

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Regulasi diri

1. Pengertian Regulasi diri

Schunk dan Zimmerman (dalam Khairuddin, 2014) memperkenalkan konsep regulasi diri. Siswa yang diasumsikan termasuk kategori regulasi diri tinggi adalah siswa yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya. Secara metakognitif mereka bisa memiliki strategi tertentu yang efektif dalam memproses informasi. Sedangkan motivasi berbicara tentang semangat belajar yang sifatnya internal. Adapun perilaku yang ditampilkannya adalah dalam bentuk tindakan nyata dalam belajar.

Regulasi diri menurut Bandura adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan berfikir dan dengan kemampuan itu mereka memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Menurut Bandura seseorang dapat mengatur sebahagian dari pola tingkah laku dirinya sendiri. Secara umum regulasi diri adalah tugas seseorang untuk mengubah respon-respon, seperti mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran dan mengubah emosi (Rahmah dalam Khairuddin, 2014). Maka dengan kata lain, regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengontrol tingkah laku, dan memanipulasi sebuah perilaku dengan menggunakan kemampuan pikirannya sehingga individu dapat bereaksi terhadap lingkungannya.

Individu melakukan regulasi diri dengan mengamati, mempertimbangkan, memberi ganjaran atau hukuman terhadap dirinya sendiri (Hendri, 2008). Sistem regulasi diri ini berupa standar-standar bagi tingkah laku seseorang dan mengamati kemampuan diri sendiri, menilai diri sendiri dan memberikan respon terhadap diri sendiri (Mahmud, dalam Apranandyani, 2010).

Regulasi diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri. Regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Schunk & Zimmerman, dalam Khairuddin, 2014). Individu melakukan regulasi diri ini dengan mengamati, mempertimbangkan, memberi ganjaran atau hukuman terhadap perilakunya sendiri. Sistem regulasi diri ini berupa standar-standar bagi tingkah laku seseorang dan kemampuan mengamati diri, menilai diri sendiri, dan memberikan respon terhadap diri sendiri.

Regulasi diri merupakan dasar dari proses sosialisasi karena berhubungan dengan seluruh domain yang ada dalam perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Papalia & Olds, 2000). Selain itu regulasi diri juga merupakan kemampuan mental serta pengendalian emosi (Papalia & Olds, 2000). Seluruh perkembangan kognitif, fisik, serta pengendalian emosi dan kemampuan sosialisasi yang baik, membawa seseorang untuk dapat mengatur dirinya dengan baik (Papalia & Olds, 2000).

Selanjutnya terdapat definisi lain yang diungkapkan oleh Miller & Brown (dalam Alfiana, 2013) bahwa regulasi diri sebagai kapasitas untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku fleksibel untuk mengubah keadaan.

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan perilaku mereka agar sesuai dengan apa yang mereka ketahui sehingga dapat diterima oleh lingkungan sosialnya.

Definisi lain mengenai regulasi diri juga dikemukakan oleh Maes & Gebhardt (dalam Boeree, 2010) yaitu suatu urutan tindakan atau suatu proses yang mengatur tindakan dengan niat untuk mencapai suatu tujuan pribadi. Regulasi diri merupakan kemampuan mengontrol perilaku sendiri adalah salah dari sekian penggerak utama kepribadian manusia (Bandura dalam Boeree, 2010).

Regulasi diri juga didefinisikan oleh Kanfer, 1990: Karoly, 1993 Zimmerman, 2001 (dalam Khairuddin, 2014) sebagai suatu proses yang memungkinkan seseorang untuk memandu aktivitasnya dengan waktu yang lebih lama agar tercapai tujuan yang diinginkannya dan memungkinkan juga untuk mengubah keadaannya menjadi kebalikannya, termasuk dalam pengaturan atau pengaruh pikiran dan perilaku.

Berdasarkan dari beberapa pengertian yang sudah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan dalam mengontrol, mengatur, merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan menggunakan strategi tertentu dan melibatkan unsur fisik, kognitif, motivasi, emosional, dan sosial.

2. Karakteristik Regulasi diri

Proses regulasi diri dilakukan agar seseorang atau individu dapat mencapai tujuan yang diharapkannya. Dalam mencapai suatu tujuan yang diharapkan seseorang perlu mengetahui kemampuan fisik, kognitif, sosial, pengendalian

emosi yang baik sehingga membawa seseorang kepada regulasi diri yang baik. Miller & Brown (dalam Alfiana, 2013) memformulasikan regulasi diri sebanyak tujuh tahap yaitu:

- a. *Receiving* atau menerima informasi yang relevan, yaitu langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber. Dengan informasi-informasi tersebut, individu dapat mengetahui karakter yang lebih khusus dari suatu masalah. Seperti kemungkinan adanya hubungan dengan aspek lainnya.
- b. *Evaluating* atau mengevaluasi. Setelah kita mendapatkan informasi, langkah berikutnya adalah menyadari seberapa besar masalah tersebut. Dalam proses evaluasi diri, individu menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman yang sebelumnya yang serupa. Pendapat itu didasari oleh harapan yang ideal yang diperoleh dari pengembangan individu sepanjang hidupnya yang termasuk dalam proses pembelajaran.
- c. *Triggering* atau membuat suatu perubahan. Sebagai akibat dari suatu proses perbandingan dari hasil evaluasi sebelumnya, timbul perasaan positif atau negatif. Individu menghindari sikap-sikap atau pemikiran-pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang didapat dengan norma-norma yang ada. Semua reaksi yang ada pada tahap ini yaitu disebut juga kecenderungan kearah perubahan.
- d. *Searching* atau mencari solusi. Pada tahap sebelumnya proses evaluasi menyebabkan reaksi-reaksi emosional dan sikap. Pada akhir proses evaluasi

tersebut menunjukkan pertentangan antara sikap individu dalam memahami masalah. Pertentangan tersebut membuat individu akhirnya menyadari beberapa jenis tindakan atau aksi untuk mengurangi perbedaan yang terjadi. Kebutuhan untuk mengurangi pertentangan dimulai dengan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.

- e. *Formulating* atau merancang suatu rencana, yaitu perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target atau tujuan seperti soal waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek lainnya yang mampu mendukung efisien dan efektif.
- f. *Implementing* atau menerapkan rencana, yaitu setelah semua perencanaan telah terealisasi, berikutnya adalah secepatnya mengarah pada aksi-aksi atau melakukan tindakan-tindakan yang tepat yang mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses.
- g. *Assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat. Pengukuran ini dilakukan pada tahap akhir. Pengukuran tersebut dapat membantu dalam menentukan dan menyadari apakah perencanaan yang tidak direalisasikan itu sesuai dengan yang diharapkan atau tidak serta apakah hasil yang didapat sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan hasil uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa karakteristik regulasi diri terdiri dari *receiving* atau menerima, *evaluating* atau mengevaluasi, *triggering* atau membuat suatu perubahan, *searching* atau mencari solusi, *formulating* atau merancang suatu rencana, *implementing* atau menerapkan rencana, *assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat.

3. Aspek Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan fundamental dalam proses sosialisasi dan melibatkan perkembangan fisik, kognitif, dan emosi (Papalia, 2000). Siswa dengan regulasi diri pada tingkat yang tinggi akan memiliki kontrol yang baik dalam mencapai tujuan akademisnya.

Menurut Schunk dan Zimmerman (dalam Khairuddin, 2014) menyatakan bahwa regulasi diri mencakup tiga aspek:

a. Metakognisi

Metakognisi menurut Schunk & Zimmerman (dalam Khairuddin, 2014) adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.

b. Motivasi

Zimmerman dan Schunk (dalam Khairuddin, 2014) mengatakan bahwa motivasi merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu.

c. Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman dan Schunk (dalam Khairuddin, 2014) merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri memiliki tiga aspek yang ada didalamnya yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Siswa yang diasumsikan termasuk kategori regulasi diri tinggi adalah siswa yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya. Secara metakognitif mereka bisa memiliki strategi tertentu yang efektif dalam memproses informasi. Sedangkan motivasi berbicara tentang semangat belajar yang sifatnya internal. Adapun perilaku yang ditampilkannya adalah dalam bentuk tindakan nyata dalam belajar.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Bandura (dalam Alwisol, 2004) mengatakan bahwa tingkah laku manusia dalam regulasi diri adalah hasil pengaruh resiprokal faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal dan faktor internal akan dijelaskan sebagai berikut.

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara:

1) Standar

Faktor eksternal memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku kita sendiri. Standar itu tidaklah semata-mata berasal dari daya-daya internal saja namun juga berasal dari faktor-faktor lingkungan, yang berinteraksi dengan faktor pribadi juga turut membentuk standar

pengevaluasian individu tersebut. Anak belajar melalui orang tua dan gurunya baik-buruk, tingkah laku yang dikehendaki dan yang tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, anak kemudian mengembangkan standar yang dapat ia gunakan dalam menilai prestasi diri.

2) Penguatan (*reinforcement*)

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan (*reinforcement*). Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, manusia membutuhkan intensif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku biasanya bekerja sama, ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

b. Faktor Internal

Faktor eksternal berinteraksi dengan faktor internal dalam regulasi diri sendiri. Bandura (dalam Alwisol, 2004) mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal:

1) Observasi diri (*self observation*): Dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Observasi diri terhadap performa yang sudah dilakukan. Manusia sanggup memonitor penampilannya meskipun tidak lengkap atau akurat. Kita memilih dengan selektif sejumlah aspek perilaku dan mengabaikan aspek lainnya yang dipertahankan biasanya sesuai dengan konsep diri.

- 2) Proses penilaian (*judgmental process*): Proses penilaian bergantung pada empat hal: standar pribadi, performa-performa acuan, nilai aktivitas, dan penyempurnaan performa. Standar pribadi bersumber dari pengamatan model yaitu orang tua atau guru, dan menginterpretasi balikan/penguatan dari performasi diri. Setiap performasi yang mendapatkan penguatan akan mengalami proses kognitif, menyusun ukuran-ukuran/norma yang sifatnya sangat pribadi, karena ukuran itu tidak selaku sinkron dengan kenyataan. Standar pribadi adalah proses evaluasi yang terbatas. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkan dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Dari kebanyakan aktivitas, kita mengevaluasi performa dengan membandingkannya kepada standar acuan. Di samping standar pribadi dan standar acuan, proses penilaian juga bergantung pada keseluruhan nilai yang kita dapatkan dalam sebuah aktivitas. Akhirnya, regulasi diri juga bergantung pada cara kita mencari penyebab-penyebab tingkah laku demi menyempurnakan performa.
- 3) Reaksi diri (*self response*): Manusia merespon positif atau negatif perilaku mereka tergantung kepada bagaimana perilaku ini diukur dan apa standar pribadinya. Bandura meyakini bahwa manusia menggunakan strategi reaktif dan proaktif untuk mengatur dirinya. Maksudnya, manusia berupaya secara reaktif untuk mereduksi pertentangan antara pencapaian dan tujuan, dan setelah berhasil menghilangkannya, mereka secara proaktif menetapkan tujuan baru yang lebih tinggi. Kemampuan mengatur

diri ini merupakan bagian atau salah satu faktor dari kecerdasan emosi. Artinya individu yang memiliki kecerdasan emosi adalah individu yang mampu mengatur dirinya atas berbagai situasi dan kondisi sehingga dapat menjalani hidup dengan baik meskipun banyak tantangan yang harus dihadapi.

Berdasarkan hasil uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri seseorang ada dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal terdiri dari standar dan penguatan (*reinforcement*), sedangkan faktor internal terdiri dari observasi diri (*self observation*), proses penilaian (*judgmental process*), dan reaksi diri (*self response*).

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional dibangun atas dua kata, yakni kata kecerdasan dan emosi. Kecerdasan oleh Baron (2003) dikatakan sebagai kemampuan berfikir abstrak dan kemampuan belajar dari pengalaman. Definisi ini terus berkembang hingga muncul teori "*multiple intelligence*" oleh Gardner (2001) yang mengatakan bahwa *intelligence* manusia memiliki kemampuan jamak, yang masing-masing bersifat otonom.

Menurut J.P. Du Preez (dalam Baron, 2003), emosi adalah suatu reaksi tubuh menghadapi situasi tertentu. Sifat dan intensitas emosi biasanya terkait erat dengan aktifitas kognitif (berfikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi secara spesifik. Menurut Chaplin (2000) emosi merupakan suatu reaksi kompleks

yang terkait dengan perubahan-perubahan secara mendalam serta dibarengi perasaan yang kuat atau disertai dengan keadaan afektif.

Myers dan Salovey (Shapiro, 2003) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai himpunan bagian dari kecerdasan diri yang melibatkan kemampuan dalam memantau perasaan dan emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain dan kemudian menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.

Menurut Goleman (2003) kecerdasan emosi adalah kemampuan memotivasi diri sendiri dan orang lain. Kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, kemampuan mengendalikan emosi, kemampuan regulasi diri sendiri, kemampuan berempati dan kemampuan berhubungan dengan orang lain.

Cooper dan Sawaf (2000) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan mengindra, memahami, dan menerapkan secara efektif kekuatan dan ketajaman emosi sebagai sumber energi, informasi, dan pengaruh yang manusiawi.

Sementara itu Steiner (dalam Goleman, 2003) memberikan pengertian kecerdasan emosi sebagai suatu kemampuan mengerti emosi diri sendiri dan orang lain dan mengetahui bagaimana emosi diri sendiri terekspresikan untuk peningkatan maksimal secara etis sebagai kekuatan pribadi.

Doug Lennick (Goleman, 2003) mengatakan bahwa yang diperlukan untuk sukses dimulai dengan keterampilan intelektual, tetapi orang juga memerlukan kecakapan emosi untuk memanfaatkan potensi bakat mereka secara penuh.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah suatu kecakapan yang meliputi kemampuan mengendalikan diri sendiri (*self control*),

memiliki semangat dan ketekunan (*zeal and persistence*), memotivasi diri sendiri (*ability to motivate oneself*), ketahanan menghadapi frustrasi, kemampuan mengatur suasana hati (*mood*) dan kemampuan menunjukkan empati (*emphaty*), harapan serta optimisme.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Seseorang dikatakan memiliki kecerdasan emosional, manakala ia memiliki kemampuan untuk memotivasi diri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdoa (dalam Goleman, 2003).

Kemampuan diatas, tentunya tidak dapat dengan mudah ada ataupun terlabelkan pada diri seseorang, ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Goleman (2003) faktor internal yang mempengaruhi kecerdasan emosi yaitu faktor diri yang dipengaruhi oleh keadaan otak emosional seseorang. Ketika bagian-bagian otak yang memungkinkan merasakan emosi rusak, kemampuan rasional (intelekt) tetap utuh. Ketika seseorang dalam kondisi traumatis dengan rusaknya otak emosi, ia masih dapat berbicara, menganalisa bahkan dapat memprediksi bagaimana ia harus bertindak dalam situasi yang berbahaya. Tapi dalam keadaan tertentu ia tidak dapat berinteraksi dengan orang lain secara layak sehingga rencana yang telah disusun tidak dapat dijalankan.

Hurlock (1997) mengatakan bahwa usia juga mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang, ia menyebutkan bahwa emosi yang kuat ada pada usia tertentu dan berkurang pada usia yang lain. Misalnya, emosi marah sangat kuat ketika anak berusia 2-4 tahun, akan tetapi seiring dengan bertambahnya usia, rasa marah tidak akan terlalu lama dan kemudian berubah

menjadi merajuk dan merenung, begitu pula dengan perasaan takut. Perbedaan ini tentu secara otomatis akan mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang.

Faktor lain yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah faktor eksternal yaitu faktor yang datang dari luar. Diantara faktor tersebut antara lain :

a. Pengaruh keluarga

Goleman (2003) berpendapat bahwa lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Menurutnya ada ratusan penelitian yang memperlihatkan bahwa cara orang tua memperlakukan anak-anaknya berakibat mendalam bagi kehidupan emosional anak karena anak-anak adalah murid yang pintar, sangat peka terhadap transmisi emosi yang paling halus sekalipun dalam keluarga. Ia menegaskan bahwa mengajarkan keterampilan emosi sangat penting untuk mempersiapkan belajar dan hidup.

b. Lingkungan sekolah

Lingkungan kedua seorang anak setelah keluarga adalah sekolah, ia akan belajar berbagi, belajar untuk bisa memahami orang lain, belajar untuk menerima dan berinteraksi dengan siapa seorang anak banyak bergaul disekolah dan seberapa besar dukungan atau informasi-informasi yang diperoleh dari sekolah, akan banyak mempengaruhi kematangan dan kecerdasan emosional seseorang.

c. Lingkungan sosial masyarakat

Dukungan sosial dapat berupa perhatian, penghargaan, pujian, nasehat yang pada dasarnya memberi kekuatan psikologis pada seseorang sehingga merasa kuat dan membuatnya mampu menghadapi situasi-situasi sulit. Sebaliknya, banyak masalah

timbul karena ada sumbernya yang mempengaruhi yang terdapat dalam lingkungan hidup seseorang.

d. Faktor budaya

Kebudayaan dapat memunculkan berbagai kekacauan mental dan *maladjustment*, jika kebudayaan tersebut mengajarkan dan memberi contoh pada hal-hal yang negatif. Budaya-budaya yang tidak sehat secara psikologis seperti budaya korupsi, budaya minum-minuman keras ataupun budaya lain yang semisalnya, secara otomatis akan mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang.

Kecerdasan emosional seorang manusia tidak pernah berhenti pada satu titik, ia akan selalu berproses kearah yang lebih baik ataupun kearah yang semakin buruk. Diperlukan dukungan dari berbagai pihak, terutama dari keluarga untuk dapat mengkondisikan kecerdasan emosional anak dan anggota keluarga lainnya agar tetap terasah, karena kesuksesan hidup tidak hanya mengandalkan keberuntungan ataupun kecerdasan intelektual semata, tapi juga dibutuhkan skill kecerdasan emosional yang tinggi untuk tetap bisa kokoh di saat yang lainnya rapuh.

3. Komponen-komponen Kecerdasan Emosional

Salovey (Goleman, 2003) mengemukakan lima komponen utama dari kecerdasan emosi, yaitu:

- a. Mengenal emosi diri. Kesadaran dalam menyelami perasaan ketika perasaan itu terjadi. Kemampuan untuk memantau perasaan setiap waktu merupakan hal penting bagi pemahaman diri. Kemampuan mengenali perasaan membuat orang dapat menguasai perasaannya sehingga mempunyai kepekaan yang tinggi terhadap emosi yang sesungguhnya, terutama dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan masalah pribadi.

- b. Mengelola emosi. Mengelola emosi agar dapat terungkap secara tepat dan benar. Kemampuan ini meliputi kemampuan menghibur diri sendiri, melepaskan amarah, kecemasan, kesedihan, dan hal-hal yang muncul karena gejolak emosi. Orang yang dapat mengelola emosi secara tepat akan mampu melawan emosinya dan bangkit dari kemerosotan kehidupan.
- c. Memotivasi diri. Menumbuhkan dorongan dalam diri untuk mencapai tujuan dan mampu menyesuaikan diri dengan situasi baru. Motivasi diri akan mendorong terwujudnya kinerja yang tinggi dalam segala bidang. Motivasi diri meliputi ketahanan dan ketekunan serta semangat dalam setiap pelaksanaan suatu pekerjaan. Kemampuan ini mendorong untuk berpikir, merencanakan dan melaksanakan program sesuai tujuan yang akan dicapai.
- d. Mengenal emosi orang lain. Kemampuan untuk merasakan perasaan orang lain dan mampu menangkap pesan-pesan non verbal yang tersembunyi serta peka terhadap keinginan dan kehendak orang lain. Kemampuan empati dibangun berdasarkan kesadaran dan pengenalan diri. Orang yang menyadari emosinya akan mampu membaca perasaan orang lain.
- e. Membina hubungan. Kemampuan ini merupakan kemampuan sosial, yaitu bagaimana menjalin hubungan dengan orang lain secara harmonis dan mampu mengirim isyarat emosional secara tepat. Kemampuan ini akan menunjang popularitas, kepemimpinan, pengaruh, dan keberhasilan dalam hubungan antar pribadi.

Goleman (2003) juga mengemukakan lima komponen kecerdasan emosi:

- a. Kesadaran diri, yaitu mengetahui apa yang dirasakan seseorang pada suatu saat, dan menggunakannya sebagai sumber informasi dalam mengambil keputusan. Memiliki pandangan yang realistis, kesadaran diri akan membantu dalam melepaskan suasana

emosi yang tidak menyenangkan, mengelola diri serta menyadari emosi dan pikiran sendiri. Patton (1998) mengatakan semakin tinggi kesadaran diri, semakin pandai seseorang dalam menangani perilaku negatif diri sendiri.

- b. Regulasi diri, yaitu mampu mengelola emosi dalam menyikapi situasi tertentu, menangani emosi agar berdampak positif terhadap pelaksanaan tugas, memiliki kepekaan terhadap suasana hati, menunda kenikmatan sebelum tujuan tercapai, dan mampu menekan gejolak emosi. Pengaturan emosi dapat mencegah kesalahan dalam mengambil keputusan yang mendorong seseorang akan berpikir sebelum bertindak. Selain itu kemampuan ini akan mengendalikan seseorang dari gejolak amarah, kecemasan, sedih dan ketergesa-gesaan.
- c. Motivasi diri, yaitu menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun menuju sasaran, membantu mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif dan mampu bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Kunci motivasi adalah memanfaatkan emosi, sehingga mendukung kesuksesan hidup seseorang.
- d. Empati, yaitu mampu merasakan pikiran dan perasaan orang lain, mampu menempatkan diri dalam perspektif orang lain, menumbuhkan sikap saling percaya antar sesama, dan mampu menyesuaikan diri dengan orang lain.
- e. Keterampilan sosial, yaitu kemampuan dalam mengendalikan emosi ketika berhubungan dengan orang lain, dapat membaca situasi dalam konteks sosial, memiliki interaksi yang baik, serta mampu bertindak secara bijak dalam hubungan antar manusia.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat lima komponen kecerdasan emosi, antara lain adalah kesadaran diri, regulasi diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.

C. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Regulasi Diri

Kecerdasan emosional yang dimiliki oleh siswa merupakan modal penting dalam meregulasi proses belajarnya, baik itu terkait dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain dan lingkungannya. Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin baik kemampuan orang tersebut dalam meregulasi proses belajarnya. Hal ini dikarenakan kecerdasan emosional mengandung aspek-aspek yang diperlukan dalam regulasi diri. Sebagaimana Peter Salovey dan John Mayer menyatakan bahwa kecerdasan emosional mengandung kualitas-kualitas antara lain empati, mengungkapkan dan memahami perasaan orang lain, mengendalikan amarah diri, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah yang dihadapi atau pribadi, ketekunan, kesetiakawanan dan sikap hormat (Shapiro, 2003).

Paris dan Bymes (dalam Winne, 1999) mengatakan bahwa gambaran seseorang yang efektif ditunjukkan jika seorang siswa tersebut mampu menghadapi tantangan atau masalah dan mampu menyelesaikannya. Pemecahan masalah tersebut membutuhkan ketekunan sekaligus kemampuan pendekatan *problem solving* yang baru. Mereka menetapkan tujuan secara realistis dan mempergunakan seperangkat sumber. Mereka mengerjakan tugas-tugas akademis dengan percaya diri. Mengkombinasikan antara pengharapan yang positif dan

motivasi serta berbagai strategi untuk pemecahan masalah adalah gambaran siswa yang mampu mengatur dirinya sendiri dalam belajar.

Bandura (dalam Alwisol, 2004) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi diri adalah faktor internal. Bandura meyakini bahwa manusia menggunakan strategi reaktif dan proaktif untuk mengatur dirinya. Kemampuan mengatur diri ini merupakan bagian atau salah satu faktor dari kecerdasan emosi. Artinya individu yang memiliki kecerdasan emosi adalah individu yang mampu mengatur dirinya atas berbagai situasi dan kondisi sehingga dapat menjalani hidup dengan baik meskipun banyak tantangan yang harus dihadapi.

Regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur pengaruh-pengaruh emosi yang menyusahkan seperti kegelisahan dan amarah dan untuk mencegah emosi-emosi yang bersifat impulsif. Dengan kata lain pengendalian emosi oleh diri sendiri berarti berupaya untuk meredam atau menahan gejolak nafsu yang sedang berlaku agar emosi tidak terekspresikan secara berlebihan sehingga seseorang tidak sampai dikuasai sepenuhnya oleh arus emosinya (Goleman, 2003).

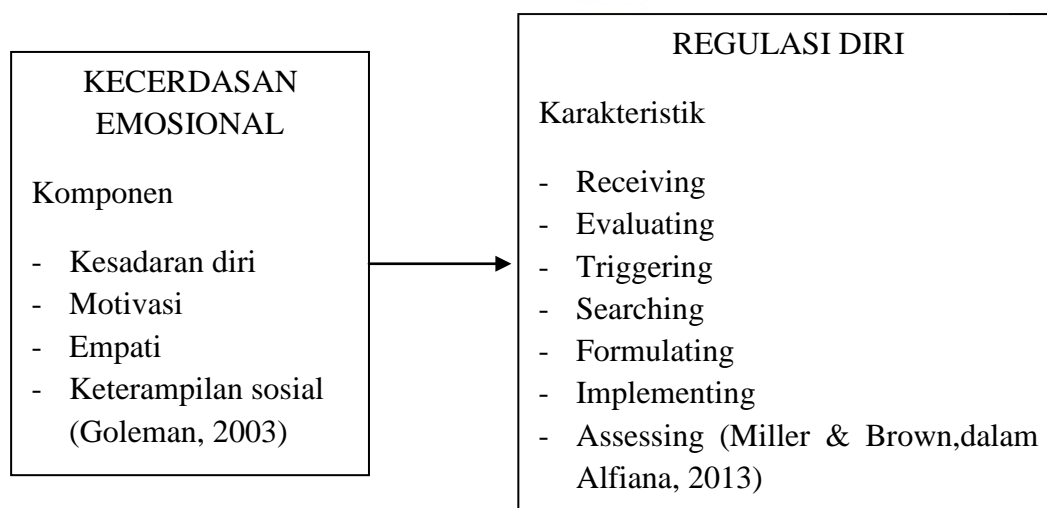
Namun demikian regulasi diri tidak berarti pengendalian secara berlebihan (*over control*), sebab kendali diri yang berlebihan dapat mendatangkan kerugian baik fisik maupun mental. Orang yang mematikan perasaannya, terutama perasaan negatif yang kuat, menyebabkan meningkatnya denyut jantung sekaligus naiknya tekanan darah. Mereka yang memendam emosi akan mendapatkan sejumlah kerugian. Mereka mungkin tidak menunjukkan tanda-tanda yang kelihatan bahwa mereka sedang mengalami pembajakan

emosi, tetapi sebagai gantinya mereka menderita kehancuran internal seperti; pusing-pusing, mudah tersinggung, terlalu banyak merokok dan minum, sulit tidur dan sebagainya. Dan, mereka mempunyai resiko yang sama dengan mereka yang mudah meledak emosinya

Hubungan antara kecerdasan emosional dan regulasi diri ini satu dengan yang lainnya dapat saling menguatkan, hal tersebut dikarenakan, komponen-komponen pendukung atau indikator-indikator yang ada dalam masing-masing variabel juga terdapat pada variable lain. Penelitian yang sejalan dengan tulisan ini adalah yang dilakukan Linda (2009) pada siswa kelas 1 SMP AL Azhar dengan jumlah sampel 60 siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan regulasi diri siswa kelas 1 SMP AL Azhar Pasuruan dengan nilai signifikansi (2-tailed) yaitu 0.282, sig < 0,05. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang, maka semakin tinggi regulasi dirinya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan antara kecerdasan emosional dengan regulasi diri. Individu yang memiliki keceradasan emosional tinggi , akan memiliki regulasi diri yang tinggi. Sebaliknya individu yang memiliki kecerdasan emosional rendah maka regulasi dirinya juga akan rendah.

D. Kerangka Konseptual



E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Ada hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan regulasi diri. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, maka semakin baik regulasi dirinya, begitu juga sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional seseorang, maka semakin tidak baik regulasi dirinya.

