

“Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kontrol Diri pada Pelajar SMA/SMK Anggota PIK-R”

Oleh:

Dimas Rifki Al Fikri,

Widyastuti.

Progam Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025



Pendahuluan

- **Remaja Indonesia menghadapi tantangan serius dalam hal perilaku seksual pranikah.**
 - SDKI 2017: kenaikan remaja usia 20–24 tahun yang pernah melakukan seks pranikah dari 1,6% (2012) menjadi 2,6% (2017).
 - Survei 2019: 5,3% remaja pernah berhubungan seksual; 3,6% remaja pria mengaku lebih dari satu pasangan.
 - Survei di 33 provinsi (2008): 63% pelajar SMP-SMA & mahasiswa pernah melakukan seks pranikah.
- **Pentingnya peran PIK-R (Pusat Informasi dan Konseling Remaja):**
 - Memberikan edukasi kesehatan reproduksi.
 - Melatih keterampilan hidup termasuk *self-control* dan kecerdasan emosional.
- **Permasalahan:**
 - Kurangnya kontrol diri dan kecerdasan emosi menjadi faktor resiko.
 - Diperlukan pendekatan psikologis untuk melihat keterkaitan antar kedua aspek tersebut.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

"Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada pelajar SMA/SMK anggota PIK-R?"

Metode

- **Jenis Penelitian:** Kuantitatif korelasional (ex post facto).
- **Desain:** Survei korelasional.
- **Teknik Sampling:** *Purposive sampling*.
- **Jumlah Subjek:** 228 pelajar SMA/SMK usia 15–18 tahun yang aktif di PIK-R.
- **Alat Ukur:**
 - Skala Kecerdasan Emosional (30 item, $\alpha = 0,813$)
 - Skala Kontrol Diri (30 item, $\alpha = 0,748$)
- **Analisis Data:** Uji korelasi Pearson menggunakan SPSS 25.

Hasil

- **Distribusi Skor:**

- Kecerdasan Emosional: 63,6% sedang; 18% rendah; 18,4% tinggi.
- Kontrol Diri: 70,2% sedang; 13,6% rendah; 16,2% tinggi.

- **Uji Asumsi:**

- Normalitas (Shapiro-Wilk): $p = 0,272 > 0,05$ (normal)
- Linearitas: $p = 0,231 > 0,05$ (linier)

- **Uji Hipotesis:**

- Koefisien Korelasi: $r = \mathbf{0,724^*}$, $p < 0,001$
- Kontribusi kecerdasan emosi terhadap kontrol diri: $R^2 = \mathbf{0,525}$ (52,5%)

Pembahasan

- Hubungan **signifikan positif** antara kecerdasan emosi dan kontrol diri.
- Semakin tinggi kemampuan mengelola emosi, semakin baik pengendalian diri pelajar.
- Didukung oleh riset terdahulu pada pelajar SMA di Yogyakarta ($r = 0,419$) dan atlet remaja Kota Pati ($r = 0,487$).
- Riset ini menekankan pentingnya pelatihan kecerdasan emosi dalam membentuk kontrol diri, terutama dalam konteks perilaku seksual remaja.

Temuan Penting Penelitian

- **Kecerdasan emosional menjelaskan 52,5% variasi kontrol diri** pada pelajar PIK-R.
- **Mayoritas pelajar berada pada kategori sedang untuk kedua variabel**—menandakan potensi besar untuk pengembangan lebih lanjut.
- Intervensi berbasis pelatihan emosi berpotensi memperkuat pengendalian diri remaja terhadap tekanan sosial dan perilaku berisiko.

Manfaat Penelitian

- **Secara teoritis:** Menambah literatur hubungan antara EQ dan kontrol diri di kalangan remaja.
- **Secara praktis:**
 - Memberikan acuan bagi PIK-R dalam menyusun program pelatihan yang menekankan pada kecerdasan emosional.
 - Menjadi dasar untuk pembuat kebijakan, guru BK, dan orang tua dalam membina kontrol diri remaja.
- **Bagi Penelitian Selanjutnya:** Menyarankan kombinasi metode kuantitatif dan kualitatif (wawancara, observasi) untuk hasil yang lebih objektif.

Referensi

- [1] A. R. Setyanto, A. Sugitanata, and A. Yazid, "URGensi PENDIDIKAN PRA-NIKAH DI INDONESIA SEBAGAI UPAYA MENANGGULANGI PERNIKAHAN DINI DAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA," *Tadris: Jurnal Riset dan Pemikiran Pendidikan Islam*, vol. 16, no. 2, pp. 41–53, 2022.
- [2] F. Carolyn, N. Sumarni, Z. Zahara, and M. Parhan, "Pendidikan Pra-Nikah Sebagai Upaya Pencegahan Perceraian: Pendekatan Praktis dan Islami," *Journal on Education*, vol. 6, no. 3, pp. 16244–16251, 2024.
- [3] S. Aima and D. Erwandi, "Determinan Perilaku Seksual Pada Remaja di Indonesia: Sistematis Review," *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, vol. 4, no. 2, pp. 85–93, 2024.
- [4] F. Asfia and L. Ferial, "Analisis Perilaku Seksual Berisiko pada Mahasiswa".
- [5] B. Hamzah and R. Hamzah, "DETERMINAN PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH PADA REMAJA:(STUDI KASUS DI SMA NEGERI 1 KOTAMOBAGU)," *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, vol. 11, no. 2, pp. 9–16, 2020.
- [6] N. I. D. Kurniasih, N. W. Setiati, A. Asrina, and A. Yunengsih, "Pemanfaatan Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) Dengan Perilaku Seksual Pada Remaja," *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, vol. 9, no. 1, pp. 33–41, 2024.
- [7] H. Murni, D. Darmayanti, and A. Arneti, "PENGUATAN PERAN PUSAT INFORMASI KONSELING REMAJA (PIK-R)'MIFTAHUL JANNAH' DALAM PERSIAPAN PERNIKAHAN KEPADA REMAJA DI MAN 2 BUKITTINGGI TAHUN 2023," *Jurnal Salingka Abdimas*, vol. 3, no. 2, pp. 272–279, 2023.
- [8] M. Rino and T. Y. Fatmawati, "Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi terhadap Pemanfaatan Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R)," *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, vol. 22, no. 1, pp. 427–431, 2022.
- [9] H. Murni, D. Darmayanti, and A. Arneti, "PENGUATAN PERAN PUSAT INFORMASI KONSELING REMAJA (PIK-R)'MIFTAHUL JANNAH' DALAM PERSIAPAN PERNIKAHAN KEPADA REMAJA DI MAN 2 BUKITTINGGI TAHUN 2023," *Jurnal Salingka Abdimas*, vol. 3, no. 2, pp. 272–279, 2023.
- [10] J. R. Averill, "Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress.," *Psychol Bull*, vol. 80, no. 4, p. 286, 1973.
- [11] R. Dwi Marsela and M. Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi dan Faktor," *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, vol. 3, no. 2, pp. 65–69, 2019, [Online]. Available: http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- [12] P. A. Anggara and B. Murti, "Hubungan kecerdasan emosi dengan perilaku seksual pranikah pada remaja SMA Negeri 3 Surakarta," *Nexus Kedokteran Komunitas*, vol. 1, no. 2, 2012.
- [13] M. Mujidin, A. R. A. Pramesti, and H. K. Rustam, "Peningkatan Prestasi Belajar Siswa dengan Menerapkan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial pada Siswa SMA," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, vol. 3, no. 4, pp. 1699–1707, 2021.
- [14] E. Z. Ruhinda, "PENGARUH PEMANTAUAN ORANG TUA TERHADAP PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH DIMODERASI OLEH KONTROL DIRI PADA REMAJA DI KOTA BANDUNG SKRIPSI Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Disusun oleh."
- [15] U. Buana and P. Karawang, "PENGARUH INTERAKSI TEMAN SEBAYA DAN KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH PADA REMAJA DI KABUPATEN KARAWANG Maemunah, Nuram Mubina dan Puspa Rahayu Utami Rahman a," 2020

Referensi

- [16] W. Astuti, Z. Muna, and R. Julistia, “Gambaran kontrol diri pada siswa SMP Kota Lhokseumawe dalam mencegah perilaku seksual pranikah,” *Jurnal Diversita*, vol. 7, no. 1, pp. 72–78, 2021.
- [17] R. Y. Lestari, H. N. Setianingrum, N. Farida, N. A. Isnaini, and T. Rohmayanti, “Peran PIK-R Sebagai Wadah Konseling: Implementasi Kegiatan Sosialisasi: Sehat Jiwa Dimulai Dari Lingkungan Sekolah,” *Jurnal Motivasi Pendidikan dan Bahasa*, vol. 1, no. 4, pp. 127–137, 2023.
- [18] P. Semnas, U. Yogya, and X. Ions, “HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN KONTROL DIRI PADA PELAJAR SMA/SMK,” 2024.
- [19] N. Tiara Cahyani, “HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KONTROL DIRI PADA REMAJA PRIA ATLET SEPAK BOLA DI KOTA PATI.”
- [20] A. Y. Saputro, “Tingkat kecerdasan emosional dan kontrol diri remaja sekolah teknik di jakarta terhadap tingkat agresivitas,” *PSIMPHONI*, vol. 3, no. 1, pp. 53–63, 2022.
- [21] D. Goleman, *Kecerdasan emosional*. Gramedia Pustaka Utama, 1996.
- [22] P. Salovey, B. T. Detweiler-Bedell, J. B. Detweiler-Bedell, and J. D. Mayer, “Emotional intelligence.,” 2008.
- [23] I. Riyadi, “Integrasi Nilai-Nilai Kecerdasan Emosional Dalam Kurikulum Pendidikan Agama Islam Di Sma: Perspektif Daniel Goleman,” *Hunafa: Jurnal Studia Islamika*, vol. 12, no. 1, pp. 141–163, 2015.
- [24] N. E. Wallen and J. R. Fraenkel, *Educational research: A guide to the process*. Routledge, 2013.
- [25] Z. Khoirussani, “Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecerdasan Emosional Pada Santriwati Yang Berpuasa Senin Kamis Di Pondok Pesantren Al-Itqon Semarang Periode 2014,” *Walisongo Institutional Repository*, 2017.
- [26] J. P. Guilford, “Psychometric methods,” 1954.
- [27] Hasanah Ni'matun, “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Seksual Remaja (Studi Riset pada Siswa SMA Bina Persada Nusantara Kota Bandung),” 2013.
- [28] V. B. Siahaya and R. Y. EK, “HUBUNGAN KONTROL DIRI (SELF-CONTROL) DENGAN PERILAKU SEKSUAL REMAJA DI KELAS XII SMA DI KOTA AMBON,” *Molucca Medica*, pp. 20–27, 2017.
- [29] H. Putri, H. Nur, and W. Ansar, “ngaruh Kontrol Diri Terhadap Bentuk-Bentuk Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Akhir,” *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, vol. 2, no. 6, pp. 1184–1192, 2023.

