

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP EMOSI NEGATIF PADA SISWA KELAS XI IPA

Agus Heriyanto¹⁾, Jayadi²⁾, Zailatul Aufa³⁾

¹ Ilmu Pendidikan, Bimbingan dan Konseling
email: heriyantoagus70@yahoo.com

² Ilmu Pendidikan, Bimbingan dan Konseling
email: jayspt72@gmail.com

³ Ilmu Pendidikan, Bimbingan dan Konseling
email: zailatul.aufa@gmail.com

Abstrak

Kemampuan kontrol diri pada setiap individu sangat penting karena dapat mengurangi atau menekan emosi negatif yang muncul tanpa disadari. Seorang individu yang dapat mengontrol emosinya akan mampu mengambil keputusan dengan bijaksana. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap emosi negatif pada siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 2 Sampit tahun pelajaran 2015/ 2016. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif ex-postfacto, sedangkan jumlah populasinya sebanyak 195 siswa dari seluruh kelas XI IPA dengan sampel yang diperoleh sebanyak 50 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu Proporsional Random Sampling. Hasil analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan uji t yang menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} -4,388 dan signifikansi yang di peroleh yaitu 0,000 ($p < 0,05$). Koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,286 yang memiliki arti bahwa dalam penelitian ini kontrol diri memiliki pengaruh sebesar 0,286 atau 28,6% terhadap emosi negatif. Hal tersebut membuktikan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang positif dan sangat signifikan terhadap emosi negatif pada siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 2 Sampit tahun pelajaran 2015/ 2016, dengan demikian hipotesis dapat diterima.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Emosi Negatif

Abstract

The ability of self-control in every individual is very important because it can reduce or suppress negative emotions that arise unnoticed. An individual who can control his emotions will be able to make decisions wisely. This study is intended to know the influence of self control on negative emotion tested on grade XI science program students of SMAN 2 Sampit period 2015/ 2016. Hypothesis floated in this research was there is positive and significant influences between self control and negative emotion on grade XI science program students. This study is uses quantitative method expostfacto. There were 195 students from grade XI science program tested in this study and the samples taken were 25% from the whole and found 50 students as the respondent. Furthermore, the technique used on this phase was Proporsional Random Sampling. The result of the data analysis in this study uses the hypothesis test with t test shows that the score of t_{test} were -4,388 and the significances were 0,000 ($p < 0,05$). Furthermore, the coefficient determination (R^2) found were 0,286 which means, in this study, self control influenced to negative emotion as big as 0,286 or 28,6%. This result proved that self control significantly and possitively influences to negative emotion on grade XI science program students of SMAN 2 Sampit period 2015/ 2016, so the hypothesis floated in this research is accepted.

Keywords: Self Control, Negative Emotion

PENDAHULUAN

Manusia memiliki pembawaan emosi yang sifatnya unik dan memiliki kekayaan-kekayaan ekspresi dari emosi. Ada beberapa

emosi dasar yang dimiliki oleh manusia yaitu kesedihan, kemarahan, ketakutan dan cinta. Emosi yang dimiliki oleh manusia dibawa sejak masih bayi yang ditunjukkan dengan berbagai ekspresi emosi. Mulai dari

menangis, tersenyum, kemudian muncul ekspresi marah, takut atau jijik, hal ini muncul karena kematangan kognitif yang mereka miliki. Selain itu, emosi yang dimiliki manusia juga memiliki kekayaan ekspresi dari emosi baik itu emosi negatif ataupun emosi positif, dan akan terlihat ketika individu itu mengalami atau menghadapi sesuatu hal (Aliah, 2008: 168-174).

Cannon mengemukakan dengan teorinya yaitu teori sentral bahwa semua kejasmanian merupakan akibat dari emosi yang muncul pada diri seseorang. Jadi, dalam teori ini, emosi itu muncul terlebih dahulu, setelah itu muncullah perubahan-perubahan dalam kejasmanian (Netty, dkk., 2005:97).

Hurlock menyatakan bahwa Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya (Ghufron & Rini, 2010: 23)

Seorang anak yang berusia tiga tahun telah belajar mengontrol emosi negatif di depan orang dewasa, tetapi tidak di depan teman sebayanya. Kemampuan mengontrol emosi terus meningkat ketika berusia tujuh sampai dua belas tahun dan kemampuan ini akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Akan tetapi, tidak semua individu dapat menguasai keterampilan mengontrol emosi, meskipun individu itu telah mempelajarinya sejak masih kecil, kemampuan mengontrol emosi dapat dimiliki oleh individu yang memiliki kekuatan kepribadian (Aliah, 2008: 174).

Permasalahan-permasalahan emosi tidak hanya terjadi pada remaja, tetapi juga terjadi pada semua kalangan. Di provinsi Sumatera Utara tepatnya di kota Medan, seorang pengasuh dengan inisial AH yang berumur 18 tahun membekap mulut anak asuhnya dengan bantal hingga anak asuhnya yang berumur 2 tahun tewas karena perbuatannya. Peristiwa ini terjadi karena AH merasa sangat kesal karena anak asuhnya terus-menerus menangis yang membuatnya melakukan perbuatan yang menewaskan anak asuhnya itu (Redaksi Sore, Trans7. 23 April 2015).

Dalam lingkungan masyarakat juga sering terjadi individu-individu yang tidak dapat mengontrol diri dari emosi negatif

seperti yang terjadi di lingkungan peneliti seorang murid TPA tidak masuk beberapa hari dikarenakan sakit hingga di rawat di RS. Setelah ditanyakan kepada keluarganya, anak ini sakit karena terlalu memikirkan keinginannya yang belum terpenuhi. Anak ini meminta sebuah motor kepada orang tuanya, namun orang tua dari anak tersebut tidak memenuhi permintaan anaknya dikarenakan masih duduk dibangku SMP.

Dari hasil studi pendahuluan di lapangan yang peneliti lakukan ditemukan beberapa orang siswa yang saling bercanda yang dianggap berlebihan dan pada akhirnya berujung perkelahian, dimana mereka saling memukul satu sama lainnya. Hal ini dikarenakan mereka saling emosi dan tidak dapat mengontrol diri.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti mengambil rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap emosi negatif pada siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 2 Sampit?

Maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap emosi negatif pada siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 2 Sampit.

Manfaat dari penelitian ini yaitu agar dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, khususnya tentang kontrol diri pada siswa, yang mana kontrol diri berperan penting dalam mengendalikan emosi negatif pada diri siswa, manfaat lainnya agar para siswa dapat mengetahui dan memahami pentingnya peran kontrol diri dalam mengendalikan emosi negatif yang muncul dan peran para guru sangat penting dalam menyampaikan dan menanamkan kemampuan kontrol diri pada diri siswa, karena kontrol diri yang baik dapat mengurangi emosi negatif yang bisa muncul tanpa disadari.

Pada dasarnya setiap individu dapat mengontrol diri dari munculnya emosi negatif yaitu dengan mengenali suhu emosi negatif yang muncul, sehingga tidak menutupi kebijaksanaan yang dimiliki setiap individu. Selain itu, untuk dapat mengontrol diri dari emosi negatif seperti marah dapat dilakukan dengan berhitung sebelum berbicara, dari angka satu sampai sepuluh

atau satu sampai seratus tergantung dari suhu emosi negatif yang muncul (Roger-Daniel, 2008: 295).

KAJIAN LITERATUR DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

Emosi negatif dapat berupa benci, sedih, ingkar, mendua dan sebagainya (Netty, dkk. 2005: 106). Menurut Goleman emosi sangat mewarnai perilaku seorang individu. Emosi mencakup emosi positif dan emosi negatif. Emosi negatif adalah suatu keadaan dalam diri seseorang yang dirasakan kurang menyenangkan sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain. Emosi negatif berupa marah, jijik/ muak, malu, rasa bersalah dan takut (Risa, 2013:151-152).

Wierzbicka (dalam Eddy, 2014: 02) mengelompokkan emosi menjadi beberapa bagian yaitu emosi yang berhubungan dengan peristiwa yang baik dan emosi yang berhubungan dengan peristiwa yang buruk. Dua bagian emosi ini dimaknai oleh Prawitasari, sebagai emosi positif (kelompok pertama) dan emosi negatif (kelompok yang kedua). Emosi positif meliputi rasa gembira, lega dan bangga. Sedangkan emosi negatif meliputi rasa sedih, marah, takut dan kecewa.

Aspek-aspek emosi negatif yaitu pertama, sombong yang merupakan suatu sikap yang suka membesar-besarkan yang sebenarnya sepele, dan melebihkan sesuatu yang tidak perlu dilebih-lebihkan. Kedua, Marah yaitu suatu keadaan psikologis yang menyimpangkan watak seseorang dari jalan yang alami. Seseorang yang dalam keadaan marah tidak akan menyadari bahwa dirinya telah menjatuhkan orang lain yang menjadi sasaran kemarahan (Netty, dkk., 2005: 112).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi emosi negatif menurut Markam yaitu:

Pertama, Antesenden stimuli atau antesenden situasional yang merupakan emosi yang muncul apabila suatu stimulus sesuai atau tidak sesuai dengan harapan individu. *Kedua*, Kepedulian dan antesenden disposisi lainnya.

Ketiga, Pengaturan Emosi. Dari faktor-faktor ini akan diambil pendapat Daniel

Goleman bahwa pengaturan diri adalah pengelolaan impuls dan perasaan menekan. Pengaturan diri dan pengendalian diri memiliki pengaruh yang sama yaitu dapat membuat seseorang lebih tenang dalam menghadapi tekanan. Dari pendapat Daniel Goleman ini peneliti mengambil pengendalian diri atau kontrol diri (Daniel G., 2005: 130).

Kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif. Kontrol diri dapat dikembangkan oleh individu dan digunakan dalam kehidupannya untuk menghadapi keadaan di lingkungan sekitar. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya. Menurut Musthofa kontrol diri atau pengendalian diri merupakan bagian dari kecerdasan diri, dimana seseorang dapat mengenali perasaannya yang sewaktu-waktu perasaan itu dapat muncul yang diikuti dengan pengelolaan emosi yang dapat ditunjukkan dengan usaha menghibur diri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan pada akhirnya dapat menghasilkan motivasi dan penguasaan diri sehingga tingkah laku dapat dikendalikan (Reiza, 2013: 31).

Hurlock (Lailatul, 2013: 33) mengatakan bahwa kontrol diri muncul karena adanya perbedaan dalam mengelola emosi, cara mengatasi masalah, tinggi rendahnya motivasi, dan kemampuan mengelola potensi dan pengembangan kompetensinya. Averill (Ghufroon & Rini, 2010: 29) menyebut kontrol diri sebagai kontrol personal yang di dalamnya tercakup beberapa konsep yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan mengontrol keputusan.

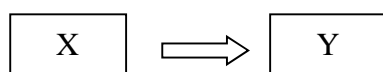
Menurut Averill aspek-aspek dari kontrol diri yaitu:

Pertama, Kontrol perilaku (*behavior control*) merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. *Kedua*, kontrol kognitif (*cognitive control*) merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan

dengan menginterpretasi, menilai atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan.

Ketiga, mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol diri dalam hal menentukan pilihan ini akan memiliki fungsi, baik itu dengan adanya kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih beberapa kemungkinan dari tindakan yang dapat diambil (Ghufron dan Rini, 2010: 29-31).

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini sebagai berikut:



Dari uraian di atas dapat diambil hipotesis bahwa ada pengaruh yang positif dan sangat signifikan antara kontrol diri terhadap emosi negatif pada siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 2 Sampit tahun pelajaran 2015/ 2016. Dengan rumus hipotesis kerja sebagai berikut:

Ho: Tidak ada pengaruh yang positif dan sangat signifikan antara kontrol diri terhadap emosi negatif pada siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 2 Sampit tahun pelajaran 2015/2016.

Ha: Ada pengaruh yang positif dan sangat signifikan antara kontrol diri terhadap emosi negatif pada siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 2 Sampit tahun pelajaran 2015/2016.

Adapun hasil penelitian sebelumnya yang mendukung hipotesis di atas yaitu:

Pertama, “Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau” oleh Risa Yuliani pada tahun 2013. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa kelas XI memiliki emosi negatif dengan kategori tinggi. *Kedua*, Penelitian yang telah dilakukan oleh Lailatul Badriyah pada tahun 2013 dengan judul penelitian “Pengaruh Empati dan Self control Terhadap Agresivitas Remaja SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang

signifikan antara Empati dan Self Control terhadap agresivitas remaja SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan.

Ketiga, Penelitian berikutnya dilakukan oleh M. Zia Ulhaq dengan judul penelitian “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Siswi SMAN 1 Parakan”. Variabel kontrol diri memberikan sumbangan efektif terhadap perilaku merokok adalah 7,1% dan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lainnya sebanyak 92,9%.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September sampai November tahun 2015 di SMA Negeri 2 Sampit. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan jenis *ex-postfacto* yang merupakan penelitian rangkaian variabel-variabel bebas telah terjadi ketika peneliti mulai melakukan pengamatan terhadap variabel terikat (Sukardi, 2012: 174).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 2 Sampit berjumlah 195 siswa. Menurut Suharsimi Arikunto apabila populasi lebih kecil atau kurang dari 100 maka lebih baik diambil seluruhnya, sedangkan jika jumlah populasi lebih dari 100, maka sampel biasanya diambil 20-25% (dalam Eni, 2014).

Sampel yang diambil berjumlah 50 siswa. Dengan teknik *Proporsional Stratified Random Sampling* yaitu teknik yang digunakan untuk populasi yang memiliki unsur berstrata secara proporsional (Sugiyono, 2013: 120) karena dalam penelitian ini populasinya tidak memiliki strata, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Proporsional Random Sampling*. Adapun variable penelitian adalah kontrol diri (X) dan emosi negatif (Y).

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner (angket) tertutup menggunakan skala *Likert*, dimana jawaban setiap item dari instrumen tersebut menggunakan pilihan Tidak Pernah, Kadang-kadang, Sering dan Selalu. Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu di validasi dengan uji coba validitas korelasi *product moment* dengan taraf signifikan 5%

dan reliabilitas dengan rumus *alpha cronbach*. Analisis data yang digunakan adalah regresi sederhana yang telah terpenuhi uji prasyaratnya yaitu: uji asumsi klasik dengan tiga pengujian yaitu:

Pertama, uji normalitas data dengan tujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian. *Kedua*, Untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. *Ketiga*, Uji autokorelasi adalah menguji ada tidaknya korelasi antara kesalahan pengganggu pada periode tertentu dengan periode sebelumnya pada persamaan regresi linier.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 50 orang siswa dengan rincian sebagai berikut:

Tabel: 1 Berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Siswa
Laki-laki	20
Perempuan	30
Total	50

Tabel: 2 Berdasarkan usia

Usia	Jumlah Siswa
15 tahun	4
16 tahun	33
17 tahun	11
18 tahun	2
Total	50

Dari hasil angket emosi negatif dan angket diperoleh skor hipotetik dan skor empirik. Skor hipotetik merupakan skor yang diharapkan dapat dicapai oleh sampel penelitian. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel: 3 Gambaran Umum Skor Variabel-variabel Penelitian

Variabel	Statistik	Skor Hipotetik	Skor Empirik
EN	Skor Min	22	27

	Skor Max	88	58
	Mean	55	42,56
	SD	11	6,519
KD	Skor Min	19	47
	Skor Max	74	73
	Mean	46,5	60,02
	SD	9,16	5,615

Dari skor-skor yang diperoleh tersebut akan dibuat kategorisasi. Tujuan dari kategorisasi adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. (Saifuddin Azwar, 2011: 107-108). Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut:

$X > \text{mean} + 1,5 \text{ SD}$ = Sangat Tinggi
 $\text{Mean} + 0,5 \text{ (SD)} < X < \text{mean} + 1,5 \text{ (SD)}$ = Tinggi
 $\text{Mean} - 0,5 \text{ (SD)} < X < \text{Mean} + 0,5 \text{ (SD)}$ = Sedang
 $\text{Mean} - 1,5 \text{ (SD)} < X < \text{Mean} - 0,5 \text{ (SD)}$ = Rendah
 $X < \text{Mean} - 1,5 \text{ (SD)}$ = Sangat Rendah

Hasil dari kategorisasi skor di atas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel: 4 Kriteria Jenjang Kategori Variabel Emosi Negatif

Rentang Nilai	F	%	Kategorisasi
$X > 52,33$	2	4	Sangat Tinggi
$45,75 < X < 52,33$	16	32	Tinggi
$39,31 < X < 45,81$	14	28	Sedang
$32,79 < X < 39,31$	17	34	Rendah
$X < 32,79$	1	2	Sangat rendah

Ket:

F : Frekuensi

Dari tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa responden pada angket emosi negatif yang tergolong dalam kategori “sangat tinggi” sebanyak 4 siswa, kategori “tinggi” sebanyak 16 siswa, kategori “sedang” sebanyak 14 siswa, kategori “rendah”

sebanyak 17 siswa dan kategori “sangat rendah” sebanyak 1 siswa.

Tabel: 5 Kriteria Jenjang Kategori Variabel Kontrol Diri

Rentang Nilai	F	%	Kategorisasi
$X > 68,44$	3	6	Sangat Tinggi
$62,82 < X \leq 68,44$	14	28	Tinggi
$57,22 < X \leq 62,82$	17	34	Sedang
$51,6 < X \leq 57,22$	13	26	Rendah
$X < 51,6$	3	6	Sangat Rendah

Ket:

F : Frekuensi

Dari tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa responden pada angket kontrol diri yang tergolong dalam kategori “sangat tinggi” sebanyak 3 siswa, kategori “tinggi” sebanyak 14 siswa, kategori “sedang” sebanyak 17 siswa, kategori “rendah” sebanyak 13 siswa dan kategori “sangat rendah” sebanyak 3 siswa.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa skor *Kolmogorov-Smirnov* untuk variabel emosi negatif (Y) adalah sebesar 0,745 dengan $p=0,635$, karena $P > 0,05$ maka untuk variabel emosi negatif berdistribusi normal. Skor *Kolmogorov-Smirnov* untuk variabel kontrol diri (X) adalah sebesar 0,533 dengan $p=0,939$, karena $p > 0,05$ maka untuk variabel kontrol diri juga berdistribusi normal.

Tabel: 6 Uji Normalitas Data Emosi Negatif & Kontrol Diri

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	P 0,05	Ket
Emosi Negatif	0,745	0,635	Normal
Kontrol Diri	0,533	0,939	Normal

Sumber: Hasil SPSS *for windows* 21, 2015

Uji linieritas dari hubungan antara variabel kontrol diri dan variabel emosi negatif menghasilkan $F=19,258$ dengan $p=0,000$, karena nilai $p < 0,05$ maka uji linieritas pada kedua variabel menunjukkan bahwa hubungan keduanya linier.

Tabel: 7 Uji Linieritas Data Kontrol Diri & Emosi Negatif

Hubungan Variabel	Nilai F	P 0,05	Ket
Kontrol diri terhadap Emosi Negatif	19,258	0,000	Linier

Sumber: Hasil SPSS *for windows* 21, 2015

Untuk hasil analisis untuk uji autokorelasi menunjukkan bahwa nilai DW sebesar 1,393. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi antara kesalahan pengganggu dalam autokorelasi, karena nilai Durbin Watson berada DW di antara -2 sampai +2 sehingga tidak ada autokorelasi.

Nilai uji hipotesis menunjukkan bahwa H_0 diterima yaitu dengan nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($-4,388 < 1,684$) dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ maka dinyatakan pengaruhnya sangat signifikan. Hasil dari uji t ini menunjukkan bahwa variabel kontrol diri berpengaruh positif dan sangat signifikan terhadap variabel emosi negatif. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan kontrol diri sangat berpengaruh terhadap emosi negatif.

Tabel: 8 Hasil Uji T Data Kontrol Diri & Emosi Negatif

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(constant)	79,703	8,496		2,526	0,015
	Kontrol Diri	-0,619	0,141	-0,535	-4,388	0,000

a. Dependent Variable: Emosi Negatif

Sumber: Hasil SPSS *for windows* 21, 2015

Dari perhitungan uji regresi sederhana diperoleh hasil sebagai berikut:

$$= 79,703 + (-,619X)$$

Hal ini memiliki arti bahwa semakin baik kontrol diri siswa, maka emosi negatif akan semakin rendah.

Hasil *R Square* menunjukkan nilai 0,286 artinya bahwa variabel kontrol diri memberikan pengaruh kepada variabel emosi negatif sebesar 28,6% dan sisanya sebesar 71,4% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Besarnya pengaruh variabel kontrol diri terhadap variabel emosi negatif dapat

dilihat dari hasil uji determinasi pada tabel 9 berikut:

Tabel: 9 Hasil Uji Determinasi Data Kontrol Diri & Emosi Negatif

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	DW
1	,535 ^a	,286	,271	5,540	1,393
a. Predictors: (Constant), Kontrol Diri					
b. Dependent Variable: Emosi Negatif					

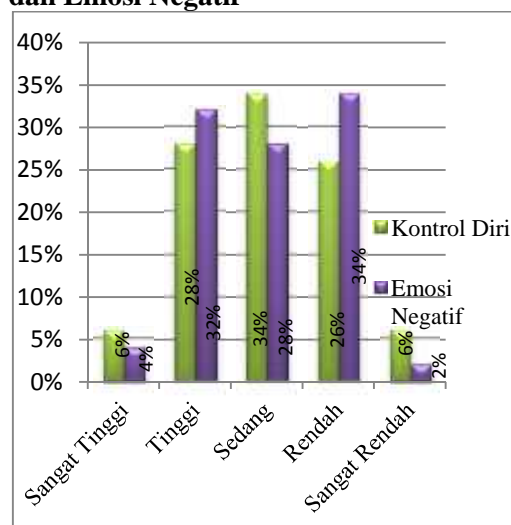
Sumber: Hasil SPSS for windows 2, 2015

Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan Daniel Goleman bahwa seseorang yang memiliki kemampuan pengendalian diri atau kontrol diri (*self-control*) dapat membuat seseorang itu tenang dalam semua situasi yang tidak menyenangkan atau emosi-emosi yang terasa mengganggu. Menurutnya, pengendalian diri atau kontrol diri menjaga agar emosi dan impuls yang merusak tetap terkendali (Daniel G., 2005: 116-117).

Menurut Roger-Daniel S. bahwa untuk dapat mengontrol atau mengendalikan emosi negatif sangat diperlukan untuk dapat menyadari suhu dari emosi yang dialami, sehingga emosi negatif itu tidak menutupi kemampuan seseorang untuk bertindak lebih bijaksana (Roger-Daniel, 2008: 303).

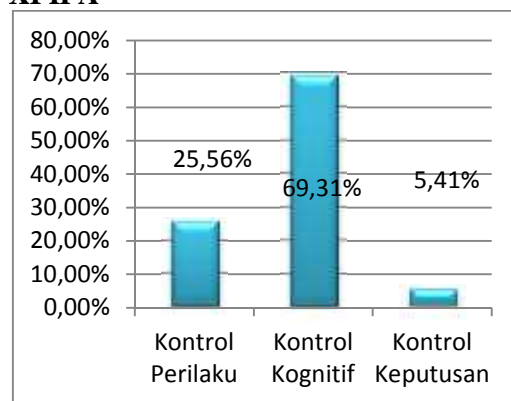
Dari hasil perhitungan telah diketahui bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu ada pengaruh yang positif dan sangat signifikan antara diri terhadap emosi negatif pada siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 2 Sampit tahun pelajaran 2015/2016. Hasil kategorisasi dalam penelitian ini yaitu bahwa tingkat kontrol diri siswa dalam penelitian ini tergolong "sedang" yaitu sebesar 34% dan hasil kategorisasi untuk emosi negatif tergolong dalam kategori "rendah" yaitu sebesar 34%. Dari hasil kategorisasi tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin baik kemampuan mengontrol diri yang dimiliki oleh siswa, maka emosi negatif yang dimiliki siswa akan semakin rendah. Untuk lebih jelasnya hasil dari kategorisasi skor angket yang telah dibahas terlebih dahulu dilihat pada grafik berikut:

Grafik Hasil Kategorisasi Kontrol Diri dan Emosi Negatif



Dalam penelitian ini, aspek dari variabel kontrol diri yang paling dominan memberikan pengaruh terhadap emosi negatif yaitu aspek kontrol kognitif sebesar 69,31%. Aspek lain seperti kontrol perilaku memiliki nilai sebesar 25,56% dan kontrol keputusan sebesar 5,41%.

Grafik Aspek Kontrol Diri Siswa Kelas XI IPA



SIMPULAN

Hasil kategorisasi dari angket yang telah dibagikan yaitu menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri siswa dalam penelitian ini tergolong "sedang" yaitu sebesar 34% dan hasil kategorisasi untuk emosi negatif tergolong dalam kategori "rendah" yaitu sebesar 34%. Dari hasil kategorisasi tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin baik kemampuan mengontrol diri yang dimiliki

oleh siswa, maka emosi negatif yang dimiliki siswa akan semakin rendah.

Dalam penelitian ini telah dilakukan analisis terhadap uji asumsi klasik dan hipotesis. Hasil dari uji normalitas menunjukkan bahwa variabel kontrol diri dan variabel emosi negatif telah berdistribusi normal. Hasil uji linieritas juga menunjukkan bahwa variabel kontrol diri dan emosi negatif memiliki hubungan yang linier. Hasil uji autokorelasi menunjukkan bahwa variabel kontrol diri dan emosi negatif tidak ada autokorelasi.

Dalam penelitian ini, hipotesis yang telah diajukan dapat diterima, karena hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan antara kontrol diri dan emosi negatif pada siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 2 Sampit, dengan pengaruh sebesar 28,6% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain sebesar 71,4%.

1. REFERENSI

- Aliah B. Purwakania Hasan (2008) *Psikologi Perkembangan Islami*, Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Eddy Mulyadi (2014). *Konsep Emosi dalam Bahasa Indonesia*, Dalam <http://mulyadiusu.blogspot.com/2014/11/konsep-emosi-dalam-bahasa-indonesia.html>
- Eni Purwanti (2014). *Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Kepribadian Siswa di SMP Negeri 9 Sampit*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, STKIP Muhammadiyah Sampit
- Daniel Goleman (2005). *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, (Alih Bahasa Alex Tri Kantjono Widodo). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Lailatul Badriyah. (2013). *Empati dan Self-control Terhadap Agresivitas Remaja SMA Negeri 3 Tangerang Selatan*. Skripsi Sarjana, lailatul-badriah-109070000137.pdf, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S., (2010). *Teori-teori Psikologi*,Jogjakarta: Ar-ruz Media.
- Netty Hartati, dkk (2005). *Islam & Psikologi*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Redaksi Sore, Trans7. 23 April 2015. *Asisten Rumah Tangga Membekap Anak Asuhnya Hingga Tewas*.
- Reiza Oktavia. (2013). *Korelasi Keaktifan Mengikuti Majelis Do'a Mawar Allah dengan Sikap Pengendalian Diri*. Skripsi Sarjana, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Salatiga
- Risa Yuliani (2013). *Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau*. *Jurnal Ilmiah Konseling*, Volume 2/Th. I, 151-152.
- Roger F. & Daniel S. (2008). *Keajaiban Emosi Manusia*, (Alih Bahasa Agus CH). Jogjakarta: Think.
- Saifuddin Azwar (2011) *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono (2013) *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, Bandung: Alfabeta.
- Sukardi (2012) *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: PT Bumi Aksara.