

Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan *Self Regulated Learning* Siswa Kelas XI SMA Langlangbuana Bandung

The Relationship Between Emotional Intelligence and Self Regulated Learning Class XI Langlangbuana Senior High School Bandung

¹Syabila Ramdaniar, ²Dewi Rosiana

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116
email: ¹syabilaramdaniar@yahoo.com, ²dewirosiana@yahoo.com

Abstract. Langlangbuana Bandung High School is one of the formal schools in the city of Bandung. This school has facilities and infrastructure that support in creating students who pretend. Students show learning readiness earnestly in learning always has a planning in the learning process by having the hope of achieving the target, the interest in learning lessons in school and oriented to the target or goal. When students feel the mood is bad so they become lazy to learn, students are forced to choose to refresh their minds by entertaining themselves and playing. The purpose of this study was to determine the closeness of the relationship between Emotional Intelligence and Self Regulated Learning in Class XI SMA Langlangbuana Bandung. This study uses a sample of 40 students or (33%) of the population. The method used in this study is a correlational research method. Collecting data in this study uses a questionnaire regarding Emotional Intelligence based on Goleman theory and Self Regulated Learning based on Zimmerman's theory. Data processing is done with the help of IBM SPSS Statistics 23.0 program. The data obtained is ordinal data. The results showed that there was a close positive relationship between Emotional Intelligence and Self Regulated Learning in Class XI SMA Langlangbuana Bandung for r_s 0.764.

Keywords: Emotional Intelligence, Self Regulated Learning, Highschool Student

Abstrak. SMA Langlangbuana Bandung adalah salah satu sekolah formal yang berada di Kota Bandung. Sekolah ini memiliki sarana dan prasarana yang menunjang dalam menciptakan siswa yang berprestasi. Siswa menunjukkan kesiapan belajar dengan bersungguh-sungguh dalam belajar selalu memiliki perencanaan dalam proses pembelajarannya dengan memiliki harapan mencapai target, minat mempelajari pelajaran di sekolah dan berorientasi pada target atau tujuannya. Ketika siswa merasa mood-nya sedang buruk sehingga menjadi malas belajar, belajar dengan terpaksa siswa memilih menyegarkan pikiran dengan menghibur diri dan bermain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keeratan hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan *Self Regulated Learning* Siswa Kelas XI SMA Langlangbuana Bandung. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 40 siswa atau (33%) dari populasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian korelasional. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner mengenai Kecerdasan Emosi berdasarkan teori Goleman dan *Self Regulated Learning* berdasarkan teori Zimmerman. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS Statistic 23.0. Data yang diperoleh merupakan data ordinal. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terdapat hubungan positif yang erat antara Kecerdasan Emosi dengan *Self Regulated Learning* Siswa Kelas XI SMA Langlangbuana Bandung sebesar r_s 0,764.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosi, Self Reguated Learning, Siswa SMA

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu cara bagi seseorang dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya melalui pembelajaran baik secara formal maupun nonformal. Pengertian pendidikan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2000) adalah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan, proses, perbuatan, melalui cara-cara formal, informal dan nonformal. Pada kehidupan sehari-hari kita sering mendengar istilah pendidikan yang identik dengan bayangan sekolah yang merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melalui bimbingan, pengajaran dan latihan dalam rangka membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya dari aspek intelektual, moral, sosial, emosional dan spiritual. Lebih lanjut dikatakan bahwa pendidikan adalah upaya secara sadar, memiliki dasar dan terorganisir

yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang jelas.

Berdasarkan wawancara dengan salah satu guru bimbingan dan konseling di SMA Langlangbuana Bandung, alasan siswa yang masuk ke sekolah ini bermacam-macam mulai dari didaftarkan oleh orangtua, tidak lolos sekolah negeri, atas keinginan sendiri, dan sekolah ini berbiaya rendah sehingga terjangkau bagi masyarakat golongan ekonomi lemah. Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di kelas XI terdapat perbedaan antara angkatan 2018 dan 2019, pada angkatan 2018 sulit sekali menerapkan proses belajar yang aktif dan mandiri karena siswa tidak fokus dan bersungguh-sungguh dalam belajar sehingga kegiatan belajar seringkali tidak efektif karena banyak siswa yang tidak mendengarkan dan sibuk memainkan *handphone* di sela-sela pembelajaran. Dalam kegiatan pembelajaran, jika diberi tugas maupun PR seringkali mereka kurang peduli dan ketika waktu pelajaran sudah hampir habis baru siswa terburu-buru mengerjakan. Hal ini bisa dilihat dari banyaknya tugas maupun PR yang sering terlambat dikumpulkan dan hanya asal jadi saja. Hal tersebut terjadi karena siswa yang tidak memiliki jadwal belajar rutin, tidak memperhatikan guru di kelas, lebih memilih bermain daripada menyelesaikan tugas, dan menyontek.

Namun disisi lain, guru menyebutkan pada siswa yang berada di angkatan 2019 menunjukkan kesiapan belajar sehingga mampu berinteraksi secara aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Siswa yang bersungguh-sungguh dalam belajar selalu memiliki perencanaan dalam proses pembelajarannya dengan memiliki harapan mencapai target, minat mempelajari pelajaran di sekolah dan berorientasi pada target atau tujuannya. Selain itu siswa yang menunjukkan kesiapan dalam belajarnya di tandai dengan strategi belajar yang efektif seperti membuat suasana kelas menjadi nyaman, selalu mengerjakan tugas yang diberikan dari sekolah, merangkum atau mencatat pokok pembelajaran, belajar bersama teman, berdiskusi, dan usaha lainnya agar siswa mampu lebih meningkatkan prestasinya.

Dengan munculnya tingkah laku tersebut, siswa seringkali merasa bahwa hasil yang akan mereka peroleh akan sesuai dengan harapannya. Jika mereka mendapatkan nilai yang buruk mereka menganggap hal itu disebabkan oleh belajar yang kurang maksimal dalam belajar, siswa merasa bahwa memang kemampuan dan usaha yang dimiliki mereka sudah optimal sehingga ketika mendapatkan nilai yang tidak sesuai dengan harapan, siswa merasa tidak puas dan ingin segera memperbaikinya karena siswa merasa mendapat peluang yang besar untuk mendapatkan nilai yang lebih baik.

Berkaitan dengan ini, *self-regulated learning* menjadi karakteristik kepribadian peserta didik dan menjadi pedoman untuk mengungguli dalam upaya menggapai tujuan. Menurut Zimmerman (1989) dalam Cindy 2014, SRL pada siswa dapat digambarkan melalui tingkatan atau derajat yang meliputi keaktifan berpartisipasi baik secara metakognisi, motivasional, maupun perilaku yang aktif dalam belajar. SRL dapat terbentuk melalui fase-fase yang membentuk self regulation. Zimmerman (1989) dalam Cindy 2014 menjelaskan bahwa *self regulated learning* penting bagi semua jenjang akademis karena jika seseorang kehilangan strategi dalam self-regulation akan mengakibatkan proses belajar dan performa yang lebih buruk sehingga umumnya siswa yang memiliki *self regulated learning* tinggi akan sukses dalam akademisnya dibandingkan dengan yang memiliki *self regulated learning* rendah.

Keadaan emosi yang cukup stabil diperlukan agar *self regulated learning* dapat terlaksana dengan baik karena emosi berjaln erat dengan *self regulated learning* (Pekrun dkk, 2002). Saat siswa tidak mampu mengendalikan emosinya, hal ini dapat mengganggu terbentuknya pengetahuan tentang diri dan cara belajar yang sesuai untuk dirinya, mengganggu terbentuknya motivasi dalam diri, serta mengganggu kemauan dan

kedisiplinan dirinya untuk melakukan rencana belajar dan target yang telah siswa tentukan. Kecerdasan emosional merupakan kecerdasan prasyarat dasar untuk menggunakan kecerdasan intelektual secara efektif karena jika bagian-bagian perasaan manusia tidak berfungsi, maka manusia tidak dapat berpikir secara efektif. Menurut Goleman yang di kutip dari Pandaigan (2014) bahwa IQ hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan seseorang, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional, dan sosial.

B. Landasan Teori

Kecerdasan Emosi

Goleman (2005) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, memotivasi diri sendiri, serta mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Hal ini berkaitan dengan kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Tidak hanya itu, kecerdasan emosional juga meliputi kemampuan untuk menilai dengan tepat, menghargai, mengekspresikan emosi, sehingga memudahkan dalam berpikir dan meningkatkan prestasi (Goleman, 2006). Goleman (2005) mencetuskan aspek-aspek kecerdasan emosi sebagai berikut: (1) Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Aspek mengenali emosi diri terjadi dari: kesadaran diri, penilaian diri, dan percaya diri. (2) Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. (3) Memotivasi diri sendiri adalah salah satu kunci keberhasilan. (4) Empati merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi dan mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan oleh orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain. (5) Kemampuan membina hubungan sebagian besar merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Keterampilan ini merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi.

Self Regulated Learning

Self regulated learning adalah suatu proses dimana seseorang mengaktifkan pikiran, perasaan dan perilaku yang terencana dan secara sistematis disesuaikan sebagai kebutuhan untuk mempengaruhi pembelajaran dan motivasi seseorang (Schunk, 1994; Zimmerman, 1989, 1990, 2000, Zimmerman & Kitsantas, 1996; dalam Boekarts, 2000 : 631). Zimmerman (Woolfolk, 2004 dalam Arumsari, 2016) mengatakan bahwa *self-regulation* merupakan sebuah proses dimana seseorang peserta didik mengaktifkan dan menopang kognisi, perilaku, dan perasaannya yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian suatu tujuan. Berdasarkan perspektif sosial-kognitif yang dikemukakan Zimmerman, 2000; dalam Boekarts, 2000) proses *self-regulation* digambarkan dalam tiga fase perputaran: (1) Fase *forethought* (perencanaan) suatu proses yang terjadi sebelum adanya usaha-usaha untuk bertindak dan berpengaruh terhadap usaha-usaha tersebut dengan melakukan persiapan pelaksanaan tindakan tersebut. (2) *Performance or volitional control* (pelaksanaan) Melibatkan proses yang terjadi selama usaha itu berlangsung dan pengaruhnya terhadap persiapan yang telah dibuat dan tindakan yang

dilakukan. (3) *Self reflection* (proses evaluasi) reaksi individu terhadap pengalamannya tersebut. Pada *self reflection* ini, mempengaruhi forethought terhadap usaha-usaha berikutnya sehingga dengan demikian melengkapi siklus sebuah *self regulatory*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan *self regulated learning* siswa kelas XI SMA Langlangbuana Bandung, peneliti menggunakan uji korelasi *Rank-Spearman*. Perhitungan korelasi kecerdasan emosi dengan *self regulated learning* dilakukan dengan mengkorelasikan masing-masing aspek kecerdasan emosi dengan *self regulated learning*. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hubungan antara kecerdasan emosi dengan *self regulated learning* siswa kelas XI SMA Langlangbuana

Hubungan	Rs	Kesimpulan
Kecerdasan Emosi dengan <i>Self Regulated Learning</i>	0,764	Terdapat hubungan yang erat
Mengenali Emosi dengan <i>Self Regulated Learning</i>	0,612	Terdapat hubungan yang erat
Mengelola Emosi dengan <i>Self Regulated Learning</i>	0,686	Terdapat hubungan yang erat
Memotivasi Diri dengan <i>Self Regulated Learning</i>	0,584	Terdapat hubungan yang cukup erat
Empati dengan <i>Self Regulated Learning</i>	0,649	Terdapat hubungan yang erat
Membina Hubungan Sosial dengan <i>Self Regulated Learning</i>	0,665	Terdapat hubungan yang erat

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan perhitungan statistika korelasi *Rank-Spearman* terdapat hubungan positif signifikan antara setiap aspek kecerdasan emosi dengan *self regulated learning* yaitu: aspek mengenali emosi, aspek mengelola emosi, aspek memotivasi diri, aspek empati, dan aspek membina hubungan sosial pada siswa kelas XI SMA Langlangbuana Bandung. Bahwa pada penelitian ini akan menggambarkan semakin tinggi kecerdasan emosi dan aspek-aspek kecerdasan emosi maka semakin tinggi *self regulated learning* siswa kelas XI SMA Langlangbuana Bandung.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara kecerdasan emosi dengan *self regulated learning* siswa kelas XI SMA Langlangbuana Bandung, maka simpulan yang didapat sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan *self regulated learning* siswa kelas XI SMA Langlangbuana Bandung dengan nilai korelasi sebesar 0,764 dan termasuk kedalam kriteria yang erat. Hubungan positif mencerminkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin tinggi *self regulated learning* siswa kelas XI SMA Langlangbuana Bandung.
2. Hasil korelasi antara kelima aspek-aspek kecerdasan emosi, mengelola emosi diri berkorelasi paling tinggi terhadap *self regulated learning* siswa kelas XI SMA

Langlangbuana Bandung. Artinya, kemampuan siswa untuk menghibur diri sendiri pada saat *bad mood*, melepaskan rasa sedih, kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan memberikan kontribusi paling besar dalam meningkatkan *self regulated learning* siswa kelas XI SMA Langlangbuana Bandung.

3. Aspek memotivasi diri pada kecerdasan emosi memiliki hubungan yang paling rendah dengan *self regulated learning* pada siswa kelas XI SMA Langlangbuana Bandung. Artinya, masih sulit untuk mengendalikan keinginan mereka dalam bermain, sehingga mereka seringkali memilih untuk bermain dibandingkan belajar memberikan kontribusi paling yang kecil dalam meningkatkan *self regulated learning* siswa kelas XI SMA Langlangbuana Bandung.

Dilihat dari hasil dinyatakan bahwa terdapat 31 siswa kelas XI SMA Langlangbuana Bandung yang memiliki kecerdasan emosi tinggi, terdapat 9 siswa kelas XI SMA Langlangbuana Bandung yang memiliki kecerdasan emosi rendah. Terdapat 31 siswa kelas XI SMA Langlangbuana Bandung memiliki *self regulated learning* tinggi dan terdapat 9 siswa kelas XI SMA Langlangbuana Bandung memiliki *self regulated learning* rendah.

Daftar Pustaka

- Adicondro, Nobelina. 2011. Studi Deskriptif Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas VIII. Fakultas Psikologi. Universitas Ahmad Dahlan. Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arumsari, Agustina Revityas. 2016. Tingkat Self Regulated Learning (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2012 Tahun Ajaran 2014/2015 dan implikasinya terhadap topic-topik Transformation Training. Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta
- Azwar, S. (2007). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Boekaerts, Monique. Pintrich, Paul R. & Zeidner, Moshe. 2000. *Handbook of Self-Regulation*. California, USA: Academic Press
- Cindy, Natasha. 2014. Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas Akselerasi SMA Di Bandung. Fakultas Psikologi. Universitas Kristen Maranatha. Bandung
- Fraenkel, Jack R. And Norman E. Wallen. (2009). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York. McGraw-Hill Companies
- Goleman, Daniel. 2005. Kecerdasan Emosi: Untuk Mencapai Puncak Prestasi. Terjemahan Alex Tri Kantjono. 2005. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Goleman, Daniel. 2009. Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ, Terjemahan oleh T. Hermaya. 2004. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Goleman. 2009. Emotional Intelligence (terjemahan). Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi, Sutrisno. 2000. Metodologi Penelitian, Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Indriantoro, Nur; Supomo, Bambang, 2002, Metodologi Penelitian Bisnis, Cetakan Kedua, Yogyakarta; Penerbit BFEE UGM.
- Noor, Hasanuddin, 2009. Psikometri Aplikasi Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku. Bandung: Fakultas Psikologi UNISBA.
- Pandaigan. Putri. 2014. Pengaruh Kecerdasan Emosional Pada Self Regulated Pada Siswa

- SMK X Sumatera Utara. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara.
- Pekrun, Reinhard. 2002. *Academic Emotions in Students' Self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research*. Department of Psychology Munich. Germany.
- Prasetyo, B. & Jannah, M. L. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Saraswati, Putri. 2016. *Kontribusi Kecerdasan Emosional pada self regulated learning Siswa SMA X Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Santoso, S. 1999. *SPSS Mengolah Data Statistik Secara Profesional*. Jakarta: Gramedia
- Santosa, S. 2001. *Buku Latihan Statistik Non Parametrik*. Jakarta: Gramedia
- Wigfield, Allan, etc. 2011 *Influences on the Development of Academic Self-Regulatory Processes from: Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance* Routledge