

# Sandra Dewi Illana

## HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI PADA SISWA KELAS 9 (Di Sekolah Menengah Pertama Negeri ...

 Quick Submit

 Quick Submit

 Psychology

---

### Document Details

Submission ID

trn:oid:::1:3004799027

Submission Date

Sep 11, 2024, 4:09 PM GMT+4:30

Download Date

Sep 11, 2024, 4:40 PM GMT+4:30

File Name

SKRIPSI\_Sandra\_Uji\_Turnit\_2\_-\_Sandra\_Dewi\_Illana.doc

File Size

690.5 KB

46 Pages

7,523 Words

47,916 Characters

# 22% Overall Similarity




The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

## Filtered from the Report

- Small Matches (less than 20 words)

---

## Top Sources

- 21%  Internet sources
- 7%  Publications
- 15%  Submitted works (Student Papers)

---

## Integrity Flags

### 0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

## Top Sources

- 21% Internet sources
- 7% Publications
- 15% Submitted works (Student Papers)

## Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet		
		id.123dok.com	4%
2	Internet		
		digilib.umg.ac.id	3%
3	Internet		
		repo.stikesicme-jbg.ac.id	3%
4	Internet		
		e-journal.undikma.ac.id	1%
5	Internet		
		repository.itskesicme.ac.id	1%
6	Internet		
		www.majalahsuarapendidikan.com	1%
7	Internet		
		eprints.uny.ac.id	1%
8	Internet		
		eprints.umm.ac.id	1%
9	Internet		
		www.cambridge.org	1%
10	Internet		
		www.scribd.com	0%
11	Internet		
		lib.unnes.ac.id	0%

12	Internet	programdoktorpbuins.org	0%
13	Internet	digilib.unila.ac.id	0%
14	Internet	core.ac.uk	0%
15	Student papers	Ateneo de Manila University	0%
16	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	0%
17	Internet	repository.ubharajaya.ac.id	0%
18	Internet	jurnal.fkip.unila.ac.id	0%
19	Internet	jurnal.globalhealthsciencegroup.com	0%
20	Publication	Anggun Aldinda, Juliana Siregar. "Analisis Literasi Digital Siswa Kelas X Mata Pelaj..."	0%
21	Internet	jurnal.arkainstitute.co.id	0%
22	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II	0%
23	Internet	journal.unimma.ac.id	0%
24	Internet	ouci.dntb.gov.ua	0%
25	Student papers	GIFT University	0%

26	Internet	repository.upi.edu	0%
27	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur	0%
28	Internet	acamh.onlinelibrary.wiley.com	0%
29	Internet	123dok.com	0%
30	Student papers	Mentari International School Jakarta	0%
31	Student papers	University of North Carolina, Greensboro	0%
32	Internet	hellosehat.com	0%
33	Internet	journal.upy.ac.id	0%
34	Internet	media.neliti.com	0%

## SKRIPSI

# HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI PADA SISWA KELAS 9

(Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang)



**SANDRA DEWI ILLANA**  
**203210028**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN**  
**INTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN**  
**INSAN CENDEKIA MEDIKA**  
**JOMBANG**  
**2024**

25

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar belakang**

Masa remaja sering kali disebut sebagai masa transisi, karena pada masa ini terjadi banyak perubahan dan perkembangan. Dimulai dari perkembangan fisik, perkembangan kognitif dan perkembangan psikologis. Perkembangan psikologis pada remaja terdapat perkembangan emosional yang sangat rentan sehingga menyebabkan remaja kurang dapat mengontrol dirinya dalam berperilaku. Perkembangan emosi bersifat sensitif dan reaktif yang kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, sedangkan emosi remaja bersifat negatif dan begitu temperamental sehingga mudah marah serta mudah sedih (Mustakim, 2022).

WHO (2023) menyatakan bahwa lebih dari 176.000 kasus pembunuhan terjadi di kalangan remaja berusia 15 sampai 29 tahun di setiap tahunnya, yang merupakan 37% dari total jumlah pembunuhan secara global di setiap tahunnya. Perkelahian fisik dan *bullying* juga sering terjadi di kalangan anak muda. Sebuah penelitian di 40 negara berkembang menunjukkan hasil bahwa rata-rata 42% remaja laki-laki dan 37% remaja perempuan terkena *bullying* (WHO, 2023). Data yang diambil dari Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan kenakalan remaja di Indonesia pada tiap tahunnya seperti di tahun 2018 tercatat 3.145 anak usia  $\leq 18$  tahun menjadi pelaku kenakalan dan tindak kriminal, di tahun 2019 dan 2020 meningkat menjadi 3280 hingga 4.123 remaja. Sedangkan di tahun 2021 angka kenakalan remaja mencapai 6.325 kasus (BPS, 2021). Sedangkan kenakalan remaja di Jawa Timur terdapat laporan 78 remaja usia 15 sampai 20 tahun terlibat

6 dalam tawuran, balapan ilegal, dan penyalahgunaan minuman beralkohol di Surabaya (Harto Ambrosius, 2023). Menurut data bulan Januari s.d Februari tahun 2023, jumlah pelaksanaan tindak lanjut asesmen masalah anak yang ditangani UPTD-PPA Kabupaten Jombang di lingkungan satuan pendidikan berjumlah sekitar 15 perkara, menurut Moh Musyafiq. Sementara dalam data pengajuan dispensasi nikah sebagai salah satu akibat dari kenakalan tindak asusila pada tahun 2021 berada pada kisaran 200 kasus, sedangkan pada tahun 2022 semakin tinggi menjadi 900-an kasus (Majalah Suara Pendidikan, 2023).

Studi kasus yang dilakukan saat penelitian di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang terdapat kurang lebih 13% dari total siswa kelas 9 melakukan kenakalan remaja dalam bentuk pacaran dan bolos sekolah. Pada saat penelitian berlangsung hampir sepenuhnya responden dapat menentukan kelanjutan sekolah di Sekolah Menengah Akhir atau Sekolah Menengah Kejuruan namun setiap responden sebagian besar tidak mengetahui alasan apa atas keputusan yang mereka sudah ambil. Menurut Fajar Tri Utami S.Pd selaku guru bimbingan konseling mengatakan bahwa beberapa siswa ada yang masih sering berbeda pendapat dengan teman namun berantem mereka dengan cara balasan kata-kata lewat story di sosial media.

Pencegahan kenakalan remaja dilakukan dengan upaya memperbaiki kestabilan emosional dan kontrol diri yang baik pada remaja, sehingga remaja dapat menjaga dirinya dari faktor-faktor pemicu kenakalan remaja. Ketika kestabilan emosi tidak terkendali, maka individu akan sulit untuk mengontrol diri sehingga dapat menyebabkan terjadinya perilaku negatif yang tidak diinginkan. Sebaliknya ketika kestabilan emosi dapat dikendalikan dengan baik, maka kontrol



diri akan meningkat dan individu dapat menguasai diri, jadi saat terdapat rangsangan dari luar individu dapat dengan baik mengontrol perilaku untuk menyikapi masalah yang terjadi. Hal ini selaras dengan pendapat (Riadi Muchlisin, 2020) yang menyatakan bahwa kestabilan emosi membuat seseorang dapat mengontrol diri dalam mengungkapkan emosi agar emosi yang ditampilkan tepat, sehingga dapat menyikapi stimulus yang berupa tekanan dengan baik.

Proses dalam kontrol diri di pengaruhi oleh beberapa faktor yang salah satunya melibatkan kestabilan emosi. Solusi yang dapat diterapkan adalah dengan mengetahui respon setiap individu dalam menanggapi setiap aspek-aspek kestabilan emosi meliputi adekuensi emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi dalam upaya kontrol diri. Kematangan emosi seseorang dapat dilihat dari kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap stress, tidak mudah khawatir atau cemas dan tidak mudah marah (Mustakim, 2022)

## 1.2 Rumusan masalah

Apakah ada hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri pada siswa kelas 9, di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang?

## 1.3 Tujuan penelitian

### 1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri pada pelajar kelas 9 Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang

### 1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi kestabilan emosi pada pelajar kelas 9 Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang

2. Mengidentifikasi kontrol diri pada pelajar kelas 9 Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang
3. Menganalisis hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri pada pelajar kelas 9 Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang

#### **1.4 Manfaat penelitian**

##### 1.4.1 Manfaat teoritis

Menambah keilmuan tentang kestabilan emosi dan kontrol diri yang penting dimiliki oleh remaja serta membentuk remaja sebagai pribadi yang berani bertanggung jawab dalam setiap pengambilan keputusan.

##### 1.4.2 Manfaat praktis

Meningkatkan pengetahuan pelajar tentang pentingnya kestabilan emosi dan kontrol diri bagi remaja agar individu dapat mengatur perilaku atau sikap mereka dan membantu individu untuk lebih bertanggung jawab dalam pengambilan keputusan.

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep remaja madya (14-17 tahun)

##### 2.1.1 Definisi remaja

Masa remaja merupakan masa kehidupan dengan kebutuhan hak kesehatan dan perkembangan tertentu. Ini merupakan waktu untuk mengembangkan pengetahuan, mengembangkan keterampilan belajar untuk mengelola emosi, serta proses dalam mengambil peran sebagai orang dewasa. Remaja mengalami perubahan hormonal dan perkembangan saraf yang dapat mempengaruhi perubahan psikososial dan emosional. Dalam peningkatan kapasitas kognitif dan intelektual, remaja mengembangkan keterampilan penalaran, pemikiran logis dan moral yang lebih kuat, sehingga remaja menjadi lebih mampu berpikir kritis dan dapat membuat penilaian rasional (WHO, 2020).

Menurut (WHO, 2020) Risiko kenakalan remaja pada kelompok usia 15-19 tahun lebih sering dikaitkan dengan perilaku, seperti penggunaan alkohol dan hubungan seks yang tidak aman. Pola makan yang buruk dan aktivitas fisik yang rendah merupakan tantangan tambahan yang dimulai pada masa kanak-kanak dan remaja, seperti halnya pelecehan seksual. Remaja perempuan yang lebih tua paling banyak terkena dampak kekerasan oleh pasangan intim.

##### 2.1.2 Karakteristik remaja

Remaja merupakan masa dimana banyak perubahan dan perkembangan yang terjadi di mulai dari perkembangan fisik, perkembangan psikologi, perkembangan emosional dan perkembangan sosial. Usia 15-17 tahun merupakan

32 tahapan remaja madya atau pertengahan. Dalam usia ini perkembangan fisik semakin terlihat seperti suara berubah berat pada laki-laki, timbulnya jerawat, hingga bertambahnya tinggi badan. Sedangkan pada remaja perempuan perubahan fisik yang muncul dan ditambah dengan terjadinya menstruasi. Menurut (Upahita, 2022) pada masa remaja, adanya hal-lal yang perlu orangtua pahami dalam perkembangannya, seperti:

1. Remaja sudah mulai tertarik dengan lawan jenis
2. Remaja mulai mampu mengungkapkan pendapatnya sehingga akan sering terjadi perbedaan pendapat dengan orangtua yang disebabkan anak ingin belajar mandiri
3. Pada fase ini remaja akan lebih suka menghabiskan waktu bersama teman sebaya
4. Cenderung bertindak spontan tanpa berpikir matang-matang.

### 2.1.3 Perkembangan emosional remaja

Perkembangan emosional pada remaja merupakan fase yang penting dalam perkembangan individu dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini banyak emosi baru yang dirasakan oleh remaja sehingga individu perlu untuk belajar mengatur emosinya. Menurut (Sarah, 2022) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan emosional pada remaja, antara lain:

1. Perubahan jasmani: Perubahan hormonal yang terjadi pada masa pubertas mempengaruhi perkembangan emosional remaja.
2. Pola interaksi lingkungan: Lingkungan keluarga dan sekolah mempengaruhi perkembangan emosional remaja

3. Perubahan pandangan luar: Globalisasi yang terjadi dan penggunaan internet mempengaruhi perkembangan emosional remaja

## 2.2 Kontrol diri

### 2.2.1 Definisi kontrol diri

Kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan respon dalam bentuk perilaku yang dapat membawa kedalam hal positif serta merupakan potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan diindividu selama proses kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya (Dwi Marsela & Supriatna, 2019). Kontrol diri merupakan ketrampilan individu untuk mengendalikan diri dari api- api emosi yang terlihat mencolok (Ahmad, 2022).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengatur perilakunya terhadap masalah yang dialami. Ketika seseorang memiliki kontrol diri yang baik maka dia akan dapat mengambil keputusan dengan baik saat mengalami masalah, sehingga akan lebih berhati-hati dalam berperilaku dan menjaga dirinya dari pengaruh lingkungan yang kurang baik.

### 2.2.2 Faktor yang mempengaruhi kontrol diri

Kontrol diri memiliki peranan sangat penting dalam kehidupan, apabila individu tidak dapat mengontrol dirinya dia akan mudah terpengaruh oleh masalah yang ada pada dirinya. Menurut Gufron dan Risnawati dikutip (Dwi Marsela & Supriatna, 2019) mengatakan bahwa kontrol diri dipengaruhi dua faktor, yaitu:

1. Faktor internal, dalam hal ini faktor internal yang ikut serta ialah usia dan kognitif. Faktor usia berkesinambungan dalam proses orang tua untuk menegakkan disiplin dirumah, respon orang tua dalam kegagalan anak, gaya berkomunikasi orang tua, dan cara orang tua dalam mengekspresikan kemarahan merupakan langkah awal anak belajar tentang kontrol diri. Namun semakin dewasa anak akan semakin banyak orang yang dia temui, berbagai pengalaman baru dan lingkungan yang baru dapat memunculkan kontrol diri dari dalam dirinya sendiri. Faktor kognitif yang dimaksud yaitu ketika individu menggunakan kemampuannya dan pengetahuannya dalam bertindak laku atau menyikapi suatu masalah. Dalam hal ini individu dapat mengubah tingkah laku sendiri melalui proses intelektual yang dilaluinya.
2. Faktor eksternal, yaitu faktor lingkungan atau keluarga, faktor ini dapat dilihat dari bagaimana kebiasaan yang ada di rumah atau dengan melihat kebiasaan lingkungan dimana dia dibesarkan akan mempengaruhi kontrol diri pada dirinya. Sebagai contoh kedisiplinan apabila dirumah sudah dibiasakan untuk disiplin maka individu akan dapat mengendalikan perilakunya dengan baik ketika diluar rumah.

### 2.2.3 Aspek-aspek kontrol diri

Averill dikutip (Dwi Marsela & Supriatna, 2019) menyebut aspek-aspek pada kontrol diri, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

1. Kontrol perilaku (*behavior control*). Merupakan kesiapan tersedianya suatu respon 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. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus, merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki akan dihadapi.

2. Kontrol kognitif (*Cognitive control*). 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*), dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi segi positif secara subjektif.
3. Mengontrol keputusan (*Decesional control*). 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.

#### 2.2.4 Pengukuran kontrol diri

Indikator kontrol diri merupakan aspek-aspek yang menjadi ukuran dalam kontrol diri meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif, mengontrol keputusan. Ukuran-ukuran inilah yang akan menjadi tolok ukur dalam pengukuran kontrol diri. Menurut (Zulfatiana Adilla, 2023) pengukuran kontrol diri menggunakan kuesioner dalam bentuk skala *likert* yaitu, sangat sesuai, setuju, ragu-ragu dan tidak setuju dengan dua kategori pernyataan :

##### 1. Pernyataan Positif (*Favorable*)

- a. Sangat sesuai (SS), jika responden merasa selalu dengan pernyataan pada kuesioner yang diberikan maka jawaban kuesioner diberikan skor 4
- b. Sesuai (S), jika responden merasa sering dengan pernyataan pada kuesioner yang diberikan maka jawaban kuesioner diberikan skor 3
- c. Tidak Sesuai (TS), jika responden merasa kadang-kadang dengan pernyataan pada kuesioner yang diberikan maka jawaban kuesioner diberikan skor 2
- d. Sangat Tidak Sesuai (STS), jika responden merasa tidak pernah dengan pernyataan pada kuesioner yang diberikan maka jawaban kuesioner diberikan skor 1

##### 2. Pernyataan Negatif (*Unfavorable*)

- a. Sangat sesuai (SS), jika responden merasa selalu dengan pernyataan pada kuesioner yang diberikan maka jawaban kuesioner diberikan skor 1
- b. Sesuai (S), jika responden merasa sering dengan pernyataan pada kuesioner yang diberikan maka jawaban kuesioner diberikan skor 2



- c. Tidak sesuai (TS), jika responden merasa kadang-kadang dengan pernyataan pada kuesioner yang diberikan maka jawaban kuesioner diberikan skor 3
- d. Sangat tidak sesuai (STS), jika responden merasa tidak pernah dengan pernyataan pada kuesioner yang diberikan maka jawaban kuesioner diberikan skor 4

**Tabel 2. 1** Indikator Penilaian Skala *Likert* Kestabilan Emosi Pernyataan Positif dan Negatif

Macam Pernyataan	SS	S	RR	TS
<i>Favorabel</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorabel</i>	1	2	3	4

Kriteria :

Baik : 67-92

Cukup : 46-68

Kurang : 1-45

## 2.3 Kestabilan emosi

### 2.3.1 Definisi kestabilan emosi

4 Kestabilan emosi adalah kondisi atau keadaan seseorang yang memiliki emosi yang matang, sehingga ketika mendapatkan rangsangan dari luar tidak menimbulkan gangguan emosional, seperti memiliki keseimbangan yang baik dan mampu menyelesaikan masalah dengan emosi yang stabil (Nia, 2020).

Kestabilan emosi merupakan kondisi dimana seseorang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya untuk mencapai kesejahteraan dan kenyamanan pada dirinya (Ahmad, 2022).

4 Pendapat lain mengatakan bahwa kestabilan emosi adalah kondisi individu yang memiliki emosi yang matang. Jadi, artinya individu tersebut ketika mendapatkan rangsangan dari luar tidak menimbulkan gangguan emosional, memiliki keseimbangan yang baik dan mampu menghadapi segala sesuatu dengan kondisi yang tetap (Mustakim, 2022).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi adalah keadaan dimana individu dapat mengontrol diri dan emosinya dengan baik. Dengan kestabilan emosi yang baik maka individu dapat menentukan perilaku mana yang tepat untuk dalam merespon masalah-masalah yang ia alami.

### 2.3.2 Faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi

Menurut Hurlock dikutip (Nia, 2020) menyatakan bahwa kestabilan emosi dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu:

1. Faktor fisik, yaitu ketika individu dalam kondisi sehat, sehingga tidak mudah marah atau cepat tersinggung. Dalam hal ini individu akan merasa nyaman dan tidak mudah terpengaruh saat dalam keadaan sehat jasmani. Namun, apabila individu mudah marah dan tersinggung biasanya disebabkan karena individu merasakan ketidaknyamanan dalam dirinya atau sakit.
2. Faktor lingkungan, yang dimaksud adalah lingkungan dimana dia hidup dan tinggal, termasuk dalam lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat. Keadaan keluarga yang tidak harmonis dapat mempengaruhi kestabilan emosi

anggota keluarga. Begitu pula lingkungan masyarakat yang tidak terdapat rasa aman akan dapat mengganggu kestabilan emosi.

3. Jenis kelamin, yaitu perbedaan antara perempuan dan laki-laki secara biologis. Laki-laki dikenal dengan sifatnya yang sebagai pemimpin atau yang berkuasa dibandingkan perempuan, jadi mereka memiliki pandangan tentang sifat kemaskulinan terhadap dirinya, sehingga kurang mampu dalam mengekspresikan emosi.
4. Faktor pengalaman, adanya pengalaman yang diperoleh dalam kehidupannya juga berpengaruh terhadap kestabilan emosi yang dimiliki, karena pengalaman yang menyenangkan akan memberikan pengaruh positif pada individu, namun pengalaman yang tidak menyenangkan dapat memberikan pengaruh negatif terhadap kestabilan emosi seseorang.

### 2.3.3 Aspek-aspek kestabilan emosi

Kestabilan emosi di dukung oleh beberapa aspek yang dapat menjadi tolok ukur dalam mengukur kestabilan emosi. Menurut Scheneider dikutip (Nia, 2020) terdapat tiga aspek dalam kestabilan emosi, yaitu:

1. *Adequasi* emosi, merupakan respon emosi yang memiliki sifat baik dan sehat. Dalam hal ini kesehatan emosi tidak dilakukan dengan cara menahan atau menghilangkan emosi yang timbul namun melakukan sikap tenang dan dingin untuk mengatur emosi dengan baik.
2. Kematangan emosi, merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan reaksi emosi sesuai dengan tingkat perkembangan individu. Dalam hal ini kematangan emosi tidak didasarkan berdasarkan umur atau usia individu namun dilihat dari bagaimana individu mengatur perasaanya terhadap suatu

masalah sehingga dia dapat mengambil keputusan dalam masalah yang dihadapi.

3. Kontrol emosi, merupakan pengaturan emosi dan perasaan sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi dan standrat individu yang berhubungan dengan nilai-nilai, cita-cita serta prinsip individu.

#### 2.3.4 Karakteristik kestabilan emosi

Individu yang memiliki kestabilan emosi tidak semata-mata dilihat melalui respon diamnya dalam mengatasi masalah namun kita juga harus menggali karakteristik kestabilan emosi apa saja yang sudah ada pada dirinya. Menurut Chotimah dikutip (Riadi Muchlisin, 2020) menyebutkan bahwa terdapat lima karakteristik dalam kestabilan emosi, yaitu:

1. Keyakinan pada kemampuan diri, yang berarti individu dapat bersikap positif tentang dirinya dan dia menyadari apapun yang dia lakukan
2. Optimis, yang berarti memiliki sikap yang baik dalam memandang serta menghadapi segala hal yang dia alami, harapan dan kemampuannya.
3. Objektif, yang berarti pandangan kebenaran terhadap semua permasalahan yang ada pada dirinya sesuai kebenaran yang semestinya bukan menurut kebenaran atau pandangan pribadinya
4. Bertanggung jawab, yang berarti individu berani dalam pengambilan keputusan terhadap dirinya dan berani menanggung segala konsekuensi yang harus dia hadapi.
5. Rasional atau realistis, yang berarti individu dapat menganalisis kejadian yang dia hadapi menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal sehat dan sesuai dengan kenyataan yang terjadi.

### 2.3.5 Pengukuran kestabilan emosi

Indikator kestabilan emosi merupakan aspek-aspek yang menjadi ukuran dalam kontrol diri meliputi adekuensi emosi kematangan emosi kontrol emosi. Ukuran-ukuran inilah yang akan menjadi tolok ukur dalam pengukuran kestabilan emosi. Menurut (Zulfatiana Adilla, 2023) pengukuran kestabilan emosi menggunakan kuesioner dalam bentuk skala *likert* yaitu, sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai dengan dua kategori pernyataan :

#### 1. Pernyataan Positif (*Favorable*)

- a. Sangat sesuai (SS), jika responden merasa selalu dengan pernyataan pada kuesioner yang diberikan maka jawaban kuesioner diberikan skor 4
- b. Sesuai (S), jika responden merasa sering dengan pernyataan pada kuesioner yang diberikan maka jawaban kuesioner diberikan skor 3
- c. Tidak Sesuai (TS), jika responden merasa kadang-kadang dengan pernyataan pada kuesioner yang diberikan maka jawaban kuesioner diberikan skor 2
- d. Sangat Tidak Sesuai (STS), jika responden merasa tidak pernah dengan pernyataan pada kuesioner yang diberikan maka jawaban kuesioner diberikan skor 1

#### 2. Pernyataan Negatif (*Unfavorable*)

- a. Sangat sesuai (SS), jika responden merasa selalu dengan pernyataan pada kuesioner yang diberikan maka jawaban kuesioner diberikan skor 1
- b. Sesuai (S), jika responden merasa sering dengan pernyataan pada kuesioner yang diberikan maka jawaban kuesioner diberikan skor 2

- c. Tidak Sesuai (TS), jika responden merasa kadang-kadang dengan pernyataan pada kuesioner yang diberikan maka jawaban kuesioner diberikan skor 3
- d. Sangat Tidak Sesuai (STS), jika responden merasa tidak pernah dengan pernyataan pada kuesioner yang diberikan maka jawaban kuesioner diberikan skor 4

**Tabel 2. 2** Indikator Penilaian Skala *Likert* Kontrol Diri Pernyataan Positif dan Negatif

Macam Pernyataan	SS	S	RR	TS
Favorabel	4	3	2	1
Unfavorabel	1	2	3	4

Kriteria :

Baik : 66-88

Cukup : 44-65

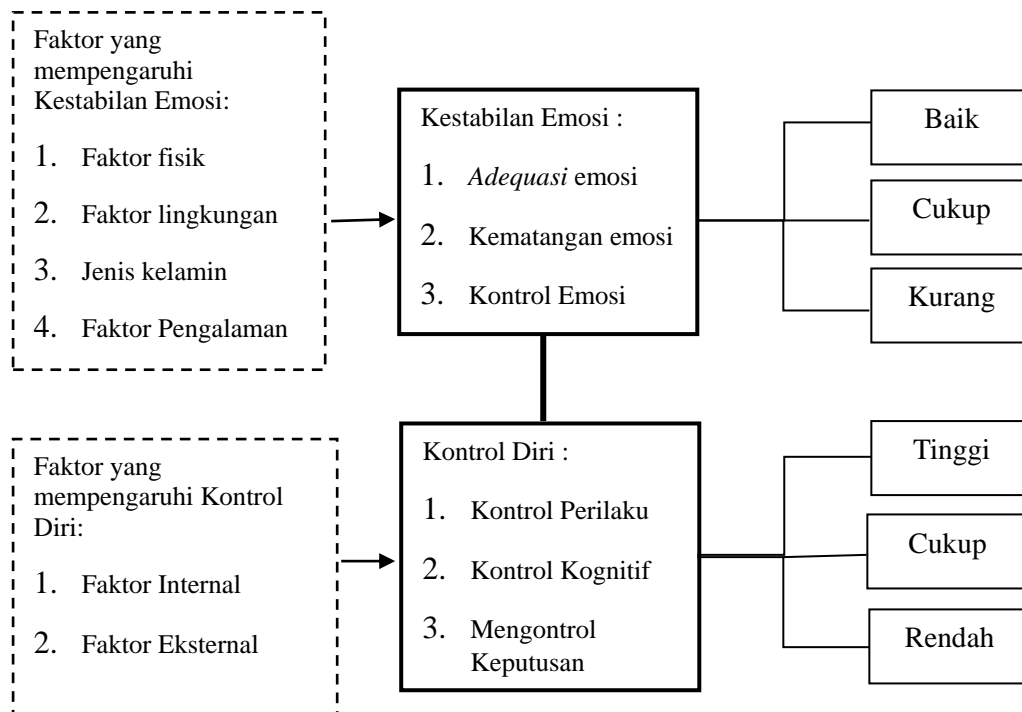
Kurang : 22-43

### BAB 3

## KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

### 3.1 Kerangka konseptual

Kerangka konseptual adalah hubungan antara teori dan konsep pendukung yang digunakan sebagai pedoman dalam menyusun penelitian secara sistematis (Nursalam, 2020). Kerangka konseptual, dalam penelitian digambarkan sebagai berikut :



**Keterangan :**

- = Diteliti
- = Tidak diteliti
- = Berhubungan
- = Mempengaruhi

**Gambar 3. 1** kerangka konseptual hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri pada siswa kelas 9

### 3.2 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban sementara terhadap pengalaman peneliti sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Pada penelitian ini terdapat variabel bebas (*Independen*) kestabilan emosi dan variabel terikat (*Dependen*) kontrol diri. Maka, hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

H1 = Adanya hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri pada siswa kelas 9



## BAB 4 METODE PENELITIAN

### 4.1 Jenis penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian kuantitatif dalam melihat hubungan variabel terhadap obyek yang diteliti lebih bersifat sebab dan akibat, sehingga dalam penelitiannya ada variabel independen dan dependen. Dari variabel tersebut selanjutnya dicari seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

### 4.2 Rancangan penelitian

Desain penelitian ini menggunakan *cross-sectional*. Menurut Nursalam *Cross-sectional* adalah dinamika korelasi antara faktor risiko dan efek yang diteliti dalam penelitian dengan pendekatan yang bersifat sesaat pada suatu waktu dan tidak diikuti terus menerus dalam kurun waktu tertentu menggunakan pendekatan dalam bentuk observasi atau pengumpulan data. Kegiatan yang dilakukan meliputi pengumpulan terhadap variabel dependen dan independen. Hal ini berarti bahwa setiap subjek penelitian dapat diamati secara bersamaan.

### 4.3 Waktu dan tempat penelitian

#### 4.3.1 Waktu penelitian

Waktu penelitian dilakukan mulai dari merumuskan masalah sampai menarik kesimpulan dimulai dari bulan Maret sampai dengan bulan Mei 2024.

Studi kasus dimulai pada tanggal 18 Maret 2024 setelah itu dilakukan pengambilan data pada tanggal 29 Mei 2024.

#### 4.3.2 Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang.

### 4.4 Populasi, sampel dan sampling

#### 4.4.1 Populasi

Sugiono dikutip (Ahmad, 2022) yang dimaksud populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari agar dapat ditarik kesimpulan atas penelitian tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 9 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang yang keseluruhannya berjumlah 290 responden.

#### 4.4.2 Sampel

Menurut Arikunto dikutip (Ahmad, 2022) sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti dengan syarat memenuhi kriteria yang dikehendaki oleh peneliti dan merupakan bagian dari populasi target yang akan diteliti.

Pengambilan sample dibutuhkan teknik yang tepat dan sesuai dengan kriteria yang diinginkan. Teknik yang sesuai dengan penelitian ini yaitu pendapat Arikunto dikutip (Ahmad, 2022) yang menyatakan bahwa ketika populasi <100 maka semua populasi dijadikan sampel, tetapi apabila populasi

>100 maka dapat diambil 10-15%, 20-25% atau lebih tergantung kemampuan peneliti. Berdasarkan pendapat tersebut peneliti mengambil sampel sebesar 15% dengan perhitungan sebagai berikut:

Jumlah populasi (JP) = 290

Sampel (SP) = 15%

$$SP = \frac{15}{100} \times 290 = 43,5 = 44$$

Jumlah siswa dalam setiap kelas yaitu: kelas A = 32, B = 33, C = 33, D = 33, E = 31, F = 32, G = 32, H = 32, I = 32. Pengambilan sample secara acak menggunakan teknik perhitungan dalam setiap kelas dengan cara sebagai berikut :

$$A = \frac{32}{290} \times 44 = 4,7 = 5$$

$$B = \frac{33}{290} \times 44 = 5$$

$$C = \frac{33}{290} \times 44 = 5$$

$$D = \frac{33}{290} \times 44 = 5$$

$$E = \frac{31}{290} \times 44 = 4,7 = 5$$

$$F = \frac{32}{290} \times 44 = 4,8 = 5$$

$$G = \frac{32}{290} \times 44 = 4,8 = 5$$

$$H = \frac{32}{290} \times 44 = 4,8 = 5$$

$$I = \frac{32}{290} \times 44 = 4,8 = 5$$

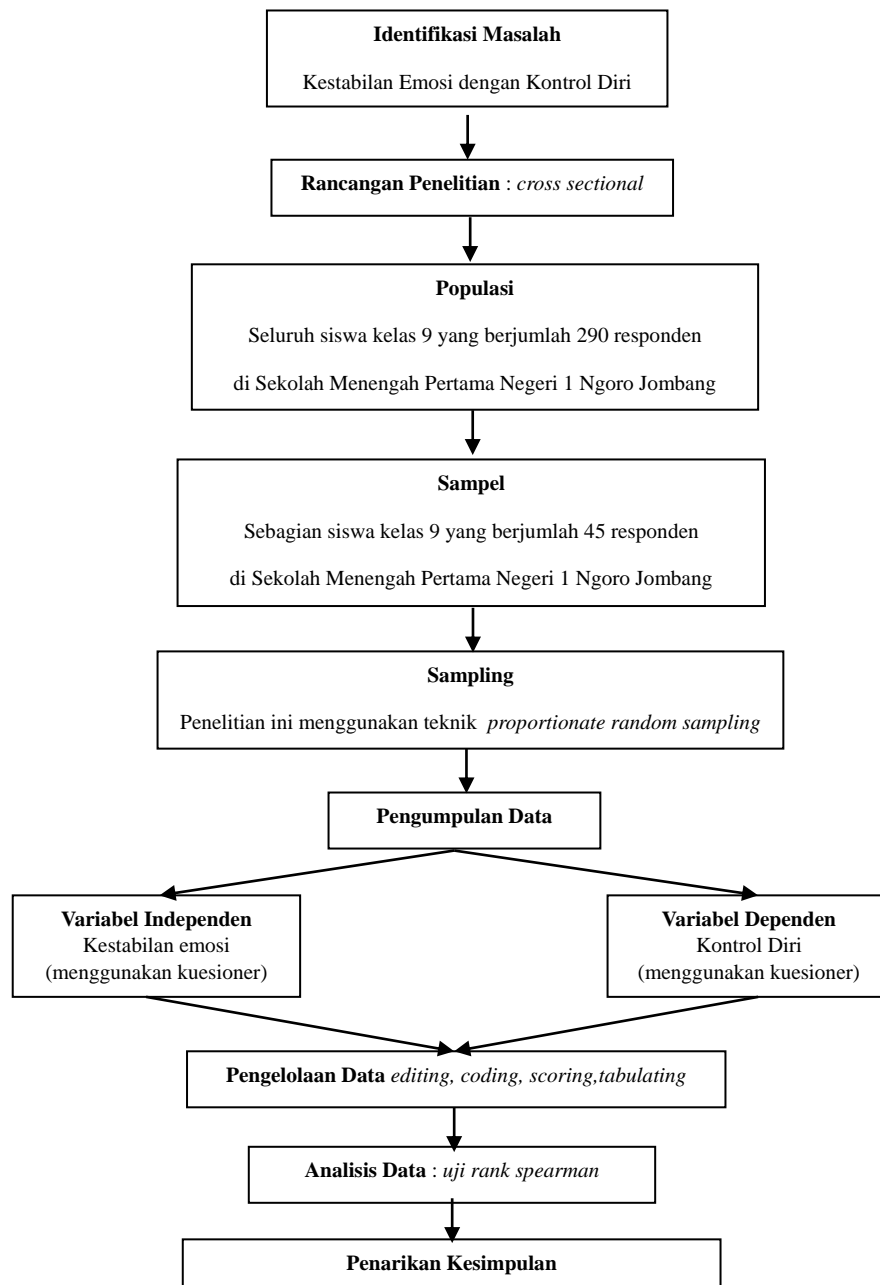
#### 4.4.3 Sampling

31 Menurut Notoatmodjo teknik sampling ialah proses seleksi jumlah dari populasi yang diteliti untuk dijadikan sampel dan mempelajari berbagai karakter dari subjek yang dijadikan sampel.

20 Teknik sampling dalam penelitian ini yaitu teknik *proportionate random sampling* yang artinya pengambilan data secara proporsi dari setiap tingkatan atau wilayah yang seimbang dengan banyaknya subjek dalam masing-masing tingkatan atau wilayah mengingat jumlah siswa di tiap kelas berbeda sehingga didapatkan jumlah sampel yang representative.

#### 4.5 Jalannya penelitian (kerangka kerja)

Kerangka kerja penelitian adalah bagan yang menerangkan setiap proses dalam aktivitas penelitian (Nursalam, 2020). Kerangka kerja penelitian ini dijelaskan pada bagan dibawah ini :



**Gambar 4. 1** Kerangka kerja hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri siswa kelas 9 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jombang

#### 4.6 Identifikasi variabel

Variabel penelitian adalah suatu karakteristik individu atau organisasi yang dapat diukur atau diobservasi, namun yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dijadikan pembelajaran untuk diambil kesimpulannya.

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat) yang dijelaskan sebagai berikut :

##### 1. Variabel independen

Variabel independen adalah variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kestabilan emosi.

##### 2. Variabel dependen

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel bebas biasanya disebut juga dengan variabel output atau variabel terikat. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kontrol diri.

#### 4.7 Definisi Operasional

Menurut (Nursalam, 2020) definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati dan memungkinkan penelitian untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena.

**Tabel 4. 1** Definisi operasional hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
<b>Variabel Independen Kestabilan Emosi</b>	Keaddan individu dapat mengontrol diri dan emosinya dengan baik sehingga dapat menentukan perilaku yang tepat untuk merespon masalah yang dialami	Aspek kestabilan emosi : 1. <i>Adequasi</i> emosi 2. Kematangan emosi 3. Kontrol emosi	Kuesioner menggunakan skala <i>likert</i>	O R D I N A L	Pernyataan Positif : SS : 4 S : 3 TS : 2 STS : 1 Pernyataan Negatif: SS : 1 S : 2 TS : 3 STS : 4  Kriteria : Baik : 67-92 Cukup : 46-68 Kurang: 1-45
<b>Variabel Dependen Kontrol Diri</b>	Kemampuan individu dalam mengatur perilakunya terhadap masalah yang dialami	Aspek Kontrol Diri : 1. Kontrol perilaku 2. Kontrol Kognitif 3. Mengontrol Keputusan	Kuesioner menggunakan skala <i>likert</i>	O R D I N A L	Pernyataan Positif : SS : 4 S : 3 TS : 2 STS : 1 Pernyataan Negatif: SS : 1 S : 2 TS : 3 STS : 4  Kriteria : Baik : 66-88 Cukup : 44-65 Kurang: 1-43

3

## 4.8 Pengumpulan data dan analisis data

### 4.8.1 Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data. Instrumen atau alat ukur yang digunakan apada penelitian ini, yaitu:

#### 1. Kestabilan emosi

Instrumen variabel independen ini berupa kuesioner yang berisi pernyataan dalam bentuk pernyataan positif (*favourable*) dan negatif (*unfavourable*). Dalam penelitian (Zulfatiana Adilla, 2023) menggunakan skala kestabilan yang terdiri dari 12 item pernyataan positif (*favourable*) dan 11 item pernyataan negatif (*unfavourable*). Kuesioner ini telah dinyatakan valid karena sudah melalui uji validitas dan reliabilitas.

#### 2. Kontrol diri

Instrumen pada variabel dependen menggunakan kuesioner dan skala *likert* yang sama caranya dengan pengumpulan data dengan variabel independen namun memiliki makna pernyataan yang berbeda. Pernyataan pada variabel ini berbentuk pernyataan positif (*favourable*) dan negatif (*unfavourable*). Dalam penelitian (Zulfatiana Adilla, 2023) menggunakan skala kestabilan yang terdiri dari 12 item pernyataan positif (*favourable*) dan 10 item pernyataan negatif (*unfavourable*). Kuesioner ini telah dinyatakan valid karena sudah melalui uji validitas dan reliabilitas.

3

### 4.8.2 Prosedur penelitian

Pada penelitian ini prosedur yang ditetapkan adalah sebagai berikut:

#### 1. Mengurus surat penelitian ke ITS KES ICME Jombang



2. Mengurus ijin penelitian dengan membawa surat dari ITS KES ICME Jombang ke Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang
3. Memberikan penjelasan kepada responden dan melakukan *informed consent* sebagai tanda persetujuan menjadi responden
4. Peneliti melakukan observasi dan membagikan kuesioner kepada responden
5. Kuesioner diisi menggunakan tanda *check list* pada pernyataan yang telah dibuat oleh peneliti
6. Kuesioner dikumpulkan setelah responden selesai mengisi angket yang telah dibagikan
7. Mengumpulkan kuesioner yang telah diisi oleh responden dan memeriksa kelengkapan dalam pengisian kuesioner.
8. Peneliti melakukan pengumpulan, pengelolaan, dan analisa data yang sudah di peroleh dari responden.

#### 4.8.3 **Pengelolaan dan analisa data**

##### 1. Analisis univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan karakteristik dalam setiap variabel penelitian guna memberikan gambaran persentase besarnya data. Data yang akan di analisis dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase

F : Frekuensi jawaban

N : Jumlah responden

5 Terdapat hasil pengolahan data yang dilaksanakan intepretasi memakai skala kumulatif yaitu:

100%	: Seluruhnya
76-99%	: Hampir seluruhnya
51-74%	: Sebagian besar
50%	: Setengahnya
26-49%	: Hampir setengahnya
1-25%	: Sebagian kecil
0 %	: Tidak seorangpun

a. *Editing*

Data dari kuesioner kemudian dilakukan editing atau penyuntingan untuk meninjau ulang data yang sudah didapat guna dapat mengetahui data yang kurang maka akan dilakukan pengambilan data kembali. Jika pengambilan data tidak dapat dilakukan kembali dan apabila ada data yang masih kurang maka tidak akan diikut sertakan dalam pengolahan data.

b. *Coding*

*Coding* merupakan cara mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi angka bilangan. Pengkodean terbagi menjadi data umum dan data khusus, yaitu sebagai berikut :

1) Data umum

a) Nama Siswa

Responden 1 : kode R1

Responden 2 : kode R2

Responden 3 : kode R3

## b) Usia siswa

Usia 14-16 tahun : kode US 1

Usia 17-19 tahun : kode US 2

## c) Jenis Kelamin

Laki-laki : kode JK 1

Perempuan : kode JK 2

## 2) Data khusus

## a) Variabel independen pengukuran :

Baik : KE 1

Cukup : KE 2

Kurang : KE 3

## b) Variabel dependen pengukuran :

Baik : KD 1

Cukup : KD 2

Kurang : KD 3

## c. Scoring

## 1) Kestabilan Emosi

## Pernyataan positif

a) Sangat Sesuai : diberi skor 4

b) Sesuai : diberi skor 3

c) Tidak Sesuai : diberi skor 2

d) Sangat Tidak Sesuai : diberi skor 1

## Pernyataan negatif

a) Sangat Sesuai : diberi skor 4

b) Sesuai : diberi skor 3

c) Tidak Sesuai : diberi skor 2

d) Sangat Tidak Sesuai : diberi skor 1

2) Kontrol Diri

Pernyataan positif

a) Sangat Sesuai : diberi skor 4

b) Sesuai : diberi skor 3

c) Tidak Sesuai : diberi skor 2

d) Sangat Tidak Sesuai : diberi skor 1

Pernyataan negatif

a) Sangat Sesuai : diberi skor 4

b) Sesuai : diberi skor 3

c) Tidak Sesuai : diberi skor 2

d) Sangat Tidak Sesuai : diberi skor 1

d. *Tabulating*

*Tabulating* merupakan kegiatan dalam pembuatan penyajian data yang sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan peneliti setelah dilakukannya *editing* dan *coding*, maka data yang telah diolah akan dimasukkan kedalam tabel menurut sifat yang sudah ditentukan penelitian.

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang digunakan terhadap dua variabel yang berhubungan. Tujuan analisa ini adalah untuk mengetahui hubungan peran orang tua dengan kejadian stunting. Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel apakah signifikansi atau tidak dengan kemaknaan 0,05 dengan menggunakan uji rank spearman dengan *software SPSS* 16, dimana  $p < 0,05$  maka ada hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri pada siswa kelas 9 di

Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang. Sedangkan  $p > 0,05$  tidak ada hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri pada siswa kelas 9 Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jombang.

#### 4.9 Etika penelitian

Penelitian dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian. Etika penelitian diterapkan mulai dari penyusunan proposal hingga penelitian ini di publikasikan. Etika penelitian ada empat, yaitu :

1. *Ethical clearance*

Kelayakan etik atau izin etik yang menjadi acuan oleh peneliti untuk menjunjung nilai integritas, kejujuran dan keadilan dalam kegiatan penelitian. Peneliti ini perlu diuji kelayakan oleh Komisi Etik Penelitian karena pada saat pelaksanaannya melibatkan manusia, apabila penelitian ini layak dilaksanakan, maka akan diberikan keterangan tertulis oleh Komisi Etik Penelitian. Penelitian ini telah dinyatakan lulus oleh KEPK ITS KES ICME Jombang dengan no.108/KEPK/ITSKES-ICME/V/2024.

2. *Informed consent*

Lembar persetujuan yang berisi tentang apa saja yang dilakukan pada saat penelitian, tujuan penelitian, manfaat yang didapatkan responden, tata cara penelitian dan mungkin risiko yang mungkin terjadi. Responden diberikan *inform consent* sebelum penelitian dilakukan, kemudian dibagikan ke responden apabila responden menyatakan berkenan.

### 3. *Anomity*

Tanpa nama bertujuan untuk menjaga kerahasiaan data responden, jadi nama responden akan diganti dengan kode tertentu dihasil penelitian serta lembar kuesioner.

### 4. *Confidentiality*

Kerahasiaan merupakan etika utama yang dijamin oleh peneliti dari hasil penelitian, baik informasi maupun masalah yang lainnya. Informasi yang telah dikumpulkan peneliti akan dijamin kerahasiaannya, namun hanya beberapa kelompok tertentu yang mengetahuinya.

## 4.10 Keterbatasan Penelitian

1. Pengumpulan data penelitian hanya berdasarkan hasil kuesioner sehingga memungkinkan adanya unsur kurang obyektif dalam pengisian kuesioner
2. Penelitian ini tidak membedakan antara emosi remaja laki-laki dan perempuan

## BAB 5

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dijabarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang dengan pengelompokan data menjadi dua bagian, yaitu data umum dan data khusus. Data umum terdiri dari : usia dan jenis kelamin sedangkan data khusus terdiri dari : hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri pada siswa kelas 9.

#### 5.1 Hasil Penelitian

##### 5.1.1 Data Umum

##### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Siswa Kelas 9

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Usia Siswa Kelas 9 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang Bulan Mei Tahun 2024

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	14 tahun	6	13,3
2	15 tahun	36	80,0
3	16 tahun	3	6,7
Total		45	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berusia 15 tahun yaitu sebanyak 36 responden (80,0%).

##### 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa Kelas 9

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Jenis Kelamin Siswa Kelas 9 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang Bulan Mei Tahun 2024

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-Laki	14	31,1
2	Perempuan	31	68,9
Total		45	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 31 responden (68,9%).

### 5.1.2 Data Khusus

#### 1. Kestabilan Emosi pada Siswa Kelas 9

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kestabilan Emosi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang Bulan Mei Tahun 2024

No	Kestabilan Emosi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	21	46,7
2	Cukup	24	53,3
3	Kurang	0	0
Total		45	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar kestabilan emosi pada siswa kelas 9 cukup yaitu sebanyak 24 responden (53,3%).

#### 2. Kontrol Diri pada Siswa Kelas 9

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kontrol Diri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang Bulan Mei Tahun 2024

No	Kontrol Diri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	3	6,7
2	Cukup	41	91,1
3	Kurang	1	2,2
Total		45	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa hampir seluruh kontrol diri pada siswa kelas 9 cukup yaitu sebanyak 41 responden (91,1%).

#### 3. Tabulasi Silang Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri

Tabel 5.5 Tabulasi Silang berdasarkan dua variabel Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang Bulan Mei Tahun 2024

Kestabilan Emosi	Kontrol Diri						Jumlah	Persentase (%)
	Baik		Cukup		Kurang			
	F	%	F	%	F	%		
<b>Baik</b>	1	2,2%	17	37,8%	3	6,7%	21	46,7%
<b>Cukup</b>	0	0%	24	53,3%	0	0%	24	53,3%
<b>Kurang</b>	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
<b>Total</b>	1	2,2%	41	91,1%	3	6,7%	45	100%

Uji Rank Spearman's nilai  $p = 0,005$   $\alpha = 0,05$

Sumber : Data Primer 2024



Berdasarkan hasil tabel 5.5 didapatkan hasil kestabilan emosi dengan kontrol diri pada kategori cukup sebanyak 24 responden (53,3%).

Hasil uji *rank spearman's* didapatkan nilai  $p\text{ value}=0,005 < 0,05$  maka  $H_1$  diterima artinya ada hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri pada siswa kelas 9 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang.

## 5.2 Pembahasan

### 5.2.1 Kestabilan Emosi

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa kestabilan emosi pada siswa kelas 9 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang didapatkan sebagian besar hasil kriteria cukup yaitu sebanyak 24 responden (53,3%).

Kestabilan emosi adalah kondisi dalam diri manusia untuk tetap seimbang dalam menghadapi tekanan hidup baik yang ringan maupun yang berat serta mampu mengendalikan dan mengekspresikan emosi sesuai situasi dan keadaan (Zulfatiana Adilla, 2023). Menurut peneliti kestabilan emosi merupakan upaya pengendalian perasaan atau emosi dalam proses penentuan perilaku yang didasari oleh suatu pertimbangan berdasarkan perkembangan emosionalnya supaya perilaku yang diungkapkan dapat diterima oleh orang lain atau dirinya sendiri dan dapat sesuai dengan norma-norma yang ada.

Pada penelitian ini didapatkan hasil kestabilan emosi dengan kriteria cukup. Hasil ini sejalan dengan pendapat (M. Chaturvedi, 2010) bahwa kriteria kestabilan emosi yang kurang menunjukkan kegagalan individu untuk mengembangkan kemandirian yang mengakibatkan penggunaan pola penyesuaian yang belum matang dan menunjukkan kurangnya kapasitas untuk mengatasi masalahnya. Menurut peneliti didapatkan kriteria cukup pada penelitian ini karena

tidak sepenuhnya responden dapat mengontrol kestabilan emosi pada dirinya dan dapat memecahkan masalah yang timbul pada dirinya, hal ini disebabkan karena banyaknya pengalaman atau hal baru yang responden terima pada masa remaja ini sehingga terjadi ketidakstabilan pola berfikir pada remaja.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kestabilan emosi yang pertama yaitu usia yang dibuktikan pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berusia 15 tahun yaitu sebanyak 36 responden (80,0%). Pada masa pubertas kepekaan terhadap kemarahan meningkat secara signifikan karena pada masa ini ekspresi marah dianggap sebagai sinyal ketidaksetujuan (Kate Lawrence *et al*, 2015). Menurut peneliti usia pada 15 tahun termasuk usia pubertas yang dimana remaja banyak mengalami perkembangan dan perubahan fisik yang melibatkan banyak pengaruh hormonal yang bisa mempengaruhi perubahan emosi.

Faktor kestabilan emosi yang kedua adalah jenis kelamin. Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 31 responden (68,9%). Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh (Nia, 2020) bahwa perempuan lebih mudah menyampaikan ekspresi emosi yang dialaminya berbeda dengan laki-laki yang memiliki pendapat kemaskulinan terhadap dirinya sehingga kurang mampu mengekspresikan emosinya. Menurut peneliti jenis kelamin perempuan lebih mudah mengungkapkan perasaan yang dia alami dan lebih mudah dalam berkomunikasi dua arah sedangkan laki-laki dia memiliki rasa pemimpin yang tinggi sehingga ia lebih merasa bisa mengatasi masalahnya sendiri daripada harus mengungkapkannya ke orang lain.

4 Berdasarkan hasil dari kuesioner responden didapatkan rata-rata indikator yang mendukung kestabilan emosi cukup adalah pada aspek mampu mengambil keputusan secara tepat sebelum mengekspresikan emosi sebanyak (129,625) yang mengacu dalam pengambilan keputusan remaja sebelum berperilaku. Misalnya, apakah remaja dapat memfikirkan terlebih dahulu perilaku yang akan dilakukan atau remaja hanya ikut-ikut temannya dalam melakukan sesuatu. Menurut (Mustakim, 2022) pada keadaan emosi yang stabil individu dapat berfikir, bertindak secara realitas, dan dapat menyelesaikan segala permasalahan yang dihadapi, dari memiliki kestabilan emosi dia dapat mengambil keputusan dengan cepat dan tepat. Jika sebaliknya, apabila dia kurang mampu mengelolah emosi dan tidak memiliki emosi yang stabil akan mudah gugup dan cemas, individu seperti inilah yang mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, dan terkadang keputusan yang diambil tidak sesuai dengan harapan.

### 5.2.2 Kontrol Diri

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa hampir keseluruhan kontrol diri pada siswa kelas 9 di Sekolah Menengah Pertama cukup yaitu sebanyak 41 responden (91,1%). Kontrol diri merupakan upaya untuk mengatur emosional dalam proses pengambilan keputusan sehingga remaja dapat memikirkan dengan baik apakah keputusan yang akan diambil berdampak baik atau buruk pada dirinya (Zulfatiana Adilla, 2023). Kontrol diri merupakan proses dalam pengendalian tingkah laku yang cenderung dapat membawa ke hal yang positif dalam berfikir (Ahmad, 2022). Menurut peneliti remaja harus memiliki sifat kontrol diri yang baik, karena apabila remaja terlalu terburu-buru dalam melakukan pengambilan keputusan akan berdampak buruk pada dirinya sendiri.

Pada penelitian ini kontrol diri menunjukkan hasil dengan kriteria cukup. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nuraini, 2022) didapatkan hasil kontrol diri dengan kriteria cukup pada siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri se-Kota Serang yang berarti siswa dengan kriteria sedang memiliki kontrol diri pada dirinya namun belum sepenuhnya mampu membentuk kontrol diri pada dirinya. Menurut peneliti kriteria cukup pada kontrol diri didapatkan karena responden sudah memiliki kontrol diri dan mampu mengambil keputusan namun belum bisa mengontrol keputusan yang akan diambil dengan kontrol kognitif dan kontrol perilaku dengan sepenuhnya.

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu usia yang dibuktikan pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berusia 15 tahun yaitu sebanyak 36 responden (80,0%). Kemampuan kontrol diri seseorang dasarnya proses perkembangannya dapat sejalan dengan bertambahnya usia, semakin remaja kontrol diri akan semakin baik dibandingkan saat masih anak-anak, namun dalam beberapa kasus bertambahnya usia tidak diimbangi dengan kemampuan kontrol diri sehingga remaja sering berperilaku egois tanpa memperhatikan akibat dari tindakan yang dilakukan hal ini biasanya dipengaruhi oleh perlakuan orang tua di dalam keluarga (Duri, 2021). Menurut peneliti semakin bertambahnya usia semakin bertambah pula perkembangan emosional pada remaja yang berpengaruh besar dalam upaya kontrol diri dan semakin bertambahnya usia remaja akan memiliki rasa kemandirian, kedewasaan dan tanggung jawab pada dirinya sendiri.

Faktor kontrol diri yang selanjutnya adalah jenis kelamin. Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin

perempuan yaitu sebanyak 31 responden (68,9%). Remaja perempuan memiliki kemampuan mengevaluasi kontrol diri yang lebih tinggi dan lebih teratur dalam mengontrol diri dibandingkan laki-laki, sehingga laki-laki cenderung lebih mudah terlibat dalam perilaku impulsif dan antisosial (Tetering et al., 2020). Menurut peneliti perempuan lebih bisa mengatur dirinya dalam berperilaku dibandingkan laki-laki, karena dari kecil masyarakat selalu memandang perempuan dari batasan-batasan perilaku yang pantas dan tidak pantas dilakukan perempuan berdasarkan batasan-batasan yang ada di masyarakat.

Berdasarkan hasil dari kuesioner responden didapatkan rata-rata indikator yang mendukung kontrol diri cukup adalah pada aspek kontrol keputusan sebanyak (112,87) yang mengacu dalam pengambilan keputusan yang tepat tidak terpengaruh hal lain. Kontrol diri yang tepat sangat berharga karena pentingnya hal ini dalam kesejahteraan psikologis sehingga dapat berdampak positif bagi diri sendiri sehingga dapat menyebabkan kinerja akademis meningkat, meningkatnya kontrol impuls, penyesuaian psikologis yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, hubungan interpersonal yang lebih sehat, pola emosional yang dapat disesuaikan dengan baik, tidak menggunakan narkoba, pengaruh positif, dan keuntungan perilaku lainnya (Patrick D. Manapat, *et al* 2021). Menurut peneliti kontrol diri yang baik dapat mencegah terjadinya kekecewaan akibat pengambilan keputusan yang kurang tepat. Namun apabila kontrol diri yang baik sudah dimiliki maka remaja akan tau apa saja resiko dan rintangan yang akan dihadapinya kedepan. Hal ini banyak dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman yang di lalui oleh remaja.

### 5.2.3 Hubungan Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri pada Siswa Kelas 9

Berdasarkan hasil penelitian pada tabulasi silang di tabel 5.5 hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri pada siswa kelas 9 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang, menunjukkan hasil dengan kategori cukup yaitu sebanyak 24 responden dengan persentase 53,3%. Hasil uji *rank spearman's* didapatkan nilai signifikan  $p \text{ value}=0,005$  lebih kecil dari  $\alpha 0,05$  maka kesimpulannya adalah  $H_1$  diterima artinya ada hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri pada siswa kelas 9 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ahmad, 2022) berjudul “Hubungan Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri pada Siswa Sekolah Menengah Pertama” di Sekolah Menengah Pertama Kabupaten Lombok Tengah pada 30 responden didapatkan hasil adanya hubungan yang  $r_{xy}$  hitung  $(0,384 > 0,361)$  “signifikan” antara kestabilan emosi dengan kontrol diri. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri pada siswa sekolah menengah pertama.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zulfatiana Adilla, 2023) yang berjudul ”Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Saat Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Putra Setia” di Perguruan Putra Satria Kalimantan Barat dengan 35 responden yang terdiri dari atlet didapatkan hasil uji *chi square* yang signifikan dengan  $p \text{ value}=0,000 < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan adanya hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hernanda, 2020) yang berjudul “Stabilitas Emosi Dengan Pengendalian Diri Pada Pasien Hipertensi” di Klinik Islamic Center Samarinda dengan 80 responden yang terdiri dari pasien hipertensi didapatkan hasil uji *chi square* yang signifikan dengan  $p$  value=0,008 < 0,05. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan antara stabilitas emosi dengan pengendalian diri pada pasien hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nuraini, 2022) yang berjudul “Profil Kontrol Diri Peserta Didik dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial” di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri se-Kota Serang dengan 365 responden yang terdiri dari siswa kelas X untuk melihat gambaran kontrol diri peserta didik dan didapatkan hasil tiga kategori kontrol diri, yaitu tinggi dengan presentasi 13%, sedang dengan presentasi 76% dan rendah dengan presentasi 12%.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Qingfei Zhang *et al*, 2022) yang berjudul “The Effect of Chronotype on Risk-Taking Behavior: The Chain Mediation Role of Self-Control and Emotional Stability” yang dilakukan di Universitas Nantong provinsi Jiangsu, Tiongkok dengan 547 responden yang terdiri dari 197 mahasiswa laki-laki dan 350 mahasiswa perempuan yang terdiri dari usia remaja 18 sampai 24 tahun, tentang stabilitas emosional dengan pengendalian diri saat diamati menunjukkan hubungan yang signifikan dan positif dengan hasil ( $p < 0,001$ ). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan kestabilan emosi dan kontrol diri pada mahasiswa di Universitas Nantong, Tiongkok.

Menurut peneliti kestabilan emosi yang cukup akan berkesinambungan dengan kontrol diri yang cukup pula. Remaja perlu memiliki kontrol diri yang baik agar ia dapat menentukan pilihannya dan dapat mengontrol perilakunya. Hal inilah yang berkaitan dengan kestabilan emosi pada remaja, apabila remaja mampu mengendalikan emosinya dengan baik maka akan dapat mengekspresikan emosinya dengan tepat dan tidak berlebihan, sehingga pengalaman emosi yang dialaminya tidak mengganggu aktivitasnya yang lain. Remaja yang emosinya stabil dapat mengarahkan dirinya untuk fokus dalam memecahkan masalah dan menemukan solusi dalam pengambilan keputusan yang akan diambil.



## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

1. Kestabilan emosi pada pelajar kelas 9 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang sebagian besar dengan kategori cukup
2. Kontrol diri pada pelajar kelas 9 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang, hampir keseluruhan dengan kategori cukup
3. Ada hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri pada siswa kelas 9 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngoro Jombang.

#### 6.2 Saran

1. Bagi Petugas UKS

Diharapkan bagi petugas UKS dapat mengawasi peserta didiknya dalam mengontrol perilaku sehingga apabila ada siswa yang mengalami masalah pada kontrol diri dan kestabilan emosi dalam pemecahan masalah atau pengambilan keputusan dapat dibantu dalam mencari solusinya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel yang mempengaruhi kestabilan emosi dan kontrol diri seperti lingkungan, pengalaman dan kognitif serta dapat membedakan kelompok responden berdasarkan jenis kelamin secara lebih spesifik sekali.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, H. (2022). Hubungan Kestabilan Emosi dengan Kottrol Diri pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4495>
- BPS. (2021). *Statistika Tindak Kriminal*. <https://www.bps.go.id/id//statistics-table/2/MTAxIzI=/jumlah-tindak-pidana-menurut-kepolisian-daerah.html>
- DURI, R. (2021). Perbedaan Kontrol Diri (Self Control) Siswa Ditinjau Dari Perlakuan Orang Tua (Otoriter). *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islami*, 4(2), 70. <https://doi.org/10.22373/taujih.v4i2.11758>
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Researchy*, 3(2), 65–69. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Harto Ambrosius. (2023). *Anak Surabaya Masih Terlibat Tawuran dan Balapan Ilegal*. Kompas. <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2023/02/01/anak-surabaya-masih-terlibat-tawuran-dan-balapan-ilegal>
- Hernanda, R. (2020). Stabilitas Emosi Dengan Pengendalian Diri Pada Pasien Hipertensi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3), 482. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i3.5366>
- Kate Lawrence, et al. (2015). *Age, gender, and puberty influence the development of facial emotion recognition*. Pub Med Central. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4468868/>
- M. Chaturvedi, R. C. (2010). *Development of emotional stability scale*. Pub Med Central. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3105556/>
- Majalah Suara Pendidikan. (2023). *DPPKB-PPPA Kabupaten Jombang 2023 Prioritaskan Pencegahan Kenakalan Remaja*. Majalah Suara Pendidikan. <https://www.majalahsuarapendidikan.com/2023/05/dppkb-pppa-kabupaten-jombang-2023.html>
- Mustakim, A. H. (2022). Hubungan Kesetabilan Emosi Dengan Pengambilan Keputusan Karir Siswa Sma Negeri Kota Mataram. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 1664. <https://doi.org/10.33394/realita.v7i2.5888>
- Nia, M. (2020). *Perbedaan Kestabilan Emosi ditinjau dari jenis kelamin pada Remaja jalanan di Majenang*. 8–21.
- Nuraini, E. R. (2022). *Profil Kontrol Diri Peserta Didik Dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan Dan Konseling Pribadi Sosial*. Equivalent. <https://jurnalequivalent.id/index.php/jequi/article/view/68/134>
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktisi*.

In Jakarta: Salemba Medika (Vol. 5, Issue 1).

28 Patrick D. Manapat, Michael C. Edwards, David P. MacKinnon, Russell A. Poldrack, dan L. A. M. (2021). *A Psychometric Analysis of the Brief Self-Control Scale*. Pub Med Central. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7261631/>

24 Qingfei Zhang, et al. (2022). *The Effect of Chronotype on Risk-Taking Behavior: The Chain Mediation Role of Self-Control and Emotional Stability*. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316068>

Riadi Muchlisin. (2020). *Kestabilan Emosi (Pengertian, Aspek, Karakteristik dan Faktor yang Mempengaruhi)*. Kajian Pustaka. <https://www.kajianpustaka.com/2020/10/kestabilan-emosi.html>

Sarah, P. (2022). *Perkembangan Emosional Pada Masa Remaja*. Indosiana. <https://www.indosiana.id/read/154581/perkembangan-emosional-pada-masa-remaja#>

9 Tetering, M. A. J. van, Laan, A. M. van der, Kogel, C. H. de, Groot, R. H. M. de, Jolles, J., & Slobodskaya, H. R. (2020). *Sex differences in a self-regulation in early, middle and late adolescence: A large-scale cross-sectional study*. Pub Med Central. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6957194/>

Upahita, D. (2022). *Upahita Damar (2022). Hal-Hal Yang Perlu Orangtua Pahami Dalam Perkembangan Remaja*. Hello sehat. <https://hellosehat.com/parenting/remaja/tumbuh-kembang-remaja/tahap-perkembangan-remaja/>

WHO. (2020). *Adolescent Health And Developmentt*. WHO. <https://www.who.int/news-room/a/item//adolescent-health-and-development>

WHO. (2023). *Youth violence*. Who. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/youth-violence>

Zulfatiana Adilla. (2023). *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Saat Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Putra SetiA*. 5, 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>