

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1. Kecerdasan Emosi

2.1.1. Pengertian Kecerdasan Emosi

Goleman (2001) dalam bukunya yang berjudul kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi menjelaskan bahwa “kecerdasan emosi” atau *Emotional intelligence* merujuk kepada kemampuan mengenali kemampuan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Slavovey dan Mayer dalam Goleman (2001) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan.

Wahyudi (2010) berpendapat bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menyadari munculnya perasaan dalam diri atau dalam orang lain dan kemudian secara sadar memilih tindakan untuk mengakomodasi perasaan tersebut.

2.1.2. Aspek Kecerdasan Emosi

Goleman (2001) memaparkan aspek kecerdasan emosi yang ditunjang dari lima dasar kecakapan emosi dan sosial sebagai berikut :

- a. Kesadaran diri, mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri; memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.
- b. Pengaturan diri, menangani emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas; peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran; mampu pulih kembali dari tekanan emosi.
- c. Motivasi, menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.
- d. Empati, merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.
- e. Ketrampilan sosial, menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial; berinteraksi dengan lancar; menggunakan ketrampilan-

kecakapan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

2.1.3. Faktor yang mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Goleman dalam Astuti (2013) menjelaskan dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang, yaitu :

- a. Lingkungan keluarga, kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Orangtua adalah subjek pertama yang perilakunya diidentifikasi oleh anak kemudian diinternalisasi sehingga akhirnya menjadi bagian dalam kepribadian bagi sang anak. Orangtua yang baik akan dapat menyesuaikan dan mengerti perasaan anak dengan baik.
- b. Non lingkungan, non keluarga dalam hal ini yang terkait adalah lingkungan masyarakat, dan lingkungan pendidikan kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak.

Dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi, antara lain :

- a. Fisik, secara fisik bagian yang paling penting atau paling berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan emosi seseorang adalah anatomi syaraf emosinya atau dengan kata lain bagian otaknya.
- b. Psikis, kecerdasan emosi selalu dipengaruhi oleh kepribadian individu, dapat disimpulkan dan diperkuat dalam diri individu.

Dari penjelasan tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa, faktor umum yang mempengaruhi kecerdasan emosi antara lain, lingkungan keluarga maupun non keluarga, beserta fisik maupun psikis.

2.2. Pengendalian Diri

2.2.1. Pengertian Pengendalian Diri

Pengendalian diri atau yang sering disebut kontrol diri dalam Ghufroon & Risnawita (2012) diartikan sebagai suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaanya.

Hurlock (2004) memandang pengendalian diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan membantu mengatasi berbagai hal merugikan yang dimungkinkan berasal dari luar.

Berdasarkan kedua definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merujuk pada serangkaian kemampuan yang harus dimiliki oleh seseorang agar sesuai dan dapat diterima secara sosial.

2.2.2. Jenis dan aspek Pengendalian Diri

Averil dalam Ghufroon & Risnawita (2012) menyebut pengendalian diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

a. Kontrol perilaku (*Behavior Control*)

Merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

b. Kontrol kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dimana dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat

mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Kemudian melakukan penilaian (*appraisal*) yang berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memerhatikan segi-segi positif secara subyektif.

c. Mengontrol keputusan (*Decesional 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.

Berdasarkan penjelasan yang diuraikan di atas, aspek yang digunakan untuk mengukur kontrol diri adalah :

- a. Kemampuan mengontrol perilaku
- b. Kemampuan mengontrol stimulus
- c. Kemampuan mengantisipasi peristiwa
- d. Kemampuan menafsirkan peristiwa
- e. Kemampuan mengontrol keputusan

2.2.3. Faktor Pengendalian Diri

Selain pengertian, jenis-jenis dan aspek kontrol diri, terdapat pula faktor yang mempengaruhi pengendalian diri. Ghufron & Risnawita (2012) menjelaskan faktor pengendalian diri sebagaimana faktor psikologis lainnya, pengendalian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Secara garis besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi pengendalian diri ini terdiri dari faktor internal atau dari individu itu sendiri dan faktor eksternal yaitu dari lingkungan individu. Berikut akan dijelaskan dari kedua faktor tersebut.

a. Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap pengendalian diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal menurut Hurlock dalam Ghufron & Risnawita (2012) diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.

2.2.4. Perkembangan Pengendalian Diri

Vasta dkk dalam Ghufron & Risnawita (2012) mengungkapkan bahwa perilaku anak pertama kali dikendalikan oleh kekuatan eksternal. Secara perlahan-

lahan kontrol eksternal tersebut diinternalisasikan menjadi kontrol internal. Salah satu cara menginternalisasikan kontrol dengan melalui kondisioning klasikal. Kopp dalam Ghufron & Risnawita (2012) menjelaskan bahwa bayi mempunyai kontrol terhadap perilakunya yang bersifat refleks, segera setelah dilahirkan. Misalnya, bayi secara refleks memejamkan mata sebagai respons terhadap cahaya terang.

Ghufron & Risnawita (2012) menjelaskan bahwa pada akhir tahun pertama, bayi mengalami kemajuan dalam hal pengendalian diri. Bayi mengalami kemajuan dalam hal pengendalian diri. Bayi mulai memenuhi perintah dari orangtuanya untuk menghentikan perilakunya. Perilaku bayi yang mulai mematuhi perintah merupakan suatu langkah maju dalam perkembangan pengendalian diri. Bayi memodifikasi perilakunya sebagai respons terhadap perintah. Rentang usia 18-24 bulan muncul *true self control* pada anak. Pada usia 24 bulan anak akan melakukan apa yang dilakukan oleh orangtuanya.

Pengendalian diri akan muncul pada tahun ketiga ketika anak sudah mulai menolak segala sesuatu yang dilakukan untuknya dan menyatakan keinginannya untuk melakukan sendiri. Seiring bertambahnya usia kemampuan mengendalikan diri juga bertambah. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok darinya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam seperti hukuman yang dialami ketika anak-anak.

Kemampuan remaja dalam mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosi. Remaja dikatakan mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remjanya tidak meledak emosinya dihadapan orang lain. Akan tetapi menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima.

2.3. Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Pengendalian Diri

Kecerdasan emosi memampukan setiap individu dapat memotivasi dirinya sendiri dan sanggup mengelola dirinya dalam keadaan frustrasi. Individu mampu mengelola dirinya dari dorongan hatinya ketika dihadapkan dalam sebuah situasi dalam keseharian. Biasanya seseorang harus meredam kesenangannya atau keinginannya sebagai wujud pengendalian emosi. Seseorang yang mampu mengendalikan dorongan hati untuk tidak melebih-lebihkan kesenangan bisa disebut memiliki kecerdasan emosi. Misalnya seseorang remaja yang diejek oleh temannya emosinya akan memuncak, apabila ia tidak memiliki kecerdasan emosi, remaja tersebut bisa saja melakukan tindakan sebagai wujud emosinya, bisa dengan memukul maupun mengajak berkelahi. Tetapi berbeda ketika ia memiliki kecerdasan emosi, tentu ia akan memilih mengendalikan dirinya dengan berpikir jernih. Kecerdasan emosi memampukan seseorang untuk meredam segala tindakan yang dihasilkan dari emosi dan memampukan dirinya memikirkan konsekuensi atau akibat dari perilakunya. Pada intinya, dengan kecerdasan emosi yang dimiliki seseorang memampukannya untuk berpikir jernih dan rasional sebelum bertindak. Hal inilah yang menjadi inti, bahwa kecerdasan emosi berpengaruh terhadap pengendalian diri.

2.4. Penelitian yang relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Firdila Ariesta 2014 di SMP Muhammadiyah 6 Padang, tentang hubungan antara kecerdasan emosi dengan kontrol diri peserta didik kelas VII SMP Muhammadiyah 6 Padang, disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kontrol diri peserta didik di kelas VII Muhammadiyah 6 Padang dengan r hitung sebesar 0,530 dan r tabel sebesar 0,235 df 71 pada taraf signifikansi 0,05 atau tingkat kepercayaan 95%, artinya r hitung lebih besar dari r tabel dengan tingkat hubungan cukup kuat.

Penelitian yang dilakukan Ana Tri Sundari (2011) dengan judul hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada mantan wanita tuna susila, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar = 0,194; $P = 0,082$ ($P > 0,05$) setelah dianalisis menggunakan *product moment*. Kemudian disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan kontrol diri pada mantan wanita tuna susila.

2.5. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Terdapat pengaruh yang signifikan kecerdasan emosi terhadap pengendalian diri peserta didik SMK N 1 Jambu.