tidak mengakuinya bahkan dia lebih cenderung untuk mempertahankan atau membela perbuatannya yang salah tersebut.

c. **Aspek-aspek Kematangan Emosi**

Kematangan emosi remaja dibagi ke dalam beberapa aspek-aspek diantaranya ialah Puspitasari dan Nuryoto menjelaskan bahwa terdapat empat bagian kematangan emosi yaitu:

1) Sikap untuk belajar

Bersikap terbuka menambah pengetahuan, jujur, mempunyai keterbukaan, serta motivasi diri yang tinggi, bisa memahami agar bermakna bagi dirinya.

2) Memiliki rasa untuk bertanggung jawab

Memiliki rasa bertanggung jawab untuk mengambil keputusan atau melakukan suatu tindakan dan berani untuk menanggung resikonya. Individu yang matang tidak menggantungkan hidup sepenuhnya kepada individu lain karena individu yang matang tahu bahwa setiap orang bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri-sendiri.

3) Memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif

Memiliki kemampuan untuk mengekspresikan perasaan, memilih apa yang akan dilakukan, mengemukakan pendapat, meningkatkan penghargaan pada diri merupakan bentuk komunikasi secara efektif dimana individu sudah matang dan mampu menyesuaikan diri dengan orang lain.

4) Memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan sosial

Individu yang matang mampu melihat kebutuhan individu yang lain dan memberikan potensi dirinya, hal ini dikarenakan individu yang matang mampu menunjukkan ekspresi cintanya kepada individu lain. Jadi secara emosional individu mampu menyesuaikan diri dan hubungan sosial antar individu (2002, p. 79).

Berdasarkan kutipan diatas dapat dipahami bahwa kematangan emosi memiliki beberapa aspek-aspek, pertama yaitu sikap siswa untuk belajar, memiliki rasa bertanggung jawab, mampu berkomunikasi dengan efektif, dan mampu menjalin hubungan sosial.

a) Sikap untuk belajar

Setiap perilaku yang muncul pada diri individu berawal dari sikap individu tersebut terhadap suatu objek, baik itu berupa benda, orang ataupun objek lainnya. Sikap yang dalam bahasa Inggris disebut dengan *attitude* adalah “suatu cara bereaksi terhadap suatu perangsang (M.Ngalim Purwanto, 2004:141).

Kutipan di atas menunjukkan bahwa sikap itu merupakan suatu kecenderungan seseorang untuk bereaksi atau memberikan respon terhadap suatu objek sikap dengan cara tertentu sesuai

dengan situasi yang dihadapinya. Senada dengan pengertian sikap di atas, dapat dipahami bahwa sikap juga diartikan sebagai kecenderungan untuk bertindak, berpikir, berpersepsi dan merasa dalam menghadapi objek, ide, situasi atau nilai. Sikap bukanlah prilaku, tetapi lebih merupakan kecenderungan untuk berperilaku dengan cara tertentu terhadap objek sikap.

Fishbein dalam Ali dan Asrori menjelaskan bahwa :

Sikap merupakan variabel laten yang mendasari, mengarahkan dan mempengaruhi prilaku. secara operasional sikap dapat diekspresikan dalam bentuk kata-kata atau tindakan yang merupakan respon reaksi dari sikapnya terhadap objek, baik berupa orang, suatu peristiwa, situasi, dan sebagainya (2007:159).

Berdasarkan pengertian di atas dapat dipahami bahwa sikap itu bukanlah suatu prilaku akan tetapi kecenderungan untuk bertindak laku yang didasari pada persepsi terhadap suatu objek sikap. Sikap itu dapat dimunculkan dalam bentuk tindakan ataupun kata-kata yang dapat berlangsung secara terus-menerus sebagai suatu reaksi ataupun respon terhadap sesuatu. Sikap ini juga akan mempengaruhi individu dalam bertindak dan bertindak laku terhadap suatu objek sikap.

Ketika individu memiliki sikap positif terhadap objek sikap maka prilaku yang ditampilkannyapun akan positif begitu juga sebaliknya ketika individu memiliki sikap negatif terhadap objek sikap maka prilaku yang ditampilkannya terhadap objek sikap pun akan berbentuk negatif.

Sikap juga merupakan salah aspek mental dari individu yang memberikan keyakinan kepada individu untuk merespon terhadap sesuatu hal yang dapat mempengaruhinya dalam bertindak laku. Sebagaimana yang diutarakan Throw menyatakan bahwa sikap adalah “suatu kesiapan mental atau emosional dalam beberapa jenis tindakan pada situasi yang tepat.”

Sama halnya dengan apa yang dipaparkan Throw, menurut Allport yang dikutip Gable dalam Djaali “sikap adalah suatu kesiapan mental dan saraf yang tersusun melalui pengalaman dan memberikan pengaruh langsung kepada respon individu terhadap semua objek atau situasi yang berhubungan dengan objek itu. (2007:114 ).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa dengan adanya kesiapan tersebut akan memberikan keyakinan kepada individu untuk memberikan respon apa yang tepat terhadap reaksi yang telah diberikan. Respon yang diberikan oleh individu terhadap objek sikap tersebut dapat berupa perasaan senang, netral ataupun perasaan tidak senang. Kesemua respon tersebut tergantung kepada perasaan dan pilihan dari individu itu sendiri terkait dengan objek sikap itu.

b) Bertanggung Jawab

Siswa yang dikatakan matang emosinya ialah siswa yang sudah memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap dirinya sendiri dimana dia berani mengambil keputusan atau melakukan tindakan dan berani menanggung resiko yang akan dihadapi, individu yang matang mampu tegak sendiri dan tidak menggantungkan hidupnya pada orang lain,

Tanggung jawab memiliki peranan penting dalam kehidupan seseorang. Berkenaan dengan hal tersebut Sujanto menjelaskan bahwa mulai mendapat tanggung jawab merupakan sikap yang menunjukkan bahwa seseorang itu sudah masuk tahap dewasa. Ia telah mengerti tentang norma dan sadar diri untuk selalu menggunakan hal-hal yang bersifat positif (1996:267)

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa tanggung jawab melambangkan bahwa individu sudah mencapai dewasa, sehingga ia mampu mempertimbangkan sikap dan perilakunya secara bijak.

Individu yang bertanggung jawab akan berfikir sebelum bertindak, apakah perbuatannya akan berdampak positif atau negatif.

(1). Ciri-ciri Tanggung Jawab

Menurut Adiwiyoto seorang siswa memiliki ciri-ciri bertanggung jawab dapat ditunjukkan melalui beberapa hal, yakni sebagai berikut :

- (a). Melakukan tugas rutin tanpa harus diberi tahu  
Mengerjakan tugas rutin yang dilaksanakan oleh siswa atas keinginan sendiri merupakan salah satu bentuk perilaku bertanggung jawab yang dimiliki oleh siswa. Dengan membuat tugas dari keinginan sendiri menggambarkan bahwa perilaku siswa menunjukkan rasa tanggung jawab yang tulus.
- (b). Dapat menjelaskan apa yang dilakukannya.  
Pekerjaan yang dilaksanakan dengan mampu mencapai target merupakan bentuk pekerjaan yang tidak sia-sia. Artinya siswa memiliki tujuan dari apa yang dikerjakan.
- (c). Tidak menyalahkan orang lain yang berlebihan.  
Kegagalan atau hasil pekerjaan yang belum mencapai tujuan dengan maksimal mampu dipertanggung jawabkan oleh siswa tanpa mencari celah atau mencari kekurangan orang lain.
- (d). Mampu menentukan pilihan dari beberapa alternatif.  
Bentuk perilaku tanggung jawab siswa dapat ditunjukkan melalui kemampuan siswa dalam menentukan pilihannya dengan mempertimbangkan alternatif dirasa tepat
- (e). Bisa membuat keputusan yang berbeda dari keputusan orang lain dalam kelompok.  
Dalam kegiatan kelompok siswa yang memiliki perilaku tanggung jawab akan lebih percaya diri dengan kreativitas yang dimiliki dalam kegiatan kelompok.
- (f). Punya beberapa saran atau minat yang ia tekuni.  
Perilaku tanggung jawab siswa dapat dilihat melalui bentuk saran dan minat dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Siswa dengan perilaku tanggung jawab yang lebih besar akan mampu mengetahui hak dan kewajiban dalam berbangsa dan bernegara (2001:89).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa tanggung jawab merupakan sesuatu yang penting yang harus dimiliki oleh seseorang. Karena adanya tanggung jawab dalam diri seseorang akan mempengaruhi seperti apa tingkah laku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Tanggung jawab juga mempengaruhi seseorang untuk mampu mengemban suatu tugas yang dibebankan padanya. Selain itu tanggung jawab juga sebagai sebuah indikator kematangan emosi seseorang dalam rentang usia perkembangannya.

(2). Faktor-faktor yang mempengaruhi tanggung jawab

Ada beberapa faktor penyebab yang mempengaruhi rendahnya tanggung jawab siswa. Akar penyebab rendahnya tanggung jawab siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Adiwiyono terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya tanggung jawab siswa antara lain :

- a. Lingkungan sekitarnya
- b. Orang Tua
- c. Diri siswa itu sendiri (2001:89)

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa kurangnya tanggung jawab siswa dari faktor lingkungan yang kurang baik dalam merangsang pertumbuhan tanggung jawab siswa serta orang tua juga berperan dalam menunjang sikap tanggung jawab sebagai seorang anak terhadap orang tua dan selanjutnya akan dilakukan oleh siswa itu sendiri sebagai orang yang berperan dalam melaksanakan tanggung jawabnya baik sebagai anak maupun sebagai siswa.

c) Kemampuan berkomunikasi efektif

Kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif dapat dilihat jika individu tersebut matang secara emosinya, maka seseorang tersebut mampu mengeluarkan perasaan memilih apa yang dilakukan berani mengeluarkan pendapat. Menurut Robbins dalam Suratno kemampuan adalah sebagai suatu kapasitas individu untuk mengerjakan berbagai tugas dalam suatu pekerjaan (2013:1) Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa seluruh kemampuan seorang individu pada hakekatnya tersusun dari dua perangkat faktor yaitu kemampuan intelektual dan kemampuan fisik. Kemampuan intelektual adalah kemampuan yang diperlukan untuk menjalankan kegiatan mental. Sedangkan kemampuan fisik adalah kemampuan yang diperlukan untuk melaksanakan tugas-tugas yang menuntut stamina, kecekatan, kekuatan dan keterampilan serupa.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa kemampuan (*Ability*) adalah kecakapan atau potensi seseorang individu untuk menguasai keahlian dalam melakukan atau mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan atau suatu penilaian atas tindakan seseorang.

Melalui komunikasi antar pribadi kita berinteraksi dengan orang lain, mengenal mereka dan diri kita sendiri, dan mengungkapkan diri sendiri kepada orang lain. Apakah kepada pimpinan, teman sekerja, teman seprofesi, kekasih, atau anggota keluarga, melalui komunikasi antar pribadilah kita membina, memelihara, kadang-kadang merusak (dan ada kalanya memperbaiki) hubungan pribadi kita. Seorang individu akan sukses apabila mempunyai kemampuan komunikasi secara efektif yang baik.

Komunikasi secara efektif merupakan salah satu aspek kepribadian yang berperan besar bagi keberhasilan seseorang dalam melakukan tugas pada kehidupan individu.

Banyak kerugian dan kegagalan yang akan terjadi atau dialami oleh individu yang disebabkan karena tidak adanya kemampuan komunikasi secara efektif. Menurut Shanon dan Weaver komunikasi dalam Wiryanto adalah bentuk interaksi manusia yang saling mempengaruhi satu sama lain, sengaja atau tidak sengaja dan tidak terbatas pada bentuk komunikasi verbal, tetapi juga dalam hal ekspresi muka, lukisan, seni, dan teknologi (2004:23).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa interaksi dapat saling mempengaruhi satu sama lain, baik dalam bentuk komunikasi verbal maupun non verbal.

d). Menjalinkan hubungan sosial

Hubungan sosial individu berkembang karena adanya dorongan rasa ingin tahu terhadap segala sesuatu yang ada di dunia sekitarnya. Dalam perkembangannya, setiap individu ingin tahu bagaimanakah cara melakukan hubungan secara baik dan aman dengan dunia sepenuhnya, baik yang bersifat fisik maupun sosial.

Menurut Anna Alissyahbana dalam Ali dan Asrori hubungan sosial diartikan sebagai cara-cara individu berhubungan terhadap orang-orang di sekitarnya bagaimana pengaruh hubungan sosial itu terhadap dirinya (2004:85).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa hubungan sosial artinya kenyataan yang berdasarkan kodrat manusia sebagai pribadi dan makhluk sosial. Sebagai pribadi, manusia menemukan identitas dirinya dalam kebersamaan dengan sesama. Hidup sesama mengandalkan hubungan timbal balik dan saling mensejahterakan satu sama lain tanpa harus kehilangan identitas dirinya.

Chaplin dalam Ali dan Asrori mendefinisikan bahwa hubungan sosial merupakan hubungan antara beberapa individu yang bersifat alami yang mana individu-individu itu saling mempengaruhi satu sama lain secara serempak (2004:87).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa hubungan sosial mengandung pengertian hubungan timbal-balik antara dua orang atau lebih dan saling mempengaruhi. Pada proses hubungan tersebut masing-masing individu memainkan perannya secara aktif sehingga terjadi saling mempengaruhi pada individu tersebut. Kehidupan sehari-hari setiap orang menampilkan kebersamannya dengan orang lain, sehingga bertolak dari hal tersebut maka dalam kehidupan dibutuhkan sekali hubungan sosial.

Berkaitan dengan hal di atas, Soekanto menyatakan bahwa interaksi sosial merupakan hubungan-hubungan sosial yang dinamis yang menyangkut hubungan antara orang perorangan, antara kelompok-kelompok manusia, maupun antara orang perorangan dengan kelompok manusia (2006: 55).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa interaksi dapat disamakan dengan hubungan sosial karena didalam interaksi diperlukan hubungan yang mempengaruhi satu dengan yang lainnya. Interaksi yang baik akan mewujudkan hubungan sosial yang baik, baik itu antara siswa dengan siswa, siswa dengan guru, atau siswa dengan personil sekolah yang lainnya. Sebaliknya interaksi yang kurang baik akan menghambat terwujudnya kompetensi siswa secara sempurna, sehingga dalam hubungan sosial sangat diperlukan interaksi yang baik dari siswa itu sendiri.

Interaksi sosial atau hubungan sosial merupakan kunci dari kehidupan sosial, oleh karena itu tidak mungkin ada hubungan bersama tanpa adanya interaksi sosial. Hidup bersama mengandalkan hubungan timbal balik dan saling mensejahterakan satu sama lain tanpa harus kehilangan identitas dirinya.

#### **d. Faktor-faktor mempengaruhi kematangan emosi**

Kematangan emosi seseorang itu berbeda satu sama lain karena di pengaruhi oleh beberapa faktor-faktor. Ali dan Asrori menjelaskan ada sejumlah faktor yang mempengaruhi emosi remaja adalah sebagai berikut.

##### **a) Perubahan jasmani**

Tidak setiap remaja menerima perubahan kondisi tubuh seperti itu, lebih-lebih jika perubahan tersebut menyangkut perubahan kulit yang menjadi kasar dan penuh jerawat. Hormon-hormon tertentu mulai berfungsi sejalan dengan perkembangan alat kelaminnya sehingga dapat menyebabkan rangsangan di dalam tubuh remaja dan sering kali menimbulkan masalah dalam perkembangan kematangan emosinya.

##### **b) Perubahan pola interaksi dengan orang tua**

Pola asuh orang tua terhadap anak, termasuk remaja, sangat bervariasi. Ada yang pola asuhnya menurut apa yang dianggap terbaik oleh dirinya sendiri saja (orang tua) sehingga ada yang bersifat otoriter, memanjakan anak, acuh tak acuh, tetapi ada juga yang dengan penuh cinta kasih. Perbedaan pola asuh orang tua seperti ini dapat berpengaruh terhadap perbedaan perkembangan kematangan emosi remaja.

##### **c) Perubahan interaksi dengan teman sebaya**

Remaja seringkali membangun interaksi sesama teman sebayanya secara khas dengan cara berkumpul untuk melakukan aktivitas bersama dengan membentuk semacam geng. Interaksi antara anggota dalam suatu kelompok geng biasanya sangat intens serta memiliki kohesivitas dan solidaritas yang sangat tinggi. Pembentukan kelompok dalam bentuk geng seperti ini sebaiknya diusahakan terjadi pada masa remaja awal saja karena biasanya bertujuan positif, yaitu untuk memenuhi minat mereka bersama.

##### **d) Perubahan interaksi dengan sekolah**

Pada masa anak-anak, sebelum menginjak masa remaja, sekolah merupakan tempat pendidikan yang di idealkan oleh siswa. Para guru merupakan tokoh yang sangat penting dalam kehidupan mereka karena selain tokoh intelektual, guru juga merupakan tokoh otoritas bagi para siswa. Oleh karena itu, tidak jarang siswa lebih percaya, lebih patuh, bahkan ada yang takut kepada gurunya dari pada orang tuanya. Posisi guru semacam ini

sangat strategis apabila digunakan untuk perkembangan kematangan emosi siswa melalui penyampaian materi-materi yang positif dan konstruktif (2012:69-72).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa faktor - faktor yang mempengaruhi kematangan emosi diantaranya adanya perubahan jasmani dalam diri individu, tidak setiap remaja menerima perubahan kondisi tubuh seperti itu, lebih-lebih jika perubahan tersebut menyangkut perubahan kulit yang menjadi kasar dan penuh jerawat. Hormon-hormon tertentu mulai berfungsi sejalan dengan perkembangan alat kelaminnya sehingga dapat menyebabkan rangsangan di dalam tubuh remaja dan sering kali menimbulkan masalah dalam perkembangan kematangan emosinya.

Adanya perubahan interaksi dengan orang tua, karena interaksi setiap orang tua bervariasi ada yang otoriter dan ada yang acuh saja maka ini akan mempengaruhi kematangan setiap anak. Selanjutnya padanya perubahan interaksi dengan teman sebaya, para guru merupakan tokoh yang sangat penting dalam kehidupan mereka karena selain tokoh intelektual, guru juga merupakan tokoh otoritas bagi para siswa. Oleh karena itu, tidak jarang siswa lebih percaya, lebih patuh, bahkan ada yang takut kepada gurunya dari pada orang tuanya.

Posisi guru semacam ini sangat strategis apabila digunakan untuk perkembangan kematangan emosi siswa melalui penyampaian materi-materi yang positif, namun sebaliknya jika seorang guru mengajar dengan metode otoriter bahkan keras maka ini akan berpengaruh terhadap emosi remaja, bahkan banyak diantara siswa tidak mampu mengontrol emosi sehingga sering terjadi perselisihan antara siswa dengan guru bahkan ada yang sampai terjadi perkelahian.

## **2. Kontrol Diri**

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

Kontrol diri dalam bahasa Inggris dikenal juga dengan istilah *self control* atau *control personal*. Kontrol diri merupakan sifat kepribadian yang ada pada setiap diri berbeda, termasuk juga dalam mengontrol diri dalam belajar. Individu yang mampu mengontrol diri akan menampilkan diri sebagai orang yang mampu mengendalikan diri dalam berperilaku, belajar, emosi, dan mengambil keputusan sehingga mampu berinteraksi dengan orang lain dan tidak mengganggu ketentraman orang lain. Individu yang sudah memiliki kontrol diri dengan baik, maka ia dapat mencapai tujuan yang diinginkannya. Ghufro dan Risnawita menyatakan bahwa :

Kontrol diri merupakan sebuah kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi, untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain dan menutupi perasaannya (2010:22).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa kontrol diri diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengontrol dan mengelola perilaku sehingga dapat menampilkan diri sebagai orang yang mampu berhubungan dan berinteraksi baik dengan orang lain. Kemampuan dalam kontrol diri sangat diperlukan dalam berhubungan dengan orang lain. Bagaimana orang lain bisa merasakan konform, menyenangkan bagi orang lain, menarik perhatian orang lain, mengubah perilaku sesuai untuk orang lain, meskipun menutupi perasaannya demi berhubungan baik dengan orang lain, dan dapat diterima di lingkungannya dimana ia berada.

Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama menjalani proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dalam lingkungan sekitarnya. Sesuai dengan pendapat Calhoun dan Acocella dalam Ghufron dan Risnawita kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri (2010:22).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa, kontrol diri merupakan salah satu kemampuan yang dimiliki individu dalam mempengaruhi dan mengatur proses fisik, psikologis maupun tingkah lakunya. 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 berbagai jenis makanan yang akan dimakan dengan mempertimbangkan kondisi kesehatannya.

Lazarus dalam Syamsul Bachri Thalib, berpendapat bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan (2010:107).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu.

Goldfried dan Merbaum dalam Ghufron dan Risnawita, menyatakan bahwa kontrol diri dapat diartikan sebagai “suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang positif (2010:22).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk membimbing dan membentuk serta mengatur perilaku yang berasal dari dalam diri yang membawa individu ke arah yang lebih baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungannya.

Kontrol diri dalam kamus lengkap psikologi diartikan sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif (JP Chaplin, 2006:451). Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa kontrol diri merupakan kemampuan yang ada pada diri individu, bagaimana individu dapat mengarahkan tingkah laku yang akan dilakukan. kemudian Djaali juga mengatakan bahwa kontrol diri kontrol diri berarti kemampuan untuk mengontrol impuls mereka, perasaan anak bahwa mereka dapat mengendalikan kejadian atau peristiwa disekeliling mereka (2008:30).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat dipahami bahwa kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan dorongan-dorongan yang ada dalam diri dan bagaimana anak dapat mengendalikan kejadian-kejadian dan peristiwa yang ada disekitarnya.

Menurut Ahmad Juntika mengatakan bahwa kontrol diri adalah tindakan menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang akan merugikan dirinya di masa kini maupun di masa yang akan datang (2009:70).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami dapat dipahami bahwa individu yang memiliki kontrol diri dapat menahan diri untuk tidak melakukan tindakan yang akan merugikan dirinya baik di masa kini, maupun masa yang akan datang. Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat dipahami bahwa kontrol diri adalah sebuah potensi yang ada dalam diri individu, individu yang memiliki kontrol diri akan mampu mengontrol dorongan yang muncul dalam dirinya.

Tindakan menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang merugikan dirinya sendiri yang tidak bermanfaat yang berguna untuk masa kini dan masa yang akan datang ini berarti bahwa individu yang memiliki kontrol diri adalah individu yang sudah memiliki kematangan emosi.

Kontrol diri sangat dibutuhkan oleh setiap remaja yang berada di sekolah, sebagaimana yang diungkapkan oleh Syamsul Bachri Thalib bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap kesuksesan studi dan kepribadian (2010:107). Namun, mencermati fakta dan realita dilapangan pada saat sekarang ini, masih banyaknya remaja (peserta didik) yang sulit mengelola emosi dan mengontrol dirinya, apalagi peserta didik sedang berada pada kondisi yang sedang labil. Oleh sebab itu kecerdasan emosi dan kontrol diri sangat perlu dimiliki oleh peserta didik. Pengembangan kemampuan mengendalikan diri akan membuat peserta didik merasa bahagia, dapat menerima kelebihan dan kekurangannya sendiri.

#### **b. Ciri-ciri Kontrol Diri**

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

- a) Memegang teguh atau tetap bertahan dengan tugas yang seharusnya ia kerjakan, walaupun banyak gangguan.
- b) Mengubah perilakunya sendiri melalui perubahan dari beberapa pengaruh aturan norma yang ada.
- c) Tidak menunjukkan atau melibatkan perilaku yang dipengaruhi oleh kemarahan atau emosional.
- d) Bersifat toleran terhadap stimulus yang berlawanan ( Logue, upi.edu, 0251\_0607193\_chapter2.pdf ).

Berdasarkan pendapat di atas orang yang memiliki kontrol diri yang baik adalah pertama, orang yang mampu memegang teguh atau tetap bertahan dengan tugas yang seharusnya ia kerjakan, walaupun dalam mengerjakan tugas tersebut banyak rintangan dan gangguannya. Selanjutnya dia bersifat toleran terhadap sesama.

Mampu mengubah perilaku sendiri melalui perubahan yang ada berdasarkan norma-norma yang ada. Individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan mencapai kematangan emosi berupa tidak melibatkan perilaku kemarahan atau emosional, menata emosinya dengan baik dan menghindari dari stimulus yang akan membawa perilakunya ke arah yang menyimpang.

Individu yang memiliki kontrol diri tinggi akan memiliki ciri-ciri mampu mengendalikan diri dalam berperilaku, emosi maupun dalam mengambil keputusan, sehingga masing-masing individu memiliki kemampuan mengontrol perilaku yang berbeda, untuk dapat melihat kemampuan mengontrol diri individu dilihat dari aspek-aspek kontrol diri itu sendiri.

### **c. Aspek-aspek kontrol diri**

Kontrol diri dikenal juga dengan *control personal*. Menurut Averill *control personal* terdiri dari tiga aspek yaitu “kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognisi (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decission control*).

#### **d. Kontrol perilaku (*Behavioral Control*)**

Mengontrol perilaku adalah kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Ini diperkuat dengan pendapat Ghufron dan Risnawati yang mengungkapkan bahwa :

kontrol perilaku merupakan “kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, Kemampuan mengontrol perilaku juga dibedakan atas dua yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan dan kemampuan mengatur stimulus (2010:29).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa kemampuan mengontrol perilaku ada dua yaitu pertama, mengatur pelaksanaan yaitu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau orang lain maupun sesuatu di luar dirinya. Kedua, kemampuan mengatur stimulus merupakan suatu kemampuan yang digunakan dalam rangka menfilter stimulus-stimulus yang ada. Apabila stimulus yang diterima bersifat positif maka stimulus tersebut boleh untuk diterima, sebaliknya apabila stimulus yang diterima bersifat negatif maka hal yang dilakukan adalah dengan cara mencegah dan menghindarinya.

e. Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

Mengontrol kognitif merupakan salah satu aspek kontrol diri yang perlu dikembangkan oleh individu dalam menafsirkan dan menilai sebuah peristiwa. Menurut Ghufron dan Risnawita bahwa kontrol kognitif merupakan kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menilai, menafsirkan, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan (2010:30).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa kontrol kognitif terkait dengan kemampuan individu dalam menginterpretasi, menilai, dan menghubungkan dalam mengolah informasi. Beranjak dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa kemampuan memperoleh informasi merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk mendapatkan informasi sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Kemampuan dalam mengontrol kognitif ini dibedakan atas dua yaitu kemampuan mengantisipasi sebuah peristiwa atau kejadian (*information gain*) dan kemampuan dalam menafsirkan dan menilai peristiwa atau kejadian (*appraisal*) (Ghufron dan Risnawita, 2010:31).

Senada dengan itu Syamsul Bachri Thalib mengemukakan aspek-aspek kontrol diri kognitif, yaitu:

- 1) Kemampuan untuk memperoleh informasi (*information again*). Informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan akan membuat individu mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan objektif.
- 2) Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*). Penilaian yang dilakukan individu merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memerhatikan segi-segi positif secara subjektif (2010:111).

Kutipan di atas menjelaskan bahwa kontrol kognitif dibedakan atas dua aspek, yaitu kemampuan untuk memperoleh informasi dan kemampuan melakukan penilaian. Kemampuan untuk memperoleh informasi adalah kemampuan individu dalam mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, maksudnya kemampuan individu mengendalikan dorongan-dorongan, sehingga tidak menampilkan perilaku yang salah dalam menghindari peristiwa yang tidak diinginkan.

Kemampuan dalam melakukan penilaian diartikan sebagai kemampuan menafsirkan peristiwa, maksudnya adalah bagaimana individu setelah menerima sebuah peristiwa bisa menilai dan menafsirkan tentang peristiwa yang terjadi tersebut. Jadi penilaian yang dilakukan tersebut merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan melihat dari segi positifnya.

f. Mengontrol Keputusan (*decission control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau 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.

Syamsul Bachri Thalib menjelaskan bahwa untuk mengukur kontrol diri digunakan aspek-aspek sebagai berikut:

a) Kemampuan mengontrol perilaku. b) Kemampuan mengontrol stimulus. c) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian. d) Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian. e) Kemampuan mengambil keputusan (2010:111).

Berdasarkan kutipan diatas dapat dipahami bahwa untuk mengontrol diri seorang dapat menggunakan aspek-aspek diatas diantaranya kemampuan mengontrol perilaku, artinya kemampuan mengendalikan perilaku negatif seseorang, selanjutnya kemampuan mengontrol stimulus, dan kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian yang terjadi pada dirinya dan yang terakhir kemampuan untuk mengambil keputusan.

Alasan penggunaan konsep dari Averill dalam Ghufroon dan Risnawita untuk mengukur tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh individu yaitu dapat diketahui mengenai jenis kontrol diri yang digunakan oleh individu lebih jelas dan lebih rinci. Hal ini disebabkan pada konsep ini dapat diketahui mengenai aspek-aspek yang digunakan oleh individu dalam melakukan proses pengontrolan diri.

#### **d. Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri**

Kontrol diri seseorang pada dasarnya ada yang mempengaruhinya yaitu faktor dari luar diri dan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Ghufroon menjelaskan bahwa “kontrol diri dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal berikut akan diuraikan masing-masingnya:

##### **1. Faktor Internal**

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri sendiri tanpa ada pengaruh dari luar. faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari diri individu yang dapat mempengaruhi kontrol diri seseorang, faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri adalah usia, dimana semakin

bertambah usia seseorang maka akan semakin tinggi kemampuannya dalam mengontrol diri. Dewasa awal kemungkinan dalam menyelesaikan masalah dan mempertanggung jawabkan akan semakin mantap dan pertimbangan sebuah dalam tindakan dibandingkan sewaktu ia masih anak-anak. Begitu juga dalam mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, mengontrol keputusan.

## 2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu. Yaitu lingkungan keluarga terutama orang tua sangat menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. lingkungan keluarga terutama orang tua sangat menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di pahami dalam lingkungan keluarga, terutama orang tua dari kecil sangat menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang, pola asuh orang tua dari kecil sangat menentukan kemampuan kontrol diri anak pada dewasa nantinya.

Senada dengan pendapat di atas Hermanto dalam Gusvika, juga menjelaskan bahwa :

Pola asuh orang tua dalam mendidik anak dengan menerapkan sikap disiplin kepada anaknya sejak kecil dan orang tua bersikap konsisten terhadap semua konsekuensinya yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsistensi ini akan diinternalisasi oleh anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri bagi anak (2009:24).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa orang tua dalam hal ini menempati posisi penting dan sangat menentukan pembentukan kepribadian anak. pola asuh orang tua sejak kecil termasuk menentukan kontrol diri seorang anak. apabila anak dididik disiplin yang demokratis maka itu akan menjadi anak pribadi yang matang secara psikologis.

Anak yang di didik dengan disiplin oleh orang tuanya ia akan mampu mengendalikan segala dorongan yang ada dari dalam dirinya dengan pertimbangan yang matang yaitu dengan memperhatikan keuntungan dan kerugian dari tindakan yang akan dilakukannya. Dengan kata lain baik buruknya anak ditentukan oleh cara atau didikan orang tua terhadap anak semenjak kecil.

Berdasarkan pendapat tersebut faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri ini adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan kontrol diri Individu yang sudah beranjak kepada dewasa awal.

Individu tersebut akan mampu mempertimbangkan kemungkinan untuk menyelesaikan masalah dan mempertanggung jawabkannya, dari pada individu sewaktu masih kecil. Individu tersebut akan memiliki kemampuan berpikir yang matang dari pada kemampuan berfikirnya ketika anak-anak, begitu juga dengan kemampuan kontrol diri yang dimilikinya baik dalam mengontrol prilaku, mengontrol kognitif, dan mengontrol keputusannya. Selanjutnya dalam lingkungan keluarga, terutama orang tua, salah satunya pola asuh orang tua akan menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang.

#### **e. Manfaat Kontrol Diri**

Individu yang mampu untuk mengendalikan diri atau mengontrol diri dengan baik, maka ia akan memperoleh keuntungan yang positif. Calhoun dan Acocella menjelaskan bahwa kontrol diri diperlukan karena dua alasan yaitu:

1. Alasan sosial, yaitu individu tidak hidup sendiri akan tetapi dalam kelompok masyarakat, maka individu harus mampu mengontrol prilakunya agar tidak mengganggu ketentraman sosial atau mengganggu kenyamanan dan keamanan orang lain.
2. Alasan personal, yaitu bahwa kontrol diri dibutuhkan individu untuk mengenal kemampuan, kebaikan dan hal-hal lain yang diinginkan dari kebudayaannya, sehingga individu harus terus-

menerus belajar mengontrol dorongan-dorongan dalam dirinya (Calhoun dan Acocella,Edu, 0251\_0607193.pdf)

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa ada dua alasan kenapa kontrol diri dibutuhkan, yaitu alasan sosial dan alasan personal. Alasan sosial, yaitu individu tidak hidup sendirian tapi dalam kelompok masyarakat oleh karena itu, individu tersebut harus mampu mengontrol dirinya dari pengaruh stimulus atau ransangan dari luar, sedangkan alasan personal, yaitu individu tersebut harus mampu mengontrol diri dari stimulus atau ransangan dari dalam dirinya sendiri.

Individu yang mampu mengontrol diri dengan baik, akan memperoleh keuntungan yang banyak dalam menjalani kehidupannya. Keuntungan atau manfaat yang diperoleh tersebut seperti, mampu menyelesaikan persoalan, bertanggung jawab dan sebagainya. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Nurikhsan bahwa orang yang dapat mengendalikan diri memiliki beberapa manfaat.

Manfaat menurut Ahmad Juntika yaitu sebagai berikut:

- (a) mampu menghadapi tantangan, godaan, dan rintangan,
- (b) mampu berkonsentrasi dalam bekerja,
- (c) mampu mengembangkan hubungan yang tulus dan akrab dengan orang lain,
- (d) lebih handal dan lebih bertanggung jawab, dan
- (e) pengendalian dirinya lebih baik saat menghadapi frustrasi (2009:72)

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa orang yang dapat mengendalikan dirinya akan memiliki mendapatkan beberapa manfaat yaitu mampu menghadapi tantangan, godaan, dan rintangan, maksudnya ialah ketika datang godaan terhadap dirinya dan dia mampu mengontrol dirinya maka dia kan terhindari dari bahaya yang akan ditimbulkan dari emosinya. Selanjutnya mampu berkonsentrasi dalam bekerja, mampu mengembangkan hubungan yang tulus dan akrab dengan orang lain, lebih handal dan lebih bertanggung jawab, dan pengendalian dirinya lebih baik saat menghadapi frustrasi.

### **3. Keterkaitan antara kematangan emosi dengan kontrol diri**

Remaja saat ini belum bisa mengontrol diri mereka dengan baik sehingga banyak terjadi permasalahan dikalangan para remaja akibat oleh hal sepele seperti penginaan, saling merendahkan, banyak para remaja lebih memilih jalan kekerasan menyelesaikannya dari pada jalan damai atau musyawarah, itu semua terjadi karena masih belum matangnya emosi pada masa remaja saat ini, karena antara kematangan emosi dengan kontrol diri ini memiliki hubungan yang sangat erat.

Kematangan emosi menurut Yusuf adalah kemampuan individu untuk dapat bersikap toleran, merasa nyaman, mempunyai kontrol diri sendiri, perasaan mau menerima dirinya dan orang lain, selain itu mampu menyatakan emosinya secara konstruktif dan kreatif (2007:114).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa individu yang disebut matang emosinya ialah individu yang dapat bersikap toleran terhadap lingkungannya baik di lingkungan sekolah maupun keluarga dan juga mempunyai kontrol diri yang kuat serta mau menerima dirinya dan orang lain. Jika seorang tersebut belum bisa mengontrol dirinya dengan baik maka seorang tersebut belum bisa dikatakan matang emosinya. Hurlock dalam Puspitasari dan Nuryoto menyatakan bahwa :

Individu yang matang emosinya dapat dengan bebas merasakan sesuatu tanpa beban. Perasaannya tidak terbebani, tidak terhambat, dan tidak terkekang. Hal ini bukan berarti ada ekspresi emosi yang berlebihan, sebab adanya kontrol diri yang baik dalam dirinya sehingga ekspresi emosinya tepat atau sesuai dengan keadaan yang dihadapinya. Selanjutnya kontrol diri tidak menyebabkan individu yang matang emosinya menjadi kaku, melainkan dapat berpikir dan bertindak fleksibel (2002, p. 77).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa sejalan dengan bertambahnya kematangan emosi seseorang maka akan berkuranglah emosi negatif seperti rasa benci, takut, marah, geram dan

lain-lain terhadap temannya dan orang lain, dan selanjutnya mampu menggerakkan bentuk – bentuk emosi positif seperti rasa sayang, suka berani, dengan adanya kontrol diri maka individu tersebut dapat meluapkan sesuai kondisi dan keadaan tertentu.

Makin tinggi kematangan emosi seseorang maka makin tinggi pula kontrol diri seseorang tersebut. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama menjalani proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dalam lingkungan sekitarnya.

Sesuai dengan pendapat Calhoun dan Acocella dalam Ghufron dan Risnawita bahwa kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri (2010:22).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa, kontrol diri merupakan salah satu kemampuan yang dimiliki individu dalam mempengaruhi dan mengatur proses fisik, psikologis maupun tingkah lakunya. 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 berbagai jenis makanan yang akan dimakan dengan mempertimbangkan kondisi kesehatannya.

Kontrol diri sangat dibutuhkan oleh setiap remaja yang berada di sekolah, sebagaimana yang diungkapkan oleh Syamsul Bachri Thalib bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap kesuksesan studi dan kepribadian (2010:107). Mencermati fakta dan realita dilapangan pada saat sekarang ini, masih banyaknya remaja (peserta didik) yang sulit mengelola emosi dan mengontrol dirinya, apalagi peserta didik sedang berada pada kondisi yang sedang labil.

Oleh sebab itu kecerdasan emosi dan kontrol diri sangat perlu dimiliki oleh peserta didik. Pengembangan kemampuan mengendalikan diri akan membuat peserta didik merasa bahagia, dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Berdasarkan tinjauan karya tulis yang relevan, dapat dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penulis skripsi sebelumnya yaitu:

1. Hubungan Pola Asuh orang tua dengan kontrol diri di MAN 2 BATUSANGKAR (Skripsi mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling IAIN Batusangkar 2015) oleh Martha Jalfa. Penelitian tersebut memiliki persamaan variabel yaitu mengenai kontrol diri. Perbedaannya dengan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah ingin melihat hubungan antara kematangan emosi dengan kontrol diri di MAN SUMPUR (skripsi mahasiswa bimbingan dan konseling IAIN Batusangkar)
2. Pengaruh Layanan Bimbingan kelompok terhadap kontrol diri siswa kelas XI IS 4 di SMA 1 PARIANGAN (Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling IAIN Batusangkar, fakultas Tarbiyah tahun 2015) oleh Usra Darmawati, perbedaannya dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah ingin melihat hubungan antara kematangan emosi dengan kontrol diri siswa di MAN SUMPUR.
3. Penerimaan diri pada lanjut usia ditinjau dari kematangan emosi. (Jurnal Psikologi, Universitas Gadjah Mada, tahun 2002) oleh Endah Puspitasari dan Nuryoto. Perbedaannya dengan penelitian penulis yaitu bahwa yang diteliti dari jurnal tersebut ialah penerimaan diri ditinjau dari kematangan emosi. Sampel yang diteliti individu berusia lanjut sedangkan penulis sampelnya remaja.

Persamaannya ialah sama-sama menggunakan metode korelasi *product moment*. Hasilnya penelitian dari jurnal tersebut sama hasil penelitian penulis bahwa kematangan emosi berhubungan positif dengan penerimaan diri, sedangkan hasil penelitian penulis bahwa kematangan emosi berhubungan positif dengan kontrol diri siswa.

4. Hubungan antara kematangan emosi dan kontrol diri dengan stress kerja di SLB di kota Malang. (Artikel Penelitian Jurusan Psikologi Universitas Negeri Malang tahun 2013). Oleh Febi Asrurun mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang. Perbedaan dengan penelitian penulis yaitu bahwa artikel ini meneliti tiga variabel. Selanjutnya yang diteliti dari artikel ini yaitu guru sedangkan bagi penulis subjek penelitian yaitu siswa. Persamaan dengan penelitian penulis yaitu sama-sama menggunakan mode skala likert. Dari hasil penelitian artikel di atas bahwa hubungan kematangan emosi dengan stress kerja bersifat negatif, artinya makin matang emosi seseorang maka rendah stress kerja. Sedangkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan yang positif, dimana semakin matang emosi siswa maka makin tinggi kontrol diri siswa tersebut.

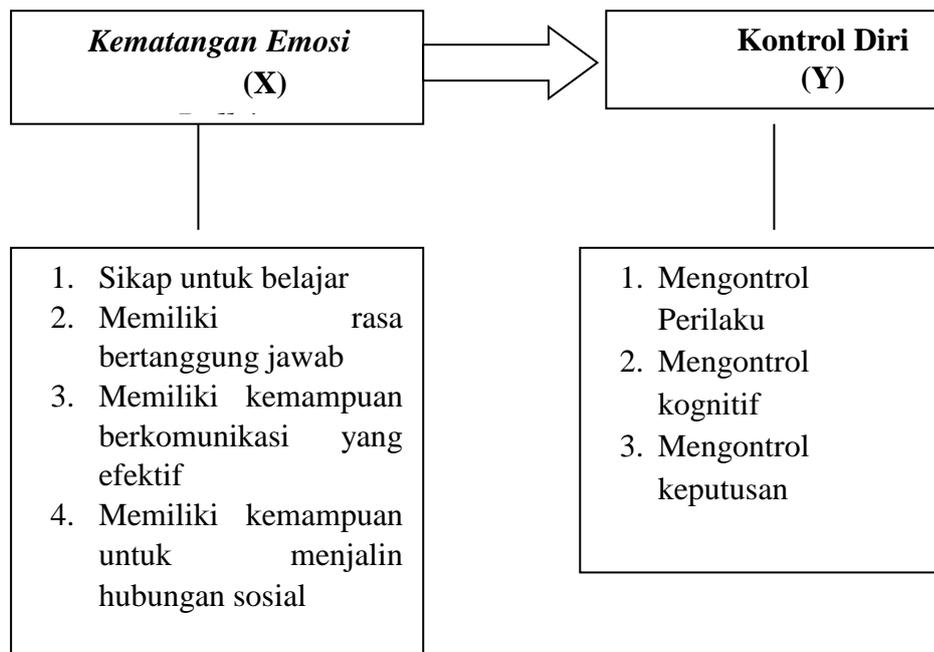
### **C. Hipotesis**

Berdasarkan permasalahan yang dibahas ini maka diajukan hipotesis statistik sebagai berikut :

1.  $H_a$  = Terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan kontrol diri siswa di MAN Sumpur
2.  $H_0$  = Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan kontrol diri siswa di MAN Sumpur.

#### D. Kerangka Berfikir

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi positif signifikan antara variabel X (kematangan emosi) dengan variabel Y (kontrol diri) :



Keterangan :

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, dapat dipahami bahwa pada penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan positif signifikan antara variabel X dengan variabel Y, yaitu kematangan emosi dengan kontrol diri di MAN Sumpur.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan metode kuantitatif. Penelitian korelasi adalah studi yang mempelajari hubungan dua variabel atau lebih, yakni sejauh mana variasi dalam suatu variabel berhubungan dengan variasi dalam variabel lain (Noor 2012:40). Tujuan dari penelitian korelasi adalah untuk mengetahui hubungan suatu variabel dengan variabel-variabel lain. Hubungan antara satu variabel dengan beberapa variabel lain dinyatakan dengan besarnya koefisien korelasi dan keberartian (signifikansi) secara statistik (Sukmadinata, 2009:56). Penelitian kuantitatif merupakan metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel (Noor, 2012:38).

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa tujuan dari penelitian korelasi adalah untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara variabel satu dengan variabel lainnya berdasarkan koefisien korelasi, serta untuk menentukan seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat dengan menggunakan analisis statistik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan positif signifikan antara kematangan emosi dengan kontrol diri siswa di MAN Sumpur.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini berlokasi di MAN Sumpur yang terletak di simpang Sumpu, Nagari Sumpur, Kecamatan Batipuh Selatan. yang memakan waktu selama 5 bulan dimulai pada bulan Oktober 2017 sampai februari 2018.

## C. Populasi dan Sampel

### a. Populasi

Menurut Sugiyono populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek / subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (2007:117). Dalam penelitian yang akan dilakukan ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan kontrol diri siswa di MAN Sumpur. Populasi penelitiannya adalah seluruh siswa kelas X. Berdasarkan hasil data yang penulis dapatkan dari guru BK bahwa terdapat 3 Lokal dengan jumlah siswa 59 orang diantaranya: lokal X MIA (Matematika Ilmu Alam) dengan jumlah siswa 20 orang. Lokal X IPS jumlah siswa 22 orang. Lokal X IPK (Ilmu Pendidikan Keagamaan) berjumlah 17 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat. Tabel di bawah ini sebagai berikut:

**Tabel. III.1**  
**Populasi Penelitian**

No	Populasi	Jumlah
1.	Kelas X.MIA	20
2.	Kelas X.IPS	22
3.	Kelas X.IPK	17
<b>Jumlah</b>		59

Sumber: dari *Guru BK MAN Sumpur*

### b. Sampel

Sugiyono mengungkapkan sampel adalah bagian dari jumlah atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (2007:117). Jika populasi penelitian jumlahnya terlalu besar dan tidak memungkinkan bagi calon peneliti untuk menelitinya secara bersamaan. Maka perlu untuk diambil saja perwakilan dari populasi yang akan dijadikan objek penelitian atau yang disebut dengan sampel.

Berdasarkan populasi penelitian penulis di atas maka penulis menggunakan teknik Total *Sampling*. Sugyono menyatakan bahwa Total *Sampling* adalah suatu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi (2007:119)

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa jumlah populasi penelitian penulis hanya 59 orang, maka sampel yang akan penulis teliti juga 59 orang karena jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Alasan penulis mengambil Total *Sampling* karena menurut Sugyono jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Jadi sampel yang penulis ambil dalam penelitian ini adalah 59 orang.

#### **D. Pengembangan Instrumen**

Instrumen yang baik harus memenuhi syarat validitas. Valid artinya sah atau sesuai. Menurut Sugiyono Instrumen yang valid alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid (2007:173). Berdasarkan pendapat ini dapat dipahami bahwa suatu instrumen dikatakan valid apabila instrumen yang digunakan sesuai mengukur apa yang seharusnya diukur.

Menurut Sukardi Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur itu dapat mengukur apa yang hendak diukur. Suatu instrumen dikatakan valid jika instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur (Sukardi, 2010:121). Skala yang peneliti buat untuk mengukur kematangan emosi dengan kontrol diri siswa dikatakan valid jika benar-benar dapat mengukur kematangan emosi dengan kontrol diri siswa tersebut. Menurut Sukardi instrumen yang valid harus mempunyai:

##### **a. Validitas internal**

Instrumen yang mempunyai validitas internal atau rasional bila kriteria yang ada dalam instrumen secara rasional atau teoritis telah mencerminkan apa yang diukur. Ada macam-macam validitas internal atau rasional, yaitu:

#### 1) Validitas konstruk

Validitas konstruk menunjukkan Suatu tes mengukur sebuah konstruk sementara. Konstruk secara definitif merupakan suatu sifat yang tidak dapat di observasi, tetapi kita dapat merasakan pengaruhnya melalui satu atau dua indra. Jadi skala kematangan emosi dengan kontrol diri siswa dalam penelitian ini dikatakan mempunyai validitas konstruk apabila seseorang yang dikatakan matang emosi jika seseorang tersebut mampu kontrol diri dengan baik. Untuk menguji validitas konstruk dapat digunakan pendapat dari ahli setelah Skala tersebut dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu.

#### 2) Validitas isi

Validitas isi ialah derajat di mana sebuah tes mengukur cakupan substansi yang ingin diukur. Validitas isi mencakup hal-hal yang berkaitan dengan apakah item-item itu menggambarkan pengukuran dalam cakupan yang ingin diukur (2010: 123).

Berdasarkan kutipan di atas, skala dalam penelitian ini dikatakan mempunyai validitas isi apabila item-item Skala untuk mengukur kematangan emosi dengan kontrol diri siswa benar-benar berkaitan dengan mengukur kematangan emosi dengan kontrol diri siswa tersebut. Untuk menguji isi skala memiliki validitas isi atau tidak dapat dilakukan dengan jalan uji rasional oleh ahli sebagaimana validitas konstruk. Setelah dilakukan validasi instrumen dengan pembimbing, kemudian dilanjutkan kepenguji apakah instrumen tersebut akan digunakan tanpa perbaikan, diperbaiki atau diubah secara keseluruhan.

Validitas isi dilakukan dengan menelaah butir pernyataan atau pertanyaan dengan menyusun kisi-kisi dari variabel yang akan penulis teliti. Kisi-kisi tersebut memuat variabel, sub variabel, indikator, item dan jumlah item. Menurut Arikunto kisi-kisi bermanfaat sebagai gambaran yang jelas, lengkap dan mempermudah penulis untuk mengembangkan instrumen, karena kisi-kisi berfungsi sebagai pedoman dalam penulisan item (2010:205). Dapat dipahami bahwa kisi-kisi dapat memperjelas dan mempermudah peneliti dalam pengembangan instrumen yang digunakan.

Kisi-kisi instrumen penelitian adalah sebagai berikut:

**1. Instrumen Kematangan emosi**

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item		Jumlah Item
			Indikator	Indikator	
Kematangan Emosi	1. Sikap untuk Belajar	Kemampuan me motivasi diri sendiri	1,2,3	4,5,6	6
	2. Memiliki Tanggung Jawab	Kemampuan siswa menghadapi Tanggung Jawab	7,8,9	10,11,12	6
	3. Memiliki kemampuan berkomunikasi dengan efektif	Kemampuan mengekspresikan perasaan	13,14,15	16,17,18	6
		Memiliki kemampuan mengeluarkan pendapat	19,20,21	22,23,24	6
	4. Membina Hubungan Sosial dengan Orang Lain	Memiliki Kemampuan menjalin hubungan sosial	25,26	27,28,29	6
<b>Jumlah Total</b>			5	15	30

Sumber :

Puspitasari dan Nuryoto .2002. *Penerimaan Diri pada Lanjut Usia di tinjau dari Kematangan Emosi* . Jurnal Psikologi No.2 . Universitas Gadjah Mada.

### Instrumen Kontrol Diri

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item		Jumlah Item	
			Positif	Negatif		
Kontrol Diri	1. Kontrol dalam aspek Kognitif	Kemampuan siswa dalam mengantisipasi suatu peristiwa	1, 2, 3	4, 5, 6	6	
		Kemampuan siswa dalam melakukan penilaian	7, 8, 9	10, 11, 12	6	
	2. Kontrol dalam mengambil keputusan	Kemampuan siswa dalam Mengambil keputusan	1, 3, 4, 5	1, 6, 7, 8	6	
			1, 9, 20, 21	2, 23, 24	6	
	3. Kontrol dalam aspek Perilaku	Kemampuan siswa dalam mengontrol stimulus	2, 5, 26, 27	2, 8, 29, 30	6	
			<b>Jumlah Total</b>			15

Sumber :

1. Ghufron, M. N dan Risnawita,R.S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*, AR-Ruzz Media. Jogjakarta.
2. Thalib,S.B. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Prenada Media Group. Jakarta.

Menguji validitas konstruk dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan pendapat dari ahli setelah instrumen tersebut dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur berlandaskan teori tertentu, kemudian mengkonsultasikan dengan ahli, sebagaimana pendapat Sugiyono bahwa:

Untuk menguji validitas konstruk, dapat digunakan pendapat dari ahli (*judgment experts*). Dalam hal ini setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan di ukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli. Para ahli diminta pendapatnya tentang instrumen yang telah disusun itu. Mungkin para ahli akan memberikan keputusan: instrumen dapat digunakan tanpa perbaikan, ada perbaikan dan mungkin dirombak total (2007:177)

Setelah pengujian konstruk dilakukan dari ahli dalam hal ini yaitu Ibu Dr. Wahidah Fitriani, S. Psi.,MA dan berdasarkan pengalaman empiris di lapangan selesai. maka diteruskan dengan pengambilan data langsung kelapangan . Adapun hasil uji validitas instrumen Skala kematangan emosi dan kontrol diri dengan ahli dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel. III.2**  
**Hasil Validitas Konstruk Skala Kematangan Emosi**  
**pada Siswa Kelas X MAN sumpur**

N o Ite m	Penilaian	N o Ite m	Penilaian
1	Valid tanpa revisi	1 7	Valid tanpa revisi
2	Valid tanpa	1	Valid tanpa

	revisi	8	revisi
3	Valid tanpa revisi	1 9	Valid dengan revisi
4	Valid tanpa revisi	2 0	Valid tanpa revisi
5	Valid tanpa revisi	2 1	Valid tanpa revisi
6	Valid tanpa revisi	2 2	Valid tanpa revisi
7	Valid tanpa revisi	2 3	Valid tanpa revisi
8	Valid tanpa revisi	2 4	Valid dengan revisi
9	Valid tanpa revisi	2 5	Valid tanpa revisi
10	Valid dengan revisi	2 6	Valid tanpa revisi
11	Valid tanpa revisi	2 7	Valid tanpa revisi
12	Valid tanpa revisi	2 8	Valid tanpa revisi
13	Valid tanpa revisi	2 9	Valid tanpa revisi
14	Valid tanpa revisi	3 0	Valid dengan revisi
15	Valid dengan revisi		
16	Valid tanpa revisi		

**Tabel. III.3**  
**Hasil Validitas Konstruk Skala Kontrol Diri**  
**Siswa Kelas X MAN sumpur**

No Item	Penilaian	No Item	Penilaian
---------	-----------	---------	-----------

1	Valid tanpa revisi	17	Valid tanpa revisi
2	Valid tanpa revisi	18	Valid tanpa revisi
3	Valid tanpa revisi	19	Valid tanpa revisi
4	Valid tanpa revisi	20	Valid tanpa revisi
5	Valid tanpa revisi	21	Valid tanpa revisi
6	Valid tanpa revisi	22	Valid tanpa revisi
7	Valid tanpa revisi	23	Valid dengan revisi
8	Valid tanpa revisi	24	Valid tanpa revisi
9	Valid tanpa revisi	25	Valid tanpa revisi
10	Valid tanpa revisi	26	Valid tanpa revisi
11	Valid tanpa revisi	27	Valid tanpa revisi
12	Valid tanpa revisi	28	Valid tanpa revisi
13	Valid tanpa revisi	29	Valid tanpa revisi
14	Valid tanpa revisi	30	Valid tanpa revisi
15	Valid dengan revisi		
16	Valid dengan revisi		

Dalam melakukan uji validitas konstruk yaitunya dengan Ibu Dr. Wahidah Fitriani, S. Psi., MA penulis melakukannya sebanyak 2 kali, hasil validasi pertama yaitu valid dengan perbaikan. Kemudian setelah diperbaiki maka semuanya valid dan siap untuk dilakukan penelitian ke lapangan untuk mengambil data. Setelah dilakukan validasi dengan ahli selanjutnya penulis memberikan Skala kematangan emosi dan kontrol diri kepada siswa.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Data tentang hubungan antara kematangan emosi dengan kontrol diri siswa dikumpulkan melalui Skala Likert yang diberikan kepada siswa yang menjadi sampel penelitian. Skala Likert adalah daftar pertanyaan atau pernyataan yang diberikan kepada siswa yang bersedia memberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna.

Menurut Sugiyono, Skala merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (2007:199). Tujuan penyebaran Skala ini adalah untuk mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah. Dalam hal ini Skala yang disusun tersebut diberikan untuk kepentingan dalam penelitian ini yaitu dengan pernyataan-pernyataan yang berkenaan dengan masing-masing variabel, kemudian dianalisis berdasarkan Skala Likert.

Menurut Desmita Skala Likert adalah suatu Skala psikologis (sikap) yang pertama kali dikembangkan oleh Rensis Likert tahun 1932. Skala Likert atau biasa disebut juga dengan *summated-rating-scale* merupakan Skala pengukuran atribut-atribut psikologi yang paling luas digunakan dalam penelitian dewasa ini (2006:113).

Secara umum Skala Likert ini berhubungan dengan pernyataan tentang sikap seseorang terhadap sesuatu. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan Skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif.

Penulis memilih Skala Likert dalam penelitian ini karena penulis ingin melihat kematangan emosi dengan kontrol diri siswa. Jawaban Skala Likert untuk mengetahui kematangan emosi dengan kontrol diri siswa memiliki alternatif jawaban Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (JR) dan Tidak Pernah (TP). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel. III. 4**  
**Skor Jawaban Skala Likert**

o	Alternatif Jawaban	Pernyataan Positif (+)	Pernyataan Negatif (-)
1	Selalu (SL)	5	1
2	Sering (SR)	4	2
3	Kadang-kadang (KD)	3	3
4	Jarang (JR)	2	4
5	Tidak Pernah (TP)	1	5

Penyusunan item dalam Skala ini dikelompokkan menjadi item positif dan item negatif. Item positif adalah item yang mengandung nilai-nilai yang mendukung secara positif terhadap suatu pernyataan tertentu. Sedangkan item negatif adalah item yang mengandung nilai-nilai yang mendukung secara negatif terhadap suatu pernyataan tertentu. Setelah diberi skor maka langkah selanjutnya ialah membuat ketentuan kategori variabel kematangan emosi dan kategori kontrol diri di bawah ini:

a. Ketentuan kategori kematangan emosi

Penelitian pada variabel kematangan emosi ini memiliki 5 rentang skor yakni 1-5 tingkat, yaitu: sangat matang, matang, sedang, kurang matang, tidak matang. Jumlah item Skala 30 pernyataan, kriteria interval dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

1) Skor maksimum  $30 \times 5 = 150$

Keterangan: Jumlah Skala keseluruhan 30 item dikalikan dengan nilai tertinggi yaitu 5, dan hasilnya yaitu 150

2) Skor minimum  $30 \times 1 = 30$

Keterangan: jumlah Skala keseluruhan 30 item dikalikan dengan nilai terendah yaitu 1, dan hasilnya yaitu 30

3) Rentang skor ideal  $150 - 30 = 120$

Keterangan: jumlah skor maksimum di kurangi dengan skor minimum dan hasilnya yaitu 120

4) Tingkatan kategori (sangat matang, matang, sedang, kurang matang, tidak matang)

5) Panjang kelas interval  $120 : 5 = 24$

Keterangan: hasil rentang dibagi dengan banyaknya kriteria dan hasilnya 24

**Tabel III. 5**  
**Kategori Kematangan Emosi**

l o	Rentang Skor	Kategori
1	130 – 154	Sangat Matang
2	105 – 129	Matang
3	80– 104	Sedang
4	55–79	Kurang Matang
5	30 – 54	Tidak Matang

b. Ketentuan kategori kontrol diri

Penelitian pada variabel kontrol diri ini memiliki 5 rentang skor yakni 1-5 tingkat, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Jumlah iten Skala 30 pernyataan, kriteria interval dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

1) Skor maksimum  $30 \times 5 = 150$

Keterangan: jumlah Skala keseluruhan 30 item dikalikan dengan nilai tertinggi yaitu 5, dan hasilnya yaitu 150

2) Skor minimum  $30 \times 1 = 30$

Keterangan: jumlah Skala keseluruhan 30 item dikalikan dengan nilai terendah yaitu 1, dan hasilnya yaitu 30

3) Rentang skor ideal  $150 - 30 = 120$

Keterangan: jumlah skor maksimum di kurangi dengan skor minimum dan hasilnya yaitu 120

4) Tingkatan kategori (sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah)

5) Panjang kelas interval  $120 : 5 = 24$

Keterangan: hasil rentang dibagi dengan banyaknya kriteria dan hasilnya 24

**Tabel III. 6**  
**Kategori Kontrol Diri**

l o	Rentang Skor	Kategori
1	130 – 154	Sangat Tinggi
2	105 – 129	Tinggi
3	80 – 104	Sedang
4	55 – 79	Rendah
5	30 – 54	Sangat Rendah

## F. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini penulis memakai analisis data korelasional *Product Moment*. Sudijono mengatakan *Product Moment Correlation* adalah salah satu teknik untuk mencari korelasi antar dua variabel yang kerap kali digunakan. Teknik korelasi ini dikembangkan oleh Karl Pearson, yang karenanya sering dikenal dengan istilah Teknik Korelasi Pearson. Adapun teknik analisis Product Moment ini dapat digunakan dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

$r_{xy}$  = kolerasi dua variabel

N = jumlah subjek penelitian

$\Sigma XY$  = jumlah perkalian skor X dan Y

$\Sigma X$  = jumlah skor X

$\Sigma Y$  = jumlah skor Y

Tahap-tahap yang penulis lakukan dalam menganalisis data adalah sebagai berikut:

a. Membuat  $H_a$  dan  $H_0$  dalam bentuk kalimat

$H_a$ : terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan kontrol diri siswa

$H_0$ : tidak terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan kontrol diri siswa

Membuat  $H_a$  dan  $H_0$  dalam bentuk statistik

$H_a$  :  $r \neq 0$

$H_0$  :  $r = 0$

b. Membuat tabel penolong untuk menghitung korelasi *Product Moment*

c. Mencari  $r_{hitung}$  dengan cara memasukkan angka statistik dari tabel penolong dengan rumus *Product Moment*:

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

Keterangan:

$r_{xy}$  = kolerasi dua variabel

N = jumlah subjek penelitian

$\Sigma XY$  = jumlah perkalian skor X dan Y

$\Sigma X$  = jumlah skor X

$\Sigma Y$  = jumlah skor Y

Untuk mengetahui tingkat hubungan masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat digunakan interpretasi terhadap koefisien korelasi sebagai berikut

**Tabel. III. 7**  
**Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r**

NO	Besarnya “r” Product Moment ( $r_{xy}$ )	Interprestasi
1	0,00 -0,199	Antara variabel X dan variabel Y memang terdapat korelasi, akan tetapi korelasi itu <i>sangat lemah</i> atau <i>sangat rendah</i> sehingga korelasi itu diabaikan (dianggap tidak ada korelasi antara X dan variabel Y)
2	0,20 - 0,399	Antara variabel X dan variabel Y terdapat korelasi yang <i>lemah</i> atau <i>rendah</i> .
3	0,40 – 0,599	Antara variabel X dan variabel Y terdapat korelasi yang sedang
4	0,60 – 0,799	Antara variabel X dan variabel Y terdapat korelasi yang <i>kuat</i> atau <i>tinggi</i> .
5	0,80 – 1,00	Antara variabel X dan variabel Y terdapat korelasi yang sangat kuat atau sangat tinggi.

Sumber : Sugoyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Alfabeta. Bandung.

d. Membuat kesimpulan

Setelah diperoleh  $r_{hitung}$ , maka ditarik kesimpulan dengan cara membandingkan  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ , dengan ketentuan:

1. Jika  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ , maka  $H_a$  ditolak, artinya terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan kontrol diri siswa di MAN Sumpur.
2. Jika  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima, artinya tidak terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan kontrol diri siswa di MAN Sumpur.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Deskripsi Data**

Pada bab ini penulis akan menyajikan hasil penelitian yang mengungkap tentang hubungan kematangan emosi dengan kontrol diri pada siswa kelas X MAN Sumpur. Data tentang kematangan emosi dan kontrol diri siswa diperoleh dari penyebaran skala yang telah penulis berikan kepada siswa yang terpilih sebagai sampel penelitian.

Peneliti mengambil sampel kelas X yaitu X IPS, X.MIA dan X.IPK. Berdasarkan sampel sebanyak 59 siswa maka diperoleh data tentang kematangan emosi dan kontrol diri siswa dengan menggunakan rumus “*r*” *product moment* serta untuk mengetahui signifikan atau tidaknya korelasi kematangan emosi dengan kontrol diri siswa MAN Sumpur.

##### **1. Deskripsi Data Kematangan Emosi Siswa Man Sumpur**

Data tentang kematangan emosi siswa MAN Sumpur diperoleh dengan cara memberikan skala Likert kepada siswa yang terpilih menjadi sampel penelitian. Siswa yang terpilih memberikan jawaban atas item pernyataan yang telah penulis siapkan untuk diadministrasikan kepada siswa. Klasifikasi skor untuk melihat tingkat kematangan emosi yang dimiliki oleh siswa adalah sebagai berikut:

Skor maximum	: $5 \times 30 = 150$
Skor minimum	: $1 \times 30 = 30$
Rentang skor	: $150 - 30 = 120$
Panjang kelas interval	: $120 : 5 = 24$

**Tabel. IV.1**  
**Kategori Skor Tingkat Kematangan Emosi Siswa**  
**MAN Sumpur**  
**n = 59**

<b>o</b>	<b>Subje k</b>	<b>Skor (X)</b>	<b>Kategori</b>
	<b>VV</b>	121	Matang
	<b>ZUW</b>	124	Matang
	<b>NZ</b>	126	Matang
	<b>FP</b>	132	Sangat matang
	<b>MH</b>	126	Matang
	<b>ZK</b>	112	Matang
	<b>VNA</b>	121	Matang
	<b>TW</b>	108	Matang
	<b>AP</b>	141	Sangat matang
0	<b>DL</b>	109	Matang
1	<b>AZ</b>	127	Matang
2	<b>MI</b>	111	Matang
3	<b>DP</b>	121	Matang
4	<b>NA</b>	143	Sangat matang
5	<b>NF</b>	116	Matang
6	<b>MP</b>	102	Sedang
7	<b>HB</b>	133	Sangat matang
8	<b>LF</b>	111	Matang
9	<b>AS</b>	132	Sangat matang
0	<b>NP</b>	121	Matang
1	<b>GF</b>	101	Sedang
2	<b>RC</b>	87	Sedang

3	<b>YS</b>	133	Sangat matang
4	<b>RP</b>	124	Matang
5	<b>IA</b>	101	Sedang
6	<b>UN</b>	124	Matang
7	<b>LAP</b>	138	Sangat matang
8	<b>RN</b>	115	Matang
9	<b>RA</b>	96	Sedang
0	<b>BS</b>	139	Sangat matang
1	<b>AN</b>	116	Matang
2	<b>FF</b>	124	Matang
3	<b>STR</b>	122	Matang
4	<b>MZ</b>	116	Matang
5	<b>JJ</b>	127	Matang
6	<b>SPA</b>	123	Matang
7	<b>AM</b>	115	Matang
8	<b>AH</b>	108	Matang
9	<b>BR</b>	112	Matang
0	<b>DC</b>	105	Matang
1	<b>DP</b>	121	Matang
2	<b>MK</b>	140	Sangat matang
3	<b>SR</b>	117	Matang
4	<b>HR</b>	127	Matang
	<b>WR</b>	115	Matang

5			
6	<b>AA</b>	118	Matang
7	<b>RI</b>	139	Sangat matang
8	<b>AF</b>	125	Matang
9	<b>SR</b>	147	Sangat matang
0	<b>MT</b>	132	Sangat matang
1	<b>SI</b>	121	Matang
2	<b>HF</b>	97	Sedang
3	<b>WP</b>	115	Matang
4	<b>FDS</b>	132	Sangat matang
5	<b>MS</b>	133	Sangat matang
6	<b>LRP</b>	117	Matang
7	<b>RTH</b>	114	Matang
8	<b>SGL</b>	132	Sangat matang
9	<b>FZ</b>	125	Matang

**Tabel. IV.2**  
**Klasifikasi Skor Kematangan Emosi Siswa MAN Sumpur**  
**N= 59**

No	Rentang Skor	Klasifikasi
1	130 – 154	Sangat Matang
2	105 – 129	Matang
3	80– 104	Sedang
4	55–79	Kurang Matang
5	30 – 54	Tidak Matang

Berdasarkan gambaran kategori tingkat skor kematangan emosi di atas, dapat dilihat frekuensi kematangan emosi siswa MAN Sumpur pada tabel berikut:

**Tabel. IV. 3**  
**Persentase Kematangan Emosi Siswa MAN Sumpur**  
**N = 59**

o	Intervall	Kategori	F	%
1	130 – 154	Sangat Matang	1	23,7
2	105 – 129	Matang	3	64,4
3	80 – 104	Sedang	7	11,8
4	55 – 79	Kurang Matang	0	0 %
5	30 – 54	Tidak Matang	0	0 %

### Interpretasi

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kematangan emosi siswa MAN Sumpur yaitu, 14 orang siswa (23,728 %) berada pada kategori sangat matang emosinya, 38 orang siswa (64,406 %) berada pada kategori matang, 7 orang siswa (11,864 %) berada pada kategori sedang. selanjutnya 0 siswa pada kategori kurang matang dan kategori tidak matang juga tidak ada siswa (0 %). Hal ini berarti bahwa kematangan emosi siswa MAN Sumpur pada umumnya berada pada kategori matang dan sudah matang.

## 2. Deskripsi Data Kontrol Diri Siswa MAN Sumpur

Data tentang kontrol diri siswa MAN Sumpur diperoleh dengan cara memberikan skala Likert kepada siswa yang terpilih menjadi sampel penelitian. Siswa yang terpilih memberikan jawaban atas item pernyataan yang telah penulis siapkan untuk diadministrasikan kepada siswa.

Klasifikasi skor untuk melihat tingkat kontrol diri siswa MAN Sumpur adalah sebagai berikut:

Skor maximum :  $5 \times 30 = 150$   
 Skor minimum :  $1 \times 30 = 30$   
 Rentang Skor :  $150 - 30 = 120$   
 Panjang kelas interval :  $120 : 5 = 24$

**Tabel. IV.4**  
**Kategori Skor Kontrol Diri Siswa MAN Sumpur**  
**n = 59**

<b>o</b>	<b>Subje k</b>	<b>Skor (X)</b>	<b>Kategori</b>
	<b>VV</b>	123	Tinggi
	<b>ZUW</b>	112	Tinggi
	<b>NZ</b>	113	Tinggi
	<b>FP</b>	121	Tinggi
	<b>MH</b>	118	Tinggi
	<b>ZK</b>	112	Tinggi
	<b>VNA</b>	125	Tinggi
	<b>TW</b>	114	Tinggi
	<b>AP</b>	122	Tinggi
0	<b>DL</b>	100	Sedang
1	<b>AZ</b>	127	Tinggi
2	<b>MI</b>	103	Sedang
3	<b>DP</b>	107	Tinggi
4	<b>NA</b>	120	Tinggi
5	<b>NF</b>	110	Tinggi
6	<b>MP</b>	73	Rendah
7	<b>HB</b>	98	Sedang
8	<b>LF</b>	113	Tinggi
9	<b>AS</b>	123	Tinggi

0	<b>NP</b>	119	Tinggi
1	<b>GF</b>	87	Sedang
2	<b>RC</b>	83	Sedang
3	<b>YS</b>	127	Tinggi
4	<b>RP</b>	131	Sangat Tinggi
5	<b>IA</b>	90	Sedang
6	<b>UN</b>	128	Tinggi
7	<b>LAP</b>	128	Tinggi
8	<b>RN</b>	100	Sedang
9	<b>RA</b>	86	Sedang
0	<b>BS</b>	134	Sangat Tinggi
1	<b>AN</b>	116	Tinggi
2	<b>FF</b>	127	Tinggi
3	<b>STR</b>	115	Tinggi
4	<b>MZ</b>	112	Tinggi
5	<b>JJ</b>	109	Tinggi
6	<b>SPA</b>	107	Tinggi
7	<b>AM</b>	109	Tinggi
8	<b>AH</b>	120	Tinggi
9	<b>BR</b>	103	Sedang
0	<b>DC</b>	90	Sedang
1	<b>DP</b>	96	Sedang
	<b>MK</b>	114	Tinggi

2			
3	<b>SR</b>	110	Tinggi
4	<b>HR</b>	125	Tinggi
5	<b>WR</b>	122	Tinggi
6	<b>AA</b>	107	Tinggi
7	<b>RI</b>	126	Tinggi
8	<b>AF</b>	121	Tinggi
9	<b>SR</b>	122	Tinggi
0	<b>MT</b>	111	Tinggi
1	<b>SI</b>	115	Tinggi
2	<b>HF</b>	96	Sedang
3	<b>WP</b>	114	Tinggi
4	<b>FDS</b>	100	Sedang
5	<b>MS</b>	128	Tinggi
6	<b>LRP</b>	118	Tinggi
7	<b>RTH</b>	99	Sedang
8	<b>SGL</b>	116	Tinggi
9	<b>FZ</b>	129	Tinggi

**Tabel. IV. 5**  
**Klasifikasi Skor Kontrol Diri Siswa MAN Sumpur**  
**N = 59**

<b>N</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Klasifikasi</b>
<b>o</b>	130 – 154	Sangat Tinggi
	105 – 129	Tinggi
	80 – 104	Sedang

55 –79	Rendah
30 – 54	Sangat Rendah

Berdasarkan gambaran tingkat skor kontrol diri siswa MAN Sumpur di atas, maka dapat dilihat persentase kontrol diri siswa MAN Sumpur pada tabel berikut:

**Tabel. IV. 6**  
**Persentase Kontrol Diri Siswa MAN Sumpur**

o	Interval	Kategori		%
1	130 – 154	Sangat Tinggi		3,3 89 %
2	105 – 129	Tinggi	2	71, 186 %
3	80 – 104	Sedang	7	28, 813 %
4	55 –79	Rendah		1,6 94 %
5	30 – 54	Sangat Rendah		0 %

### Interpretasi

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa kontrol diri siswa MAN sumpur lebih dominan berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 42 siswa dengan persentase (71,186%), selanjutnya pada kategori sedang dengan 17 orang siswa dengan persentase (28,813%), pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 orang siswa dengan persentase (3,389 %), pada kategori rendah yaitu ada 1 orang siswa dengan persentase (1,694%) berada pada kategori rendah. Selanjutnya pada kategori sangat rendah tidak ada. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kontrol diri siswa MAN Sumpur berada pada kategori tinggi.

### B. Pengujian Prasyarat Analisis

Penulis menggunakan analisis statistik dengan rumus korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson karena data yang penulis peroleh adalah data berbentuk interval. Sebagaimana dijelaskan Hanafi bahwa :

Penggunaan rumus-rumus korelasi ini tergantung pada jenis data yang dihubungkan, misalnya jenis data interval atau ratio dapat menggunakan rumus *Product Moment* (r). Secara umum persyaratan rumus-rumus tersebut adalah 1) data yang dihubungkan berpola linear, 2) berdistribusi normal, 3) mempunyai pasangan yang sama sesuai dengan subjek yang sama. (2015:78).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa syarat menggunakan rumus *Product Moment* (r) yaitu data tersebut harus berdistribusi normal, bersifat homogen, dan data harus menggunakan interval atau rasio.

#### 1. Data berdistribusi normal.

Penulis dalam penelitian ini menggunakan data yang berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut tentang uji normalitas pada halaman berikut ini :

**Tabel . IV.7**  
**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Kematangan emosi	,102	59	,199	,949	59	,016
Kontrol diri	,081	59	,200*	,987	59	,779

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

#### **Interpretasi:**

- 1) Jika **Responden > 50**, maka membacanya menggunakan **Kolmogorov-Smirnov**.
- 2) Jika **Responden ≤ 50**, maka membacanya menggunakan **Shapiro-Wilk**.

Jumlah responden sebanyak 59, jadi tabel yang dilihat ialah Tabel **Kolmogorov-Smirnov. Data akan memiliki distribusi normal jika  $p \geq 0,05$** . Hasil tabel di atas, sig. untuk variabel kematangan emosi memiliki nilai 0,199 sedangkan sig. untuk variabel kontrol diri siswa memiliki nilai 0,200. **Jadi kedua variabel tersebut, baik variabel kematangan emosi dan variabel kontrol diri siswa memiliki distribusi data yang normal.**

2. Data harus homogen

Data dalam penelitian ini sudah bersifat homogen. Hal ini terbukti dengan hasil homogenitas yang dicapai yaitunya 0,75. Dalam menentukan homogenitasnya suatu data harus besar dari 0,05. Adapun hasil dari homogenitas data dapat dilihat pada tabel 14 di bawah ini:

**Tabel. IV.8**  
**ANOVA**

X	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	6026,294	31	194,397	1,735	,075
Within Groups	3025,333	27	112,049		
Total	9051,627	58			

**Interpretasi:**

Berdasarkan output SPSS 21 diketahui bahwa nilai signifikansi Homogen Kematangan Emosi (variabel X) dan variabel Kontrol Diri (variabel Y) = 0,75 > 0,05 artinya data variabel kematangan emosi memiliki varian yang sama dengan variabel kontrol diri

3. Tipe data interval atau rasio

Data penulis dalam penelitian ini sudah menggunakan data interval. Hal ini terbukti dalam penelitian ini penulis menggunakan klasifikasi skor kematangan emosi dan klasifikasi skor kontrol diri, seperti di bawah ini:

**Klasifikasi Skor Kematangan Emosi Siswa MAN Sumpur**  
N = 59

No	Rentang Skor	Klasifikasi
1	130 – 154	Sangat Matang
2	105 – 129	Matang
3	80 – 104	Sedang
4	55 – 79	Kurang Matang
5	30 – 54	Tidak Matang

**Klasifikasi Skor Kontrol Diri Siswa MAN Sumpur**  
N = 59

No	Rentang Skor	Klasifikasi
1	130 – 154	Sangat Tinggi
2	105 – 129	Tinggi
3	80 – 104	Sedang
4	55 – 79	Rendah
5	30 – 54	Sangat Rendah

Dengan demikian dapat dipahami bahwa, dalam menganalisis data dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan menggunakan rumus *Product Moment*. Hal ini karena seluruh persyaratan untuk menggunakan *Product Moment* sudah terpenuhi untuk melakukan penganalisisan data dengan menggunakan *Product Moment*.

### C. Pengujian Hipotesis

#### 1. Analisis Korelasi Product Moment

Bedasarkan teknik analisis data yang telah penulis kemukakan pada bab III, yaitu dengan menggunakan rumus *Product Moment*, yaitu untuk melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan kontrol diri siswa kelas X MAN Sumpur, maka untuk

mengetahui terdapat atau tidaknya hubungan yang signifikan antara kedua variabel di atas digunakan rumus 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:

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi X dan Y

N : Jumlah subjek/responden

X : Skor Kematangan Emosi

Y : Skor Kontrol Diri Siswa

$\sum X$  : Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$  : Jumlah seluruh skor Y

$\sum XY$  : Jumlah hasil perkalian antara skor X dan Y

**Tabel. IV. 9**  
**Perhitungan mendapatkan Indeks Hubungan Kematangan Emosi (X)**  
**dengan Kontrol Diri (Y)**

N= 59

o	nama	X	Y	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	XY
	V	1	1	1	1	1
	V	21	23	4883	4641	5129
	Z	1	1	1	1	1
	UW	24	12	3888	5376	2544
	N	1	1	1	1	1
	Z	26	13	4238	5876	2769
	F	1	1	1	1	1
	P	32	21	5972	7424	4641
	M	1	1	1	1	1
	H	26	18	4868	5876	3924
	Z	1	1	1	1	1

	<b>K</b>	12	12	2544	2544	2544
	<b>V</b>	1	1	1	1	1
	<b>NA</b>	21	25	5125	4641	5625
	<b>T</b>	1	1	1	1	1
	<b>W</b>	08	14	2312	1664	2996
	<b>A</b>	1	1	1	1	1
	<b>P</b>	41	22	7202	9881	4884
	<b>D</b>	1	1	1	1	1
0	<b>L</b>	09	00	0900	1881	0000
	<b>A</b>	1	1	1	1	1
1	<b>Z</b>	27	27	6129	6129	6129
	<b>M</b>	1	1	1	1	1
2	<b>I</b>	11	03	1433	2321	0609
	<b>D</b>	1	1	1	1	1
3	<b>P</b>	21	07	2947	4641	1449
	<b>N</b>	1	1	1	2	1
4	<b>A</b>	43	20	7160	0449	4400
	<b>N</b>	1	1	1	1	1
5	<b>F</b>	16	10	2760	3456	2100
	<b>M</b>	1	7	7	1	5
6	<b>P</b>	02	3	446	0404	329
	<b>H</b>	1	9	1	1	9
7	<b>B</b>	33	8	3034	7689	604
	<b>L</b>	1	1	1	1	1
8	<b>F</b>	11	13	2543	2321	2769
	<b>A</b>	1	1	1	1	1
9	<b>S</b>	32	23	6236	7424	5129
	<b>N</b>	1	1	1	1	1
0	<b>P</b>	21	19	4399	4641	4161
	<b>G</b>	1	8	8	1	7
1	<b>F</b>	01	7	787	0201	569
	<b>R</b>	8	8	7	7	6
2	<b>C</b>	7	3	221	569	889
	<b>Y</b>	1	1	1	1	1
3	<b>S</b>	33	27	6891	7689	6129
	<b>R</b>	1	1	1	1	1
4	<b>P</b>	24	31	6244	5376	7161
	<b>I</b>	1	9	9	1	8
5	<b>A</b>	01	0	090	0201	100
	<b>U</b>	1	1	1	1	1
6	<b>N</b>	24	28	5872	5376	6384
	<b>L</b>	1	1	1	1	1
7	<b>AP</b>	38	28	7664	9044	6384
	<b>R</b>	1	1	1	1	1
8	<b>N</b>	15	00	1500	3225	0000

9	<b>R</b>	9	8	8	9	7
	<b>A</b>	6	6	256	216	396
0	<b>B</b>	1	1	1	1	1
	<b>S</b>	39	34	8626	9321	7956
1	<b>A</b>	1	1	1	1	1
	<b>N</b>	16	16	3456	3456	3456
2	<b>F</b>	1	1	1	1	1
	<b>F</b>	24	27	5748	5376	6129
3	<b>S</b>	1	1	1	1	1
	<b>TR</b>	22	15	4030	4884	3225
4	<b>M</b>	1	1	1	1	1
	<b>Z</b>	16	12	2992	3456	2544
5	<b>J</b>	1	1	1	1	1
	<b>J</b>	27	09	3843	6129	1881
6	<b>S</b>	1	1	1	1	1
	<b>PA</b>	23	07	3161	5129	1449
7	<b>A</b>	1	1	1	1	1
	<b>M</b>	15	09	2535	3225	1881
8	<b>A</b>	1	1	1	1	1
	<b>H</b>	08	20	2960	1664	4400
9	<b>B</b>	1	1	1	1	1
	<b>R</b>	12	03	1536	2544	0609
0	<b>D</b>	1	9	9	1	8
	<b>C</b>	05	0	450	1025	100
1	<b>D</b>	1	9	1	1	9
	<b>P</b>	21	6	1616	4641	216
2	<b>M</b>	1	1	1	1	1
	<b>K</b>	40	14	5960	9600	2996
3	<b>S</b>	1	1	1	1	1
	<b>R</b>	17	10	2870	3689	2100
4	<b>H</b>	1	1	1	1	1
	<b>R</b>	27	25	5875	6129	5625
5	<b>W</b>	1	1	1	1	1
	<b>R</b>	15	22	4030	3225	4884
6	<b>A</b>	1	1	1	1	1
	<b>A</b>	18	07	2626	3924	1449
7	<b>R</b>	1	1	1	1	1
	<b>I</b>	39	26	7514	9321	5876
8	<b>A</b>	1	1	1	1	1
	<b>F</b>	25	21	5125	5625	4641
9	<b>S</b>	1	1	1	2	1
	<b>R</b>	47	22	7934	1609	4884
0	<b>M</b>	1	1	1	1	1
	<b>T</b>	32	11	4652	7424	2321
	<b>S</b>	1	1	1	1	1

1	<b>I</b>	21	15	3915	4641	3225
2	<b>H</b> <b>F</b>	9 7	9 6	9 312	9 409	9 216
3	<b>W</b> <b>P</b>	1 15	1 14	1 3110	1 3225	1 2996
4	<b>F</b> <b>DS</b>	1 32	1 00	1 3200	1 7424	1 0000
5	<b>M</b> <b>S</b>	1 33	1 28	1 7024	1 7689	1 6384
6	<b>L</b> <b>RP</b>	1 17	1 18	1 3806	1 3689	1 3924
7	<b>R</b> <b>TH</b>	1 14	9 9	1 1286	1 2996	9 801
8	<b>S</b> <b>GL</b>	1 32	1 16	1 5312	1 7424	1 3456
9	<b>F</b> <b>Z</b>	1 25	1 29	1 6125	1 5625	1 6641
<b>Jumlah</b>		$\Sigma$ <b>X=</b> <b>713</b> <b>0</b>	$\Sigma$ <b>Y=</b> <b>662</b> <b>4</b>	$\Sigma$ <b>XY=</b> <b>8071</b> <b>73</b>	$\Sigma$ <b>X<sup>2</sup>=</b> <b>8706</b> <b>94</b>	$\Sigma$ <b>Y<sup>2</sup>=</b> <b>7540</b> <b>12</b>

Berdasarkan tabel di atas, maka perhitungan untuk memperoleh angka indeks korelasi hubungan kematangan emosi (X) dengan kontrol diri (Y) di peroleh sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 N &= 59 \\
 \Sigma X &= 7130 \\
 \Sigma Y &= 6624 \\
 \Sigma XY &= 807173
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \Sigma X^2 &= 870694 \\
 \Sigma Y^2 &= 754012
 \end{aligned}$$

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

$$r_{xy} = \frac{59 \cdot (807173) - (7130)(6624)}{\sqrt{[59 \cdot 870694 - (7130)^2] \{ (59 \cdot 754012) - (6624)^2 \}}}$$

$$r_{xy} = \frac{47623207 - 47229120}{\sqrt{\{51370946 - 50836900\}\{44486708 - 43877376\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{394087}{\sqrt{\{534046\}\{609332\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{394087}{\sqrt{32541131772}}$$

$$r_{xy} = \frac{394087}{570448,34}$$

$$r_{xy} = 0,690837$$

$$r_{xy} = 0.691$$

Selanjutnya hasil korelasi antara kematangan emosi dan kontrol diri siswa dengan menggunakan program SPSS 21 sebagai berikut:

**Tabel. IV.10**  
**Correlations**

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	,691**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	59	59
Y	Pearson Correlation	,691**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	59	59

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

Berdasarkan perhitungan angka indeks *product moment* dan tabel hasil olahan dari program SPSS 21 di atas terlihat angka koefisien korelasi pearson sebesar .691\*\*. Artinya besar korelasi antara variabel kematangan emosi dan kontrol diri ialah 0.691 atau dalam kategori kuat atau tinggi. Tanda dua bintang (\*\*) artinya korelasi signifikan pada angka signifikansi sebesar 0.01 dan mempunyai kemungkinan dua arah (2-tailed). Jika tidak ada dua bintang, maka secara otomatis signifikansinya sebesar 0.05.

Didasarkan pada kriteria yang ada hubungan kedua variabel signifikan karena angka signifikansi sebesar  $0,000 < 0,001$ . Arah korelasi dilihat dari angka koefisien korelasi hasilnya positif atau negatif. Karena angka koefisien korelasi hasilnya positif yaitu 0,691, maka korelasi kedua variabel bersifat searah. Maksudnya jika emosi siswa tersebut matang maka tingkat kontrol diri siswa tersebut tinggi. Jadi kesimpulannya adalah korelasi antara variabel kematangan emosi dengan variabel kontrol diri tinggi atau kuat, signifikan dan searah.

Sebelum membandingkan  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ , maka terlebih dahulu dicari derajat bebasnya (db) atau *degree of freedom*-nya (df). Derajat bebas ini dicari dengan rumus:

$$df = n - nr$$

$$df = \text{Degree of freedom}$$

$$n = \text{Number of cases}$$

$$nr = \text{Banyaknya variabel yang dikorelasikan}$$

Dengan demikian:

$$df = n - nr$$

$$df = 59 - 2$$

$$df = 57$$

Perolehan db atau df dapat digunakan untuk mencari besarnya “r” yang tercantum dalam tabel nilai “r” *Product Moment* pada taraf signifikan 1 %. Dalam tabel nilai  $df = 57$  maka dapat dicari dengan cara interpolasi sebagai berikut:

Karena angka signifikansi sebesar  $0,000 < 0,001$  maka membandingkan pada taraf signifikan 1 %

$$Df = 57$$

$$r_{xy} = 0,691$$

$$r_t = 0,330$$

## 2. Interpretasi

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diketahui  $r_{xy}$  yaitu sebesar - 0,691, seterusnya ketika dikonsultasikan dengan  $r_t$  pada taraf signifikan

0.01 sebesar 0,330. dengan demikian maka  $r_{xy} (0,691) > r_t$  pada alfa 0,01 dan df 57. Sehingga rumus hipotesisnya adalah :  $H_a$  diterima,  $H_0$  ditolak. pada umumnya dipergunakan pedoman sebagai berikut:

**Tabel. IV.11**  
**Taraf Signifikansi**

Df (degrees of freedom) atau: db. (derajat bebas)	Banyak Variabel yang dikorelasikan	
	2	
	Harga “r” Pada Taraf Signifikan	
	5%	1%
55	0,266	0,345
<b>60</b>	<b>0,254</b>	<b>0,330</b>
65	0,244	0,317
70	0,235	0,306
75	0,227	0,296

Sumber : Sugoyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Alfabeta. Bandung.

### 3. Pembahasan

Berdasarkan perhitungan angka indeks *product moment* dan tabel hasil olahan dari program SPSS 21 di atas terlihat angka koefisien korelasi pearson sebesar .691\*\*. Artinya besar korelasi antara variabel kematangan emosi dan kontrol diri ialah 0.691 atau dalam kategori kuat atau tinggi. Tanda dua bintang (\*\*) artinya korelasi signifikan pada angka signifikansi sebesar 0.01 dan mempunyai kemungkinan dua arah (2-tailed). Jika tidak ada dua bintang, maka secara otomatis signifikansinya sebesar 0.05.

Berdasarkan pada kriteria yang ada, hubungan kedua variabel signifikan karena angka signifikansi sebesar  $0,000 < 0,001$ . Selanjutnya untuk melihat arah korelasi antara dua variabel. Arah korelasi dilihat dari angka koefisien korelasi hasilnya positif atau negatif. Karena angka koefisien korelasi hasilnya positif yaitu 0,691, maka korelasi kedua variabel bersifat searah. Maksudnya jika emosi siswa tersebut matang maka tingkat kontrol diri siswa tersebut tinggi. Jadi kesimpulannya adalah

korelasi antara variabel kematangan emosi dengan variabel kontrol diri tinggi atau kuat, signifikan dan searah. Berdasarkan hasil penelitian penulis di lapangan yaitu di MAN Sumpur menyatakan bahwa:

- a. Emosi siswa kelas X MAN Sumpur berada pada kategori matang. Matangnya emosi siswa ini berdasarkan hasil pengolahan skala likert yang kematangan emosi yang penulis lakukan tergambar bahwa siswa tersebut sudah memenuhi keempat aspek-aspek kematangan emosi di bawah ini sebagai berikut :

5) Sikap untuk belajar

Berdasarkan hasil penelitian penulis bahwa emosi siswa kelas X MAN Sumpur berada pada kategori matang. Hal tersebut berarti sikap siswa untuk belajar tinggi dan terbuka untuk menambah pengetahuannya, karena siswa sudah mampu memotivasi diri untuk mendapatkan nilai yang terbaik dengan lebih giat lagi dalam belajar. Dan sudah mampu berpikir bahwa belajar itu penting untuk masa depannya nanti.

6) Memiliki rasa untuk bertanggung jawab

Apabila emosi siswa sudah matang berarti siswa sudah memiliki rasa bertanggung jawab untuk mengambil keputusan atau melakukan suatu tindakan dan berani untuk menanggung resikonya.

Karena siswa yang matang emosinya tidak menggantungkan hidup sepenuhnya kepada individu lain karena individu yang matang tahu bahwa setiap orang bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri-sendiri. Seperti ketika nilai belajarnya rendah maka siswa tersebut harus menyelesaikannya sendiri agar kedepannya nilainya tinggi.

7) Memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif

Siswa sudah memiliki kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya seperti, saat berinteraksi dengan teman siswa tersebut menyambutnya dengan ceria dan sudah mampu membuat teman yang lain merasa nyaman. Serta ketika saat diskusi dalam kelompok

siswa sudah mampu menampilkan sikap saling menghargai seperti tidak memotong pembicaraan. Hal tersebut jelas bahwa emosinya sudah mulai matang.

8) Memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan sosial

Apabila emosi siswa sudah matang maka siswa sudah mampu menyesuaikan diri di lingkungan sekolah, selanjutnya siswa suka menolong orang lain bila ada kesempatan, serta siswa sudah memiliki kesenangan ketika mendiskusikan tugas sekolah dengan sesama anggota kelompok. Ini membuktikan bahwa emosi siswa tersebut sudah matang.

b. Hasil penelitian penulis bahwa kontrol diri siswa kelas X MAN Sumpur berada pada kategori tinggi. Tingginya tingkat kontrol diri ini dibuktikan dari hasil pengolahan angket yang penulis lakukan secara keseluruhan terlihat bahwa kontrol diri siswa berada pada kategori tinggi, hasil tersebut menjelaskan bahwa siswa tersebut sudah mampu mengontrol ketiga aspek-aspek kontrol diri di bawah ini sebagai berikut:

1). Kontrol perilaku (*Behavioral Control*)

Siswa sudah mampu menahan marah ketika orang lain menyinggung perasaannya, tidak mau bergaul dengan orang yang suka bolos sekolah agar tidak terpengaruh. Sudah mampu menahan diri untuk tidak melihat situs-situs porno melalui HP atau media lainnya. Ini membuktikan bahwa siswa tersebut sudah mampu mengontrol perilakunya.

2). Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

Selanjutnya hasil penelitian pada mengontrol kognitif bahwa siswa sudah mampu memanfaatkan waktu sebaik mungkin seperti, pergi ke perpustakaan jika guru tidak masuk, tidak mengulangi kesalahan yang sama. Siswa sudah mampu menerima dengan lapang dada sanksi yang diberikan guru atas kesalahan saya. Dan sudah

mampu menerima aturan sekolah yang berlaku. Ini membuktikan bahwa siswa tersebut sudah mampu mengontrol kognitifnya.

### 3). Mengontrol Keputusan (*decision control*)

Hasil penelitian menyatakan bahwa siswa sudah mampu mempertimbangkan segala hal sebelum mengambil keputusan, seperti ketika terlambat datang ke sekolah maka siswa tersebut akan berusaha untuk tidak mengulangi keterlambatan tersebut. Hal tersebut membuktikan bahwa siswa sudah mampu mengontrol keputusannya.

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam rentangan kehidupan manusia. Pada periode ini individu meninggalkan masa anak-anaknya dan mulai memasuki masa dewasa. Periode remaja ini merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang mengakibatkan banyak perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan psikis (Elida Prayitno, 2006:16).

Masa ini sangat labil, sehingga remaja mudah dipengaruhi berbagai faktor, seperti faktor dari dalam diri dan faktor dari luar diri individu. Faktor dari dalam diri individu seperti, gangguan psikologis yang meliputi perasaan tidak puas karena potensi fisik dan psikis tidak tersalurkan, nilai-nilai hidup yang dijunjung tinggi yang salah, dan mengalami gangguan emosi, sedangkan faktor dari luar diri remaja tersebut seperti pengaruh orang tua, yaitu tindakan orang tua yang tidak memberikan kesempatan bagi remaja untuk mandiri dan faktor lingkungan.

Setiap individu memiliki tingkat kematangan emosi yang berbeda sehingga akan membedakan pula bagaimana individu tersebut dalam mengontrol dirinya. Emosi dapat juga diartikan sebagai suatu reaksi psikologis yang di tampilkan dalam bentuk tingkah laku gembira, bahagia, sedih, berani, takut, marah, muak, cinta dan sebagainya, biasanya emosi muncul dalam dalam bentuk luapan perasaan dan surut dalam waktu singkat.

Seiring perkembangannya remaja juga melakukan interaksi dengan lingkungan dalam memenuhi kebutuhannya. Lingkungan tersebut dapat berupa lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Interaksi dengan lingkungan ini mempengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan remaja seperti cara berpikir, berbicara, bertingkah laku, dan lain sebagainya. Masing-masing lingkungan memberikan pengaruh terhadap tingkah laku remaja, misalnya remaja bertingkah laku negatif seperti mencuri, melakukan perjudian, kecanduan obat-obatan terlarang, ugal-ugalan dan kebut-kebutan di jalan yang dapat membahayakan orang lain dan dirinya sendiri. Setiap individu memiliki tingkat kematangan emosi yang berbeda sehingga akan membedakan pula bagaimana individu tersebut dalam mengontrol dirinya. Selanjutnya Hurlock dalam Puspitasari dan Nuryoto menyatakan bahwa:

Individu yang matang emosinya dapat dengan bebas merasakan sesuatu tanpa beban. Perasaannya tidak terbebani, tidak terhambat, dan tidak terkekang. Hal ini bukan berarti ada ekspresi emosi yang berlebihan, sebab adanya kontrol diri yang baik dalam dirinya sehingga ekspresi emosinya tepat atau sesuai dengan keadaan yang dihadapinya, selanjutnya kontrol diri tidak menyebabkan individu yang matang emosinya menjadi kaku, melainkan dapat berpikir dan bertindak fleksibel (2002, p. 77).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa individu yang disebut matang emosinya ialah individu yang mampu menampilkan ekspresi yang sesuai kondisi dan keadaan yang dihadapinya, selanjutnya kontrol diri tidak menyebabkan individu yang matang emosinya menjadi kaku melainkan dapat berpikir dan bertindak fleksibel.

Menurut Calhoun dan Acocella dalam Ghufro dan Risnawita menyatakan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri (2010:22).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa, kontrol diri merupakan salah satu kemampuan yang dimiliki individu dalam mempengaruhi dan mengatur proses fisik, psikologis maupun tingkah

lakunya. 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 mengonsumsi berbagai jenis makanan yang akan dimakan dengan mempertimbangkan kondisi kesehatannya.

Berdasarkan penjelasan beberapa teori di atas dan juga berdasarkan hasil penelitian penulis di MAN Sumpur menyatakan bahwa kematangan emosi dengan kontrol diri memiliki tingkat hubungan sedang. Artinya jika siswa tersebut sudah matang emosinya maka siswa tersebut sudah mampu mengontrol dirinya dengan baik.

Salah satu peran guru bimbingan dan konseling adalah sebagai pembimbing dalam tugasnya yaitu mendidik, guru harus membantu siswa-siswanya agar mencapai kedewasaan secara optimal. Salah satu layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling yaitu layanan bimbingan klasikal dengan materi-materi yang bisa meningkatkan kontrol diri siswa tersebut.

Bimbingan klasikal adalah layanan dasar yang diperuntukan bagi siswa. Hal ini berarti bahwa dalam peluncuran program yang telah dirancang menuntut konselor untuk melakukan kontak langsung dengan para siswa di kelas. Secara terjadwal, konselor memberikan layanan bimbingan kepada para siswa. Kegiatan dilaksanakan melalui pemberian layanan orientasi dan informasi tentang berbagai hal yang dipandang bermanfaat bagi siswa. (Sukiman, 2013: 110).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa bimbingan klasikal merupakan layanan yang diperuntukan bagi semua siswa di kelas dengan melakukan kontak langsung dengan siswa di kelas secara terjadwal dan kegiatan layanan ini dapat dilaksanakan melalui layanan informasi dan orientasi yang bermanfaat bagi siswa.

Layanan informasi adalah merupakan bantuan kepada individu maupun dalam kelompok untuk mendapatkan sebuah informasi baik untuk keperluan kehidupannya sehari-hari sekarang maupun yang akan datang dan berusaha memenuhi kekurangan individu akan

informasi yang diperlukan. Layanan ini kepada peserta layanan yang akan disampaikan berbagai informasi, informasi tersebut dapat diolah dan digunakan oleh individu untuk kepentingan hidup dan perkembangannya (Prayitno, 2012: 55).

Penjelasan di atas menjelaskan bahwa layanan informasi sangat penting sekali diberikan oleh konselor kepada siswa untuk memperoleh sumber pemahaman dan memberikan bantuan agar klien dapat menguasai dan mampu mengatasi masalah yang dihadapinya. Layanan informasi individu tersebut diharapkan mendapat informasi baru, karena setiap individu memerlukan informasi untuk pengembangan kehidupan efektif sehari-hari.

Adapun materi-materi yang bisa diberikan oleh guru BK dengan tujuan agar terus mempertahankan tingginya kontrol diri siswa tersebut sampai kelas XII nantinya antara lain:

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan tentang hubungan kematangan emosi dengan kontrol diri siswa kelas X MAN Sumpur, maka dapat penulis simpulkan:

*Pertama*, kematangan emosi siswa kelas X MAN Sumpur pada umumnya berada pada kategori matang dengan frekuensi 38 dengan persentase 64,406%. *Kedua*, kontrol diri siswa kelas X MAN Sumpur pada umumnya berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 42 dengan persentase 71,186 %. *Ketiga*, hasil analisis korelasi *Product Moment* diketahui bahwa  $r_{xy} 0,691 > 0,254$  pada alpha 0,05. Hal ini berarti bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan terdapat hubungan positif yang tidak signifikan antara kematangan emosi dan kontrol diri siswa kelas X MAN Sumpur diterima. Ini menyatakan bahwa ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_o$ ) yang ditolak. Hasil penelitian penulis tersebut menyatakan bahwa terdapat korelasi cukup atau sedang antara kematangan emosi dengan kontrol diri. Artinya kematangan emosi tidak memiliki hubungan signifikan dengan kontrol diri siswa kelas X MAN Sumpur.

#### **B. Implikasi**

Adapun implikasi dari penelitian ini terhadap bimbingan dan konseling yaitu dengan adanya penelitian ini dapat di ketahui bahwa dari berbagai macam faktor yang mempengaruhi kontrol diri salah satunya adalah kematangan emosi. Kematangan emosi merupakan kemampuan individu untuk dapat bersikap toleran, merasa nyaman, mempunyai kontrol diri sendiri, perasaan mau menerima dirinya dan orang lain, selain itu mampu menyatakan emosinya secara konstruktif dan kreatif.

Dalam aplikasinya di sekolah konselor perlu menyusun dan melaksanakan program yang berorientasi pada kebutuhan siswa misalnya dengan memberikan layanan informasi, layanan konseling kelompok, dan berbagai kegiatan pendukung lainnya.

Dengan kata lain program tersebut dapat membentuk kepribadian positif di dalam diri siswa yaitu pribadi yang dapat mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, pribadi yang mampu mengontrol keputusan, sehingga menjadikan siswa memiliki pribadi yang mampu mengontrol diri dengan baik. melalui layanan informasi yang memberikan pemahaman tentang pentingnya memiliki tiga aspek kontrol diri tersebut dalam kehidupan sehari-hari, serta pemahaman tentang kaitan kontrol diri tersebut terhadap kesuksesan, dan layanan bimbingan kelompok dengan topik tugas yang membahas tentang kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kontrol diri siswa, dan layanan konseling perorangan yang sesuai dengan permasalahan klien.

Dari layanan yang diberikan diharapkan siswa memiliki kemampuan mengontrol dirinya dengan baik sehingga mereka terhindar dari perbuatan yang tidak baik, dan mampu menerima dirinya sendiri dan mampu menerima orang lain sehingga siswa tersebut dapat menahan emosi atas rangsangan-rangsangan yang didapatkan

### **C. Saran**

Berdasarkan pembahasan yang penulis lakukan, penulis menyarankan kepada:

1. Kepada guru bimbingan dan konseling untuk dapat meningkatkan pelayanan konseling seperti memberikan layanan informasi, konseling individual. Bimbingan kelompok atau konseling kelompok dan layanan lainnya kepada siswa sehingga siswa mampu mengontrol diri, karena dengan kontrol diri tersebut siswa dapat terhindar dari tingkah laku yang buruk.

2. Kepada kepala sekolah, wakil kepala bidang kesiswaan, serta seluruh instansi terkait di dalamnya agar dapat memberikan dorongan untuk selalu mengarahkan siswa agar dapat mengontrol diri dengan baik. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pemahaman bahaya dari tidak mampu mengontrol diri dengan baik tersebut.
3. Peserta didik perlu menyadari pentingnya mengontrol diri dengan baik karena dengan mengontrol diri dengan baik siswa tersebut akan terhindar dari perselisihan dengan orang lain
4. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan mampu untuk meneliti lebih jauh dan membahas secara mendalam tentang hubungan kematangan emosi dengan kontrol diri siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M and Asrori, M. 2009. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta didik*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Adiwiyono. 2001. *Melatih Anak Bertanggung Jawab*. Mitra Utama. Jakarta.
- Arikunto. S . 2005. *Manajemen Penelitian*. RinekaCipta. Jakarta.
- Chaplin.J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Raja Grafindo. Jakarta.
- Calhoun dan Acocella, *Konsep Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif Remaja*, (online):[http://repository.upi.edu/operator/upload/s\\_a0251\\_0607193\\_chapter2.pdf](http://repository.upi.edu/operator/upload/s_a0251_0607193_chapter2.pdf) (06 November 2016)
- Desmita, 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya Bandung.
- \_\_\_\_\_ 2006. *Metode Penelitian*. STAIN. Batusangkar.
- Djaali, 2008. *Psikologi pendidikan*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Ghufron, M. N & Rini Risnawita. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Perpustakaan Nasional. Jakarta.
- Gusfika, 2012. *Skripsi Hubungan Kontrol Diri dengan Hasil Belajar Siswa di SMAN 1 Salimpaung*. tidak diterbitkan. Batusangkar
- Hanafi, H. A. 2011. *Metode Penelitian Bahasa*. Diadit Media Press. Jakarta.
- Lague, *Konsep Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif Remaja*, (online), Tersedia:[http://repository.upi.edu/operator/upload/s\\_a0251\\_0607193\\_chapter2.pdf](http://repository.upi.edu/operator/upload/s_a0251_0607193_chapter2.pdf) (06 November 2016)
- M.Ngalim Purwanto, 2004. *Psikologi Pendidikan*, RemajaRosdakarya. Bandung.
- Noor, J. 2012. *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya ilmiah Edisi Revisi*. Kencana. Jakarta.
- Nurihsan, J. A and Agustin M .2011. *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja (Tinjauan Psikologi, Pendidikan, dan Bimbingan)*. Refika Aditama. Bandung.
- Prayitno, E.. 2006. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Angkasa raya. Padang.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*, Rineka Cipta. Jakarta.

- Sugiyono, 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Alfabeta. Bandung.
- Syafwar, F. 2011. *Remaja dan Perkembangannya*. STAIN Batusangkar Press Batusangkar.
- Sari, E.P. & Nuryoto. 2002. Universitas Gajah Mada: *Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Di Tinjau Dari Kematangan Emosi*. Jurnal Psikologi. Universitas Gadjah Mada. No.2
- Suranto, A.W. 2013. *Komunikasi Interpersonal*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Soekanto, S. 2006. *Sosiologi Suatu Pengantar*, Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada. Sukardi, 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktiknya)*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Sujanto, A. 1996. *Psikologi Perkembangan*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Sudijono, A. 2005, *Pengantar Statistik Pendidikan*. PT. Raja Grafindo Persada Jakarta.
- Sukmadinata, S, N. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Thalib, B.S. 2010. *Psikologi pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Prenada Media Group. Jakarta.
- Walgito, B. 2004. *Pengantar Psikologi Umum*, Andi Offset. Yogyakarta.
- Wiryanto. 2004. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia Jakarta.
- Yusuf, S. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Remaja Rosdakarya. Bandung.