

**PENGARUH *SELF REGULATION* TERHADAP KECERDASAN
EMOSIONAL WARGA BINAAN DI LAPAS KELAS II A PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai syarat meraih gelar Sarjana Sosial pada program studi Bimbingan
Konseling Islam*



OLEH :

WAHYU MUSTIKA RANI

NIM. 1906002015056

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA BARAT
2023 M/1445 H**

ABSTRACT

Wahyu Mustika Rani. 2023. "The Effect of Self Regulation on the Emotional Intelligence of Inmates in Class II A Correctional Institutions in Padang". Thesis. Bimbingan Konseling Islam Study Program, Faculty of Islamic Religion, Muhammadiyah University, West Sumatra.

This research is motivated by phenomena found in the rehabilitation of class II A prisons in Padang. This phenomenon can be seen, the inmates are assumed to be less able to control the emotions that come to them. The purpose of this study was to determine the effect of self-regulation on the emotional intelligence of inmates at Class II A prison in Padang in the rehabilitation section

The research method used was quantitative with a correlational approach. The subjects of this study were inmates at Class II A prison in Padang. How to take the subject of this study using saturated sampling technique. The sample of this research was obtained as many as 70 people. The results of the validity test using the product moment correlation technique, the self-regulation questionnaire is worth 0.140 while the emotional intelligence questionnaire is worth 0.089. As for the reliability test using the Cronbach alpha test with results, the self-regulation variable is worth 0.869 and emotional intelligence is worth 0.898. The results of the prerequisite analysis test in this study, namely the Kolmogorov Smirnov normality test were significant so that the distribution was normal and the linearity test on the deviation from linearity was significant so that it indicated that there was a linear relationship between self-regulation and emotional intelligence.

The results of this study are the description of self-regulation of inmates in rehabilitation is in the high category while the description of the emotional intelligence of inmates in rehabilitation is in the very high category. The results of data analysis using a simple linear regression test are significant so that it can be seen that there is an effect of self-regulation on the emotional intelligence of the inmates in class II A prison Padang.

Keywords: Self-regulation, Emotional intelligence, Inmates

ABSTRAK

Wahyu Mustika Rani. 2023. “Pengaruh Self Regulation terhadap Kecerdasan Emosional Warga Binaan di Lapas Kelas II A Padang”. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena yang ditemukan di rehabilitas lapas kelas II A Padang. Fenomena ini terlihat, warga binaan diasumsikan kurang mampu dalam mengendalikan emosi yang datang pada dirinya. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self regulation* terhadap kecerdasan emosional warga binaan di Lapas Kelas II A Padang pada bagian rehabilitasi.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Subjek penelitian ini adalah warga binaan di Lapas Kelas II A Padang. Cara pengambilan subjek penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Sampel penelitian ini diperoleh sebanyak 70 orang. Hasil uji validitas menggunakan teknik korelasi *product moment*, pada angket regulasi diri bernilai 0,140 sedangkan pada angket kecerdasan emosional bernilai 0,089. Adapun uji reliabilitas menggunakan uji *cronbach alpha* dengan hasil, pada variabel regulasi diri bernilai 0,869 dan kecerdasan emosional bernilai 0,898. Hasil uji analisis prasayarat dalam penelitian ini yaitu uji normalitas *kolmogorov smirnov* bernilai signifikan sehingga berdistribusi normal dan uji linearitas pada *deviation from linearity* bernilai signifikan sehingga menandai bahwa terdapat hubungan yang linear antara regulasi diri dengan kecerdasan emosional.

Hasil penelitian ini adalah gambaran regulasi diri warga binaan di rehabilitas berada pada kategori tinggi sedangkan gambaran kecerdasan emosional warga binaan di rehabilitas berada pada kategori sangat tinggi. Adapun hasil analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana bernilai signifikan sehingga dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh regulasi diri terhadap kecerdasan emosional warga binaan di lapas kelas II A padang.

Kata Kunci : Regulasi diri, Kecerdasan emosional, Warga binaan

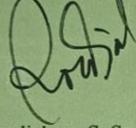
PERSETUJUAN TIM PENGUJI MUNAQSAH

Skripsi dengan judul "Pengaruh *Self Regulation* terhadap Kecerdasan Emosional Warga binaan di Lapas Kelas II A Padang" yang ditulis oleh Wahyu Mustika Rani, Nim 1906002015056, Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat telah diperbaiki sesuai saran tim penguji munaqasah yang dilaksanakan pada tanggal 1 Agustus 2023.

Selasa, 8 Agustus 2023

TIM PENGUJI

Ketua



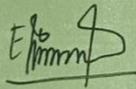
Rosdialena, S. Sos.I., MA
NIDN. 1027058303

Sekretaris



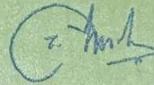
Fadil Maiseprian, S. Sos.I., M.Pd
NIDN. 1007099101

Penguji I



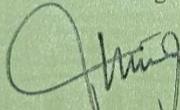
Erna Dewita, S. Sos. I., M.A
NIDN. 10110068103

Penguji II



Jasman, S. Sos. I., M.A
NIDN. 1010038701

Mengetahui
Dekan Fakultas Agama Islam



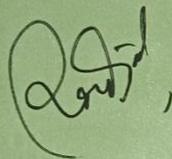
Dr. Syaflin Halim, M.A
NBM. 1323378

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Self Regulation* terhadap Kecerdasan Emosional Warga Binaan di Lapas Kelas II A Padang” yang ditulis oleh Wahyu Mustika Rani, NIM 1906002015056, Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk dapat melanjutkan sidang munaqasah.

Selasa, 8 Agustus 2023

Pembimbing I



Rosdialena, S. Sos.I., MA

Pembimbing II



Fadil Maiseptian, S. Sos.I., M.Pd

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, hasil penelitian dengan judul “Pengaruh *Self Regulation* terhadap Kecerdasan Emosional Warga Binaan di Lapas Kelas II A Padang” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karya tulis ini, serta saksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Selasa, 8 Agustus 2023
Saya yang menyatakan



Wahyu Mustika Rani
NIM. 1906002015056

KATA PENGANTAR

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Self Regulation* terhadap Kecerdasan Emosional Warga Binaan di Lapas Kelas II A Padang”. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah mengantarkan umat manusia kepada jalan yang benar.

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi persyaratan dalam meraih gelar sarjana pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Selanjutnya penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Bapak Dr. Riki Saputra, M.A yang telah memberikan fasilitas belajar yang layak kepada penulis selama menempuh pendidikan strata-1 di Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.
2. Dekan Fakultas Agama Islam Univeritas Muhammadiyah Sumatera Barat Bapak Dr. Syaflin Halim, M.A yang telah memberikan pelayanan yang layak terkait pelaksanaan pendidikan dan administrasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik.
3. Ayahanda dan ibunda yaitu Ali Nawir Koto dan Gusti Zulfiah yang tidak kenal lelah dalam mendidik dan membesarkan putra-putrinya dengan penuh kasih sayang bahkan memberikan pendidikan yang layak untuk kami.

4. Adik-adik penulis, Abdul Azis dan Muhammad Irvan yang telah membantu penulis baik bantuan moril maupun materil.
5. Paman penulis yaitu Rahmad Dani, S.H yang telah membantu penulis baik bantuan moril maupun materil.
6. Ketua Program studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Bapak Thaheransyah, S. Sos.I., M.A yang telah mengkodinir dengan baik pelaksanaan perkuliahan selama penulis menyelesaikan pendidikan.
7. Ibu Rosdialena, S. Sos.I., M.A selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Pembimbing I skripsi yang telah bermurah hati dan bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Bapak Fadil Maisiptian, S. Sos.I., M.Pd selaku Dosen Pembimbing II Skripsi yang telah bermurah hati dan bersedia meluangkan waktu, tenaga dan fikiran dalam membimbing penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Bapak dan Ibu dosen serta karyawan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu selma di pergyuruan tinggi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam perencanaan, pelaksanaan dan penyusunan demi terselesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi masih jauh dari apa yang diharapkan, mengingat terbatasnya waktu dan kemampuan yang ada pada diri penulis. Namun demikian penulis mengharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri

maupun bagi pihak lain dan juga penulis menerima segala kritik dan saran untuk kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Akhir kata penulis sampaikan doa kepada Allah SWT, semoga amal baik, bantuan dan bimbingan yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan yang berlipat ganda di sisi-Nya. Aamiin Aamiin Ya Rabbal'aalamiin.

Selasa, 8 Agustus 2023

Penulis,



Wahyu Mustika Rani
NIM. 1906002015056

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI MUNAQSAH	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Defenisi Operasional.....	9
G. Sistematika Penulisan	10
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. <i>Self Regulation</i>	12
1. Pengertian <i>Self Regulation</i>	12
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Regulation</i>	14
3. Aspek-Aspek <i>Self Regulation</i>	17
4. Tahapan-Tahapan dalam <i>Self Regulation</i>	20
5. Regulasi Diri dalam Pandangan Islam	22
B. Kecerdasan Emosional	24
1. Pengertian Kecerdasan Emosional	24
2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional.....	27
3. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional.....	30
4. Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Islam	31

C. Penelitian Relevan.....	32
D. Kerangka Konseptual.....	34
E. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
B. Jenis Penelitian.....	36
C. Subjek Penelitian.....	37
D. Variabel Penelitian.....	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Uji Analisis Prasyarat.....	45
G. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	49
A. Deskripsi Data.....	49
1. Deskripsi Data Kondisi <i>Self Regulation</i> pada Warga Binaan di Lapas Kelas II A Padang.....	49
2. Deskripsi Data Kondisi Kecerdasan Emosional pada Warga Binaan di Lapas Kelas II A Padang.....	52
3. Deskripsi Analisis Data Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	56
B. Pembahasan.....	57
1. Gambaran dari <i>Self Regulation</i> Warga Binaan di Lapas Kelas II A Padang.....	57
2. Gambaran dari Kecerdasan Emosional Warga Binaan di Lapas Kelas II A Padang.....	63
3. Pengaruh <i>Self Regulation</i> Terhadap Kecerdasan Emosional Warga Binaan Masyarakat di Lapas Kelas II A Padang.....	71
BAB V PENUTUP.....	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	76
DAFTAR KEPUSTAKAAN.....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar.1 Kerangka Konseptual	34
Gambar.2 Diagram Deskripsi Data Aspek Metakognitif	50
Gambar.3 Diagram Deskripsi Data Aspek Motivasi.....	51
Gambar.4 Diagram Deskripsi Data Aspek Perilaku	52
Gambar.5 Diagram Deskripsi Data Aspek Kesadaran Diri	53
Gambar.6 Diagram Deskripsi Data Aspek Manajemen Diri	54
Gambar.7 Diagram Deskripsi Data Aspek Kesadaran Sosial	55
Gambar.8 Diagram Deskripsi Data Aspek Keterampilan Sosial	56

DAFTAR TABEL

Tabel.1 Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Diri	40
Tabel.2 Kisi-Kisi Instrumen Kecerdasan Emosional	40
Tabel.3 Kategori Skala Regulasi Diri dan Kecerdasan Emosional	41
Tabel.4 Hasil Uji Validitas Regulasi Diri	42
Tabel.5 Hasil Uji Validitas Variabel Kecerdasan Emosional	43
Tabel.6. Hasil Output Uji Reliabilitas Variabel X (Regulasi Diri)	44
Tabel.7 Hasil Output Uji Reliabilitas Variabel Y (Kecerdasan Emosi)	45
Tabel.8 Hasil Uji <i>Kolmogorov Smirnov</i>	46
Tabel.9 Hasil Uji Linearitas	49
Tabel.10 Interval Kondisi Metakognitif Warga Binaan	50
Tabel.11 Interval Kondisi Motivasi Warga Binaan	51
Tabel.12 Interval Kondisi Perilaku Warga Binaan	52
Tabel.13 Interval Kondisi Kesadaran Diri Warga Binaan	53
Tabel.14 Interval Kondisi Manajemen Diri Warga Binaan	54
Tabel.15 Interval Kondisi Kesadaran Sosial Warga Binaan	55
Tabel.16 Interval Kondisi Keterampilan Sosial Warga Binaan	56
Tabel.17 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecerdasan emosional merupakan salah satu kemampuan yang diberikan Allah SWT kepada manusia di muka bumi ini. Meskipun di dalam al-Qur'an tidak dijelaskan secara gamblang, namun bentuk-bentuk dari emosi telah dipaparkan (Ulya, 2021). Banyak ayat al-Qur'an yang menjelaskan tentang emosi. Salah satunya terdapat dalam al-Qur'an surah Ali Imran ayat 134 yang berbunyi:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : *“(yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan”*. (Qs. Ali Imran ayat 134)

Dalam Tafsir Ibnu Katsir (Sheikh, 2003) ayat ini menjelaskan bahwa manusia mesti mampu mengendalikan kemarahannya dan mampu memaafkan kesalahan orang lain. Hal ini dapat dilihat bahwa manusia memiliki emosi marah pada dirinya. Selain itu di dalam hadist juga dijelaskan mengenai kecerdasan emosi. Adapun salah satu hadist yang membahas tentang kecerdasan emosional adalah sebagai berikut.

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا مِنْ شَيْءٍ

يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا حَزَنٍ وَلَا وَصَبٍ حَتَّىٰ أَهْمُهُ يَهْمُهُ إِلَّا يُكَفِّرُ اللَّهُ بِهِ عَنْهُ سَيِّئَاتِهِ

Artinya : *Dari Abu Sa'id Al Khudri berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Tidak ada sesuatu pun yang menimpa seorang mukmin, mulai dari kelelahan, kesedihan, atau penyakit, hingga kegelisahan yang menyimpannya kecuali Allah akan menghapus dosa-dosanya dengan itu”*. (HR.Tirmidzi no 889)

Berdasarkan Syarah Sunan At-Tirmidzi (Zuhri, 2005) menjelaskan bahwa segala sesuatu yang menimpa manusia baik itu rasa lelah, sedih, sakit dan gelisah maka Allah SWT akan menghapus dosa yang diperbuat. Dalam hadist ini terdapat pembahasan mengenai emosi sedih, lelah, dan gelisah. Jadi manusia tidak lepas dengan yang namanya emosi.

Emosi adalah suatu perasaan dirasakan oleh seseorang disebabkan adanya stimulus yang mendorong untuk melakukan sesuatu baik itu perasaan senang, bahagia, sedih, tertawa dan marah. Emosi hadir pada suatu pikiran serta perasaan yang cenderung untuk melakukan sesuatu. Emosi itu ialah bentuk reaksi terhadap suatu stimulus dari dalam maupun luar pada diri suatu individu (Amanullah, 2022). Adapun menurut Ellis (2019) emosi adalah pikiran yang dialihkan dan berprasangka, yang merupakan sikap intrinsik dan proses kognitif.

Banyak dari manusia yang tidak bisa menguasai emosi pada dirinya. Hal ini disebabkan karena memiliki kecerdasan emosional yang rendah (Lestari dkk., 2019). Salah satu orang yang memiliki kecerdasan emosi rendah adalah warga binaan. Warga binaan merupakan orang yang dikenai sanksi hukum. Ini disebabkan karena melakukan tindakan kejahatan. Dalam undang-undang nomor 12 tahun 1995 pasal 1 warga binaan pemasyarakatan adalah narapidana, anak didik pemasyarakatan dan klien pemasyarakatan. Warga binaan ini akan dibina pada tempat yang bernama lembaga pemasyarakatan untuk memperbaiki kehidupannya dengan baik serta berperilaku sesuai dengan norma yang ada di masyarakat.

Menurut Irawan & Fitri Agung (2019) lapas merupakan suatu tempat untuk pembinaan warga binaan berdasarkan sistem pemasyarakatan agar menghadirkan kembali warga binaan ke dalam unit kehidupan yang baik serta berguna dalam tatanan masyarakat. Pembinaan di lapas bertujuan supaya dapat membantu warga binaan untuk bisa menjadi manusia yang seutuhnya, menyadarkan akan kesalahan, sehingga mampu memperbaiki diri dan berjanji pada diri untuk tidak mengulangi tindakan kejahatan yang dapat merusak citra diri, keluarga dan masyarakat (Utami, 2017). Perbuatan kejahatan yang dilakukan warga binaan disebabkan karena memiliki kecerdasan emosional rendah (Darwanta, 2020).

Ada asumsi yang menyatakan bahwa kesuksesan dalam hidup seseorang disebabkan oleh *Intelligence Quotient* karena kecerdasan intelektual lebih mengutamakan pemikiran dalam memecahkan suatu permasalahan. Namun hal ini dibantah oleh teori Goleman dalam karyanya yang berjudul "*Emotional Intelligence*" mengatakan bahwa kesuksesan seseorang terdapat 20% ditetapkan oleh *Intelligence Quotient* dan 80% ditentukan oleh *Emotional Intelligence* dan *Spiritual Quotient* (Goleman, 2021).

Menurut Mayer dkk (2007) kecerdasan emosional ialah bagian dari kecerdasan sosial yang mencakup kemampuan memantau perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, membedakannya, dan menggunakan informasi emosi untuk memandu berpikir dan berperilaku. Bar-On dkk (2006) menyatakan kecerdasan emosional merupakan serangkaian kemampuan, kompetensi, dan keterampilan non-kognitif. Kemampuan ini dapat

mempengaruhi seseorang untuk berhasil menghadapi tuntutan dan tekanan lingkungan.

Goleman dkk (2013) mengartikan bahwa kecerdasan emosional ialah suatu kecakapan seseorang yang memiliki kemampuan. Baik itu kemampuan agar dapat memunculkan dorongan hati, mampu menghadapi permasalahan, mengendalikan *impulsive needs*, tidak terlalu senang maupun terlalu sedih, dapat memanipulasi *reactive needs* (kebutuhan yang hadir karena adanya stimulus), cakap dalam berfikir, bebas dari *stress* dan adanya kesadaran sosial serta memiliki prinsip ikhtiar. Kecerdasan ini lebih pada upaya identifikasi, menafsirkan serta mengungkapkan perasaan dengan cara yang benar serta dapat difungsikan untuk mengatasi permasalahan kehidupan terutama berkaitan dengan hubungan sesama manusia. Kecerdasan emosional seseorang dapat menjadi rendah.

Orang yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah ditandai dengan ketidakmampuan dalam memahami emosi diri sendiri maupun orang lain. (Hamdan, 2017). Sering bertindak sebelum berfikir. Sehingga tidak melihat dampak yang akan terjadi. Selain itu, rendahnya kecerdasan emosional seseorang disebabkan karena tidak adanya kesadaran pada dirinya yang berakibat orang tersebut tidak mampu mengenali emosi diri yang datang (Caldwell, 2009), misalnya kurang memiliki rasa empati, mementingkan diri sendiri dan tidak mampu berhubungan baik dengan orang lain (Goleman dkk., 2013). Orang yang memiliki kecerdasan emosi baik seharusnya mampu dalam mengendalikan stimulus yang hadir (Nur, 2022).

Goleman dkk (2013) menyatakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang adalah regulasi diri. Regulasi diri ialah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya dengan mengaktifkan pikiran, menghadirkan dorongan hati, dan berperilaku aktif (Lyons & Bandura, 2020). Orang yang memiliki kemampuan regulasi diri maka mampu meningkatkan kualitas dalam dirinya. Hal ini ditandai seseorang mampu untuk mengarahkan emosi dirinya dengan baik sesuai situasi yang terjadi.

Regulasi diri ini merupakan tahapan untuk *activate the mind*, perbuatan serta pandangan secara *kontinu* agar memperoleh target yang diharapkan oleh seseorang. Regulasi diri itu berasal dari suatu pemikiran untuk menyesuaikan keadaan yang dimiliki oleh seseorang saat ini karena disebabkan oleh faktor-faktor perubahan baik diri sendiri, perilaku serta lingkungan yang secara cepat berubah selama melakukan pembinaan (belajar untuk lebih baik) akan perilakunya (Husna dkk., 2016).

Regulasi diri adalah langkah seseorang dalam mengendalikan, membenahi diri, serta miliki tujuan yang diinginkan. Ketika telah tercapai maka ada tahapan mengevaluasi atau menilai atas pencapaian itu sehingga jika tercapai tujuan atau targetnya ada perasaan kepuasan dalam diri orang tersebut (Manab, 2016). Regulasi diri ialah kemampuan dalam menyikapi suatu kondisi dengan mengelola diri, menangani emosi agar berdampak positif terhadap perbuatan yang dilakukan, sadar akan suasana hati dan dapat menekan gejolak emosi. Pengendalian diri ini dapat mencegah kesalahan dalam tindakan. Sehingga dapat memotivasi manusia untuk *think before act*.

Selanjutnya regulasi diri juga dapat mengendalikan manusia dari rasa marah, kecemasan, sedih, menyesal dan ketergesa-gesaan (Schunk & Zimmerman, 2023).

Adapun contoh dari kecerdasan emosional yang rendah, terlihat di Lapas kelas II A Padang terdapat dari beberapa warga binaan diduga tidak mampu mengendalikan emosi dirinya. Seperti terjadinya pertengkaran antar warga binaan disebabkan karena bercanda yang berlebihan. Sehingga dapat membuat warga binaan dimasukkan ke dalam sel menurut N (Wawancara 2022).

Selain itu, warga binaan diduga memiliki kurangnya kesadaran pada diri seperti mengambil sesuatu yang bukan haknya, juga kurang memiliki rasa empati terhadap sesama, mementingkan diri sendiri ketimbang temannya, warga binaan tidak mampu berhubungan baik dengan teman. Lebih cenderung menyendiri karena merasa tidak butuh orang lain, menurut D (Wawancara 2022). Adapun segala bentuk perasaan atau perbuatan negatif yang di alami oleh warga binaan maka hal ini dapat menyebabkan rendahnya kecerdasan emosional seseorang. Sehingga dapat berdampak juga terhadap kondisi fisik dan psikologis warga binaan.

Adapun dampak terhadap kondisi fisik dari kecerdasan emosional rendah contohnya seperti sakit jantung, stroke, tekanan gula darah yang tinggi, darah tinggi sedangkan dampak psikologis yang dialami pada warga binaan menyebabkan seorang warga binaan merasa bahwa dirinya tidak berguna (Resyanta, 2020). Perasaan ini didapati seperti *empty feeling*, gersang, jenuh, dan frustrasi. Efek psikologis lain yang dialami oleh warga

binaan yaitu merasa sedih, rasa bersalah, gelisah, depresi, merasa tidak leluasa, rindu keluarga, bosan dan merasa tidak senang berada di lapas.

Berdasarkan fenomena di atas warga binaan tersebut tidak mampu menekan gejala emosi dalam dirinya. Sehingga berdampak buruk terhadap perbuatan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian warga binaan sangat butuh dengan yang namanya regulasi diri sehingga individu mampu untuk mengatur, mengendalikan implus yang datang dan berhenti dari perilaku yang negatif.

Regulasi diri mampu untuk mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang. Sehingga semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang maka semakin tinggi pula regulasi dirinya dan sebaliknya. Dengan ini, warga binaan yang mampu meregulasi dirinya maka dapat meningkatkan kecerdasan emosional. Sehingga individu dapat mengarahkan stimulus yang datang dengan cara positif dan sesuai pada norma yang berlaku.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh *self regulation* terhadap kecerdasan emosional warga binaan pemasyarakatan di Lapas Kelas II A Padang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah dalam penelitian ini. Batasan masalahnya yaitu:

1. Bagaimana gambaran dari *self regulation* warga binaan di Lapas Kelas II A Padang?

2. Bagaimana gambaran dari kecerdasan emosional warga binaan di Lapas Kelas II A Padang?
3. Bagaimana pengaruh *self regulation* terhadap kecerdasan emosional warga binaan pemsyarakatan di Lapas Kelas II A Padang?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah yang telah dipaparkan di atas, adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui gambaran dari *self regulation* warga binaan di Lapas Kelas II A Padang.
2. Untuk mengetahui gambaran dari kecerdasan emosional warga binaan di Lapas Kelas II A Padang.
3. Untuk mengetahui pengaruh *self regulation* terhadap kecerdasan emosional warga binaan pemsyarakatn di Lapas Kelas II A Padang.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini, yang akan didapatkan oleh beberapa pihak yaitu:

1. Warga Binaan, manfaatnya agar warga binaan dapat mengaplikasikan *self regulation* dalam kehidupan sehari-hari.
2. Konselor, manfaatnya agar konselor mampu memberikan materi serta motivasi *self regulation* terhadap warga binaan.
3. Lembaga Pemsyarakatan Kelas II A Padang, manfaatnya agar lapas dapat mengetahui seberapa besar pengaruh *self regulation* terhadap kecerdasan emosional warga binaan di Lapas Kelas II A Padang.

4. Peneliti Selanjutnya, manfaatnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi konseptual atau sumber informasi agar dapat lebih dikembangkan untuk meningkatkan kualitas penelitian.

F. Defenisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian dan memaknai oleh pembaca, disebabkan istilah-istilah yang digunakan dalam skripsi ini, maka hal ini perlu untuk didefenisikan secara khusus yaitu:

1. *Self Regulation* (Regulasi diri)

Regulasi diri adalah suatu kemampuan manusia sebagai seseorang yang dapat mengatur diri sendiri, mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, memberikan dukungan kognitif, menghadirkan hukuman bagi tindakannya (Lyons & Bandura, 2020).

2. Kecerdasan Emosional

Goleman dkk (2013) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional ialah suatu kecakapan yang dimiliki individu dalam mengenal emosi diri, mengelola emosi, mampu berempati terhadap orang lain, serta memiliki kemampuan dalam membangun hubungan sosial terhadap sesama.

3. Warga Binaan Pemasyarakatan

Warga binaan ialah individu yang kehilangan hak kemerdekaan pada dirinya. Dihukum berdasarkan keputusan pengadilan yang telah terbukti melakukan tindakan kejahatan (Muhammad, 2016).

4. Lembaga Pemasyarakatan

Lembaga pemasyarakatan merupakan wadah yang digunakan untuk melakukan pembinaan warga binaan sesuai dengan sistem pemasyarakatan agar mewujudkan kembali warga binaan ke dalam unit kehidupan yang baik serta berguna dalam tatanan kehidupan masyarakat (Irawan & Fitri Agung, 2019).

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan karya ilmiah ini terdiri dari lima bab, adapun susunannya yaitu:

BAB I : Pendahuluan, membahas mengenai latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penulisan, manfaat penelitian, definisi operasional dan sistematika penulisan.

BAB II : Landasan teori, membahas tentang *self regulation* meliputi; pengertian *self regulation*, faktor-faktor yang mempengaruhi *self regulation*, aspek-aspek dari *self regulation*, tahapan-tahapan dalam *self regulation*, dan regulasi diri dalam perspektif Islam, kecerdasan emosional meliputi; pengertian kecerdasan emosional, aspek-aspek dari kecerdasan emosional, faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, dan kecerdasan emosional dalam perspektif Islam, penelitian relevan, kerangka konseptual dan hipotesis penelitian.

BAB III : Metode penelitian, membahas jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, subjek penelitian, variabel penelitian, teknik pengumpulan data, teknik uji prasyarat analisis dan teknik analisis data.

BAB IV : Hasil Penelitian, membahas deskripsi data dan pembahasan.

BAB V : Penutup, membahas tentang kesimpulan dan saran penulis terhadap penelitian yang dilakukan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self Regulation*

1. *Pengertian Self Regulation*

Self regulation terdiri dari 2 suku kata yaitu *self* artinya diri dan *regulation* artinya pengelolaan, pengendalian dan pengaturan. Jadi *self regulation* adalah pengelolaan diri. Pengelolaan diri adalah bagian penting dalam teori kognitif sosial (Ghufron & Suminta, 2017). Pengelolaan diri ialah usaha seseorang dalam mengelola diri pada suatu perilaku yang melibatkan kemampuan metakognitif, dorongan hati, dan tingkah laku. Albert Bandura memperkenalkan teori belajar sosial ditahun 1960-an. Kemudian pada tahun 1986 diganti namanya menjadi teori kognitif sosial (Zimmerman & Schunk, 2014).

Pengelolaan diri atau biasa disebut dengan regulasi diri berbeda dengan kecerdasan akademik dan mental. Namun, regulasi diri merupakan bagaimana seseorang dapat mengelola atau mengendalikan dirinya (Oktrifianty, 2021). Bandura (2005) menyatakan pengelolaan diri adalah kecakapan seseorang dalam mengelola emosi diri untuk berperilaku positif agar tercapai tujuan yang ingin dicapai sebagai bukti pengembangan. Zimmerman (2008) mengartikan regulasi diri berhubungan dengan peningkatan serta pengembangan diri berasal dari daya pikir, *feeling*, dan perilaku yang *diplanningkan* serta adanya timbal balik yang selaras pada target dari tujuan individu.

Suatu regulasi diri dapat dilakukan jika melakukan pembiasaan perilaku. Hal ini dikarenakan manusia tidak dapat mengendalikan pikiran bawah sadar, namun bisa diprogram. Adapun caranya yaitu dengan melakukan pembiasaan. Apabila seseorang ingin mengendalikan pikiran bawah sadar maka perlu membangun keinginan dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik. Jadi jika seseorang mempunyai regulasi diri maka dapat mengendalikan/ mengelola diri baik secara sadar maupun dibawah sadar (Heath, 2021).

Regulasi diri merupakan proses yang dilakukan untuk mendapatkan kebahagiaan / kepuasan tersendiri serta menjadi sumber motivasi bagi perilaku, motivasi ini dipengaruhi dengan melibatkan nilai-nilai atau tujuan yang ingin dicapai. Rachmelya & Suryani (2017) berpandangan bahwa pengelolaan diri bukan kecerdasan mental seperti kecerdasan akademik seperti membaca, tetapi merupakan tahapan mengarahkan diri seseorang agar mengalihkan kecakapan mental yang diperoleh menjadi kecakapan dalam suatu tindakan.

Harefa & Telaumbanua (2020) mengartikan bahwa regulasi diri tidak semata-mata kedatangan reaksi, akan tetapi bagaimana usaha manusia agar tidak menyimpang dari standar normal. Regulasi diri bekerja menjadi suatu cara yang dapat mengatur konsistensi tingkah laku seseorang yang mengarah pada arah tertentu dan menjauhi hal tertentu pula. Maksudnya seperti menjauhi perbuatan tidak sesuai norma dan mengubah atau menuju perilaku yang sesuai norma.

Dapat dipahami bahwa regulasi diri adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengendalikan atau mengatur diri dari stimulus-stimulus negatif dengan melibatkan kemampuan berfikir, motivasi serta perbuatan yang positif. Apabila tujuan dari pengaturan diri tersebut tercapai maka seseorang akan merasakan kepuasan dalam dirinya. Juga mampu menghindari gangguan lingkungan emosional yang mampu mengganggu pertumbuhan seseorang.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Regulation*

Schunk & Zimmerman (2023) mengatakan ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi pengelolaan diri. Adapun penjelasan dari ketiga faktor pengelolaan diri (regulasi diri) yaitu.

1. Individu

Faktor individu ini terdiri dari :

- a) Pengetahuan individu, semakin banyak ilmu yang dipunyai seseorang maka dapat membantu pengelolaan dirinya.

Seseorang yang memiliki pengetahuan ia mampu untuk mengingat, menganalisis, menilai suatu ilmu. Dengan demikian ia dapat untuk menentukan sesuatu yang baik pada dirinya. Sehingga dapat mengarahkan diri dari emosi negatif menuju emosi yang positif.

- b) Tingkat kemampuan metakognisi yang dikuasai oleh seseorang maka dapat membantu pelaksanaan regulasi diri.

Orang yang memiliki tingkat metakognisi yang tinggi maka dapat semakin mengetahui sesuatu pengetahuan sehingga dapat meregulasi dirinya dengan baik.

- c) Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan besar keinginan seseorang untuk meraih tujuan maka semakin besar kemungkinan seseorang melakukan regulasi diri.

2. Tingkah Laku

Tingkah laku mengacu kepada usaha seseorang memakai kemampuan yang dibawah kendalinya. Semakin besar dan optimal upaya yang diperbuat seseorang untuk mengelola dirinya pada suatu aktivitas maka mampu meningkatkan pengelolaan/regulasi dalam diri seseorang tersebut.

3. Lingkungan

Teori sosial kognitif memfokuskan secara spesifik terhadap pengaruh sosial serta pengalaman dalam aktivitas seseorang. Faktor ini sangat berperan aktif dalam perubahan yang dialami oleh seseorang. Hal ini dikarenakan manusia itu makhluk sosial yang akan beradaptasi dengan lingkungan yang ada disekitarnya. Apabila baik lingkungan yang ada disekitarnya maka akan baik pula perubahan yang ada pada dirinya. Namun sebaliknya, jika buruk lingkungan disekitarnya maka buruk pula perubahan yang ada pada dirinya.

Adapun menurut (Bandura, 2005) terdapat 2 faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri seseorang yaitu :

1. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ialah faktor yang berasal dari luar diri individu yang terdiri dari; Pertama, standar untuk menilai pengendalian diri seseorang yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan; Kedua, dengan mendapatkan penguatan dari orang lain seperti mendapatkan pujian, hadiah, maupun dukungan yang lainnya.

2. Faktor Internal

Adapun faktor internal merupakan faktor yang mempengaruhi regulasi diri berasal dari diri individu itu sendiri. Yang terdiri dari 3 tahapan dalam faktor ini;

a. *Self Observation*

Maksudnya *self observation* adalah suatu usaha seseorang dalam memperhatikan secara sadar pada dirinya terhadap perbuatan yang dilakukannya.

b. *Self Judgment*

Maksud *self judgment* ini yaitu proses seseorang dalam pengendalian diri dengan membandingkan tindakan yang dilakukan terhadap perencanaan yang dibuat.

c. *Self Reaction*

Adapun *self reaction* ini dimaksudkan ialah proses memberikan suatu respon baik itu negatif maupun positif dalam suatu tindakan. *Self reaction* menjadi sebagai penghubung sebelum diberlakukannya suatu hadiah maupun hukuman.

3. Aspek-Aspek *Self Regulation*

Menurut Zimmerman (2008) pengelolaan diri terdapat 3 aspek yaitu metakognitif, motivasi dan tingkah laku. Adapun penjelasannya sebagai berikut.

a. Metakognitif

Metakognitif adalah kemampuan seseorang untuk berfikir dan merencanakan perilaku yang akan dilakukannya. Menurut Farmer & Matlin (2019) menyatakan bahwa metakognitif adalah pemahaman serta kesadaran yang berhubungan dengan proses berfikir. Metakognitif ini sangat dibutuhkan karena pengetahuan yang dimiliki seseorang dapat mengarahkan dirinya untuk mengatur sesuatu yang bakal dihadapinya dan mampu menentukan cara yang tepat dalam meningkatkan kinerja kognisi ke depannya.

Jusmaliani (2023) berpendapat aspek ini bagi seseorang yang memiliki pengelolaan diri ialah seseorang yang mampu merencanakan dalam mengatur serta mengurutkan inisiatif diri selama pengelolaan diri. Metakognisi ini mencakup kemampuan untuk mendapatkan informasi dan kemampuan untuk mendapatkan stimulus. Adapun menurut Schunk & Zimmerman (2007) hal penting dalam aspek ini yaitu metakognisi pada seseorang dalam proses meregulasi dirinya terdiri dari merencanakan, mengorganisasikan, mengukur diri dan mengintruksikan diri.

b. Motivasi

Motivasi ialah aspek yang memilih suatu tindakan atau rangkaian upaya yang berasal dari rangsangan eksternal atau berasal dari internal individu itu sendiri. Motivasi dapat berupa penghargaan maupun hukuman. Oleh Budyatna (2015) mengartikan bahwa dorongan hati adalah resapan dari serangkaian *kognitif* individu. Prestasi hadir disebabkan karena motivasi yang tinggi. Keuntungan motivasi adalah agar mampu memiliki kemandirian dan kepercayaan diri tinggi dalam melakukan sesuatu. Menurut Zimmerman (2008) keuntungan dorongan hati ini ialah seseorang mampu motivasi intrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri yang tinggi pada kemampuan dalam berbuat sesuatu.

c. Perilaku

Menurut Zimmerman (2008) perilaku adalah usaha seseorang untuk mengatur diri, menyeleksi serta menghadirkan lingkungan yang mendukung perbuatannya sesuai dengan norma sosial dan juga sesuai dengan target yang ingin dicapai. Apabila semakin besar usaha yang dilakukan maka semakin meningkatkan pengelolaan diri seseorang tersebut. Kecakapan pengelolaan perilaku seperti kemampuan mengatur pelaksanaan dan mampu mengatur rangsangan yang datang baik dari dalam maupun luar.

Adapun Bandura (2005) menyatakan terdapat 6 aspek dari *self regulation* yaitu:

a. Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri (*Self Determined Standart and Goals*)

Sebagai manusia yang mengatur dirinya sendiri, cenderung memiliki standar perilaku yang umum. Standar yang berfungsi sebagai kriteria untuk mengevaluasi kinerja dalam situasi tertentu. Jadikan tujuan tertentu yang dianggap berharga dan menjadi arah dan tujuan perilaku seseorang. Memenuhi standar dan mencapai tujuan yang memberikan kepuasan (*self-satisfaction*), meningkatkan efikasi diri, dan memacu seseorang untuk berprestasi lebih besar lagi.

b. Regulasi Emosi (*Emotional Regulated*)

Yaitu selalu menjaga atau mengelola setiap perasaan seperti kemarahan, dendam, kebencian, atau kegembiraan yang berlebihan agar tidak menimbulkan respon yang kontraproduktif, regulasi emosi yang efektif seringkali melibatkan 2 cabang (Marliani dkk., 2020).

c. Instruksi diri

Instruksi yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri saat melakukan sesuatu yang kompleks, memberi sarana untuk mengingatkan diri sendiri tentang tindakan.

d. Pemantauan Diri (*Self Monitoring*)

Bagian penting selanjutnya adalah mengamati diri sendiri saat melakukan sesuatu atau observasi diri (Fitri, 2020). Untuk membuat kemajuan menuju tujuan penting, seseorang harus menyadari seberapa baik yang dilakukannya. Dan membuat kemajuan menuju tujuan tertentu, lebih mungkin untuk melanjutkan usaha.

e. Evaluasi Diri (*Self-Evaluation*)

Setiap hal yang kita lakukan atau perilaku kita akan dinilai oleh orang lain, namun demikian agar seseorang dapat mengatur diri seseorang harus dapat menilai perilakunya sendiri dengan kata lain seseorang akan melakukan sebuah evaluasi.

f. Kontinjensi yang Dikenakan Sendiri (*Self-imposed Contingencies*)

Ketika seseorang menyelesaikan sesuatu yang telah dirancang sebelumnya, terutama jika tugas itu rumit dan menantang seseorang akan merasa bangga pada dirinya sendiri dan memuji dirinya sendiri atas keberhasilan yang telah dicapainya. Sebaliknya, ketika gagal menyelesaikan suatu tugas, seseorang akan merasa tidak senang dengan kinerjanya sendiri, merasa menyesal atau malu, oleh karena itu penguatan atau hukuman yang ditentukan sendiri yang menyertai suatu perilaku sangatlah penting

4. Tahapan-Tahapan dalam *Self Regulation*

Proses regulasi diri yang baik maka dapat meningkatkan kecerdasan emosional seseorang. Proses dari regulasi diri terdiri dari beberapa tahapan (Bandura, 2005) sebagai berikut.

- a) *Receiving* adalah tahapan awal dalam melakukan proses regulasi diri. *receiving* ini adalah proses penerimaan informasi baik yang akan dihubungkan dengan informasi yang didapatkan sebelumnya.
- b) *Evaluating* adalah proses pengolahan informasi dengan membandingkan informasi dengan pendapat seseorang yang telah didapat sebelumnya (Rochaety & Tresnati, 2022). *Evaluating* ini

adalah tahapan yang urgent dalam proses pengelolaan diri karena pada tahap ini proses informasi dikumpulkan dan melihat perbedaan diantara keduanya yang kemudian akan diambilnya sebagai bentuk tindakan.

- c) *Searching* merupakan proses mencari pemecahan *problem* yang tepat. Pada tahap ini seseorang dapat mengetahui perbedaan antara lingkungan dan pendapat pribadinya, maka individu akan mencari pemecahan untuk menekan perbedaan masalah tersebut. Pencarian solusi atas masalah yang didapatkan individu sebaiknya memperhatikan terlebih dahulu masalah tersebut terhadap dirinya kemudian hubungannya dengan orang lain atau lingkungan masyarakat, serta mencari kesulitan yang paling minimal didapatkan ketika melakukan tindakan (Fita, 2023).
- d) *Formulating* adalah proses mengidentifikasi perencanaan yang dituju, serta mempertimbangkan hal-hal seperti waktu, tempat, media atau aspek pendukung lainnya yang dapat secara efektif dan efisien mencapai tujuan.
- e) *Implementing* adalah tahapan pelaksanaan rencana yang telah dirancang sebelumnya. Tindakan yang dilakukan harus sesuai dan mengarah pada tujuan, meskipun sikap sering berubah untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Ad, 2020). Tujuan yang terlalu berkeinginan keras seringkali terhalang oleh berbagai faktor dan tidak menjamin pencapaian yang maksimal, sehingga selama tahap

implementing, individu harus menyadari bahwa kegagalan mengatur diri biasa terjadi selama tahapan ini.

- f) *Assesing* merupakan tahapan terakhir agar dapat menentukan seberapa baik rencana dan perbuatan yang dilakukan saat proses sebelumnya dalam mencapai target yang ingin dicapai. Target yang dikelola seringkali terjadi perubahan nilai, namun perubahan nilai tersebut dapat diatasi dengan memperkuat prioritas target utama.

Selain itu, untuk meningkatkan regulasi diri individu yaitu dengan cara: pertama; kenali emosi diri, kedua; menerapkan *blocing time* (mengatur waktu dan berkomitmen untuk selalu disiplin dalam melaksanakannya, ketiga; menahan emosi diri yang berlebihan, keempat; berlatih *reframing* yaitu kemampuan untuk dapat melihat sisi atau makna lain dari sebuah peristiwa maupun keadaan yang terjadi, kelima; melakukan *mindfulness* (mengerjakan sesuatu dengan penuh kesadaran dan perhatian), dan keenam mengikuti layanan konseling.

5. Regulasi Diri dalam Pandangan Islam

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang fitrahnya memiliki naluri beragama. Agama Islam merupakan ajaran yang diberikan Allah SWT sebagai petunjuk umat dalam menjalankan kehidupan didunia ini. Al-Quran menjelaskan berbagai hal baik itu kehidupan dunia maupun akhirat.

Manusia itu didalam al-Qur'an mesti mampu mengelola dirinya, sebagaimana dalam al-Qur'an surah al-Hasyr ayat 18 Allah berfirman.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانظُرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍّ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: “Wahai manusia yang mereka beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu perbuat”.(Qs Al-Hasyr ayat 18)

Dalam Tafsir Ibnu Katsir (Sheikh, 2004) menjelaskan bahwa manusia diperintahkan untuk bertakwa kepada Allah SWT dan manusia mesti memiliki *planning* yang baik didalam menjalani kehidupan. Sehingga manusia mendapatkan keselamatan dalam hidupnya. Seseorang mesti mengintropeksi diri terhadap perbuatan yang telah dilakukannya. Hal ini penting untuk kehidupannya dimasa mendatang. Agar tidak terjadi kesalahan yang berulang.

Allah juga berfirman dalam al-Qur’an surah ar-Ra’du ayat 11 mengenai regulasi diri.

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ

يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَآلٍ

Artinya: “Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia”. (Qs. Ar-ra’d ayat 11)

Dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur’an (Quthb, 2003) menjelaskan Allah SWT akan mengubah nasib seseorang sesuai dengan usaha yang dilakukannya. Hal ini menjadi amat perlu jika seseorang ingin merubah keadaan atau kondisi yang dialami oleh seseorang. Jadi, manusia mesti

mampu mengatur atau mengontrol dirinya. Namun, hal ini tergantung seberapa besar motivasi dalam diri manusia tersebut. Motivasi sangat berperan penting dalam perbuatan yang akan dilakukan oleh seseorang. Motivasi hadir disebabkan datangnya hidayah yang diberikan Allah SWT kepada manusia. Manusia memotivasi serta menunjukkan perilaku melalui kontrol proaktif.

Adapun perilaku *kontrol proaktif* adalah perilaku yang mampu mengendalikan dirinya dengan membuat target, kemudian mengerahkan keterampilan dan upaya berdasarkan penilaian bersifat *antisipatif* mengenai apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan (Syafuddin dkk., 2017). Dengan perilaku *kontrol proaktif* menjadi dasar seseorang mesti membuat perencanaan yang baik agar apa yang diinginkan dapat sesuai dengan target.

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah “Kecerdasan Emosional” pertama kali berawal pada tahun 1990 oleh Psikolog Salovey dari Harvard University dan Jhon Mayer dari University of New Hampshire. Menjelaskan kualitas-kualitas emosional yang sangat penting bagi kesuksesan seseorang agar mencapai tujuan tertentu. Bentuk dari kualitas-kualitas itu seperti kemandirian, mampu menyesuaikan diri, disenangi, mampu menengahi masalah dengan orang lain, ketekunan, keramahan, kesetiakawanan, serta sikap hormat (T. K. Dewi & Wirakusuma, 2018).

Kecerdasan emosional berasal dari dua suku kata yaitu kecerdasan dan emosional. Kecerdasan dalam bahasa arab yaitu *dzaka'* yang artinya pemahaman. Sedangkan dalam bahasa inggris yaitu *intelligence*. Adapun kecerdasan dalam bahasa latin yaitu *intelligere* yang artinya menstrukturkan, menggabungkan atau menyatukan satu dengan yang lain (*to organize, to relate, to bind together*).

Kecerdasan itu ialah kecakapan seseorang dalam bertindak, dilakukan dengan tepat dan cepat. Secara umum kecerdasan adalah kemampuan dalam berfikir. Stern (2017) mengatakan kecerdasan adalah kemampuan supaya dapat menyesuaikan diri dalam kondisi-kondisi tertentu.

Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu *emovere* yang artinya bergerak menjauh. Arti dari bergerak menjauh mengandung makna kecenderungan melakukan sesuatu ialah hal absolut dalam emosi. Menurut Goleman (2021) emosi merujuk pada hal perasaan dan penalaran yang khusus, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian mendorong seseorang akan melakukan sesuatu.

Menurut Chaplin dkk (2005) emosi adalah suatu kondisi yang terangsang dari organisme mencakup perubahan yang disadari dalam perilaku seseorang. Emosi itu tidak berkaitan dengan hal yang berbau negatif selalu, namun emosi mencakup segala hal. Baik itu perasaan sedih, senang, menangis, bersedih, bahagia, dan ketawa. Kecerdasan emosional biasanya disebut dengan *street smart*. Yaitu kemampuan membaca

lingkungan, tidak terpengaruh terhadap desakan dari luar, mampu membuat orang lain mengabaikan kehadirannya (Adz-Dzakiey, 2006).

Menurut Ugoani (2020) memaknai kecerdasan emosional merupakan jenis kecerdasan yang melibatkan kemampuan untuk memonitor perasaan dan emosi diri sendiri atau orang lain kemudian membedakannya dengan menggunakan informasi dari emosi agar dapat memandu proses perfikir dan bertindak. MacCann dkk (2020) menyatakan bahwa kecerdasan emosional ialah kemampuan merasakan, mengartikan dan mampu secara selektif menerapkan daya juga kemampuan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi. Kecerdasan menuntut seseorang untuk belajar memikirkan, menghargai perasaan diri sendiri dan orang lain serta menanggapi dengan tepat, menerapkan secara efektif energi dalam kehidupan.

Kecerdasan emosional adalah kecakapan untuk mengetahui emosi secara efektif guna mencapai target, dan membentuk hubungan yang produktif dan dapat meraih keberhasilan (Prentice dkk., 2020). Sementara itu, Wicker dkk (2003) menyebutkan bahwa kecerdasan emosional adalah seperangkat pengetahuan dan keterampilan emosional yang mempengaruhi kemampuan orang secara keseluruhan agar mampu secara efektif menghadapi tuntutan lingkungan. Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk memotivasi diri, mampu bertahan dalam menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak berlebihan kesenangan, mengelola suasana hati, serta menjaga agar tidak stress yang

dapat melumpuhkan kemampuan untuk berfikir, berempati serta berdo'a (Uno, 2021).

Menurut Wuwung (2020) kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk merasa dengan menggunakan prinsip yang mendatangkan rasa aman, kekuatan dan kebijaksanaan. Kunci dari kecerdasan emosional yaitu kejujuran pada diri sendiri. Jika seseorang tidak bisa jujur pada dirinya maka seseorang tersebut akan menelantarkan diri serta tidak mendengar suara hatinya. Kecerdasan emosional mampu memotivasi seseorang untuk mencari dan mengaktifkan aspirasi serta nilai-nilai yang mendalam, mengubah sesuatu yang dipikirkan menjadi apa yang dijalani.

Kecerdasan emosi menuntut seseorang agar mengakui serta menghargai yang dirasakan dalam dirinya maupun orang lain juga mampu menanggapi dengan tepat. Adapun menurut Goleman (2021) kecerdasan emosi adalah kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, kemampuan mengendalikan emosi, kemampuan mengatur diri sendiri, kemampuan berempati dan kemampuan berhubungan dengan orang lain. Dapat disimpulkan kecerdasan emosional adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam menjaga serta mampu memilih secara tepat dengan adanya kesadaran diri, kesadaran sosial, manajemen diri dan keterampilan sosial.

2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Pada awalnya Goleman menyatakan bahwa terdapat lima faktor penting guna mengembangkan kecerdasan emosional seseorang seperti

penyadaran diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, empati, dan keterampilan sosial. Tetapi pada akhirnya (Goleman dkk., 2013) mempertegas sekaligus menyederhanakan *frame work* kompetensi kecerdasan emosional menjadi empat bagian yaitu :

1) Kesadaran Diri

Kesadaran diri adalah kemampuan seseorang supaya mengetahui keadaan diri, kesukaaan, sumber daya serta intuisi (Yeyentimalla dkk., 2022). Kesadaran diri memiliki kemampuan yang mendasar yang mencakup tiga kecakapan emosi :

- a. Kesadaran emosi yaitu memahami bagaimana emosi mempengaruhi perilaku seseorang dengan menggunakan nilai-nilai yang dianutnya dalam memandu pengambilan keputusan.
- b. Penilaian diri sendiri yaitu penilaian diri terhadap visi yang ingin dicapai berdasarkan pemahaman area untuk perbaikan dan kemampuan untuk belajar dari pengalaman..
- c. Percaya diri yaitu suatu keberanian untuk percaya pada kemampuan dan nilai diri sendiri..

2) Kesadaran Sosial

Kesadaran sosial adalah kecakapan dalam menentukan bagaimana menangani hubungan dengan orang lain. Dalam menangani suatu hubungan dengan seseorang hal yang pertama kali dibangun adalah adanya rasa empati (Daulay, 2023). Kecakapan-kecakapan itu meliputi :

- a. Memahami perasaan orang lain seperti mengindra perasaan dan pandangan yang dimiliki orang lain serta menunjukkan ketertarikan terhadap keinginan orang lain.
- b. Menghormati keberagaman seperti menghormati terhadap perbedaan-perbedaan baik itu bahasa, agama, pandangan dan tradisi.

3) Manajemen Diri

Manajemen diri adalah keterampilan dalam mengendalikan keadaan, stimulus, dan sumber daya diri sendiri (Prestiana & Septian, 2023). Meliputi komponen-komponen seperti :

- a. Pengendalian diri yaitu suatu perbuatan untuk mengendalikan emosi-emosi yang hadir pada diri seseorang.
- b. Dapat dipercaya yaitu suatu perbuatan dalam menegakkan norma-norma moral dan integritas.
- c. Dorongan berprestasi yaitu suatu keinginan seseorang dalam meningkatkan kemampuan dalam mencapai tujuan.

4) Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial adalah kecakapan dalam diri seseorang dalam menangani emosi orang lain. Adapun dasar dari kecakapannya yaitu :

- a. Mengembangkan kemampuan orang lain yaitu suatu usaha individu dalam menumbuhkan kemampuan orang lain.
- b. Komunikasi yaitu suatu kemampuan seseorang individu dalam menyampaikan pesan dengan jelas dan memastikan.

- c. Manajemen konflik yaitu suatu kemampuan dalam merundingkan dan mengatasi permasalahan.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional berpengaruh terhadap diri seseorang. Adapun faktor yang mempengaruhi dari kecerdasan emosional ada dua yaitu faktor internal dan eksternal (Walgito, 2004).

a. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dalam diri seseorang dilihat dari kondisi emosinya. Otak emosional dipengaruhi oleh *amygdala*, *neokorteks*, sistem *limbik*, *lobus prefrontal* dan hal-hal yang berada pada otak (Mashar, 2015). Faktor internal terdapat dari dua sumber yaitu fisik dan psikis. Jika keadaan fisik seseorang baik maka kecerdasan emosional seseorang juga baik, namun juga sebaliknya. Adapun dalam psikis mencakup dari motivasi, pengalaman dan kemampuan dalam berfikir. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional yaitu regulasi diri. Regulasi diri ini ialah kemampuan mesti dimiliki seseorang guna dapat mampu mengendalikan emosi, melakukan sesuatu atau mengambil suatu keputusan yang tepat. Sehingga mampu menekan gejala emosi yang datang.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang terdapat diluar diri seseorang seperti stimulus dan lingkungan (Mashar, 2015). Jika terjadi kejenuhan pada diri seseorang dapat mempengaruhi kecerdasan

emosional. Lingkungan yang baik maka dapat mengubah tingkah laku seseorang menjadi baik, begitu juga sebaliknya jika lingkungan seseorang buruk maka tingkah laku seseorang dapat menjadi buruk juga. Hal ini berefek dengan tingkat kecerdasan emosional seseorang.

4. Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Islam

Kecerdasan emosional dalam perspektif islam antara hati dan tingkah laku seseorang. Jika seseorang memiliki hati dan perilaku yang baik, dimungkinkan untuk mewujudkan keterampilan emosional yang positif seperti beriman, bertaqwa, bertoleransi, empati, kasih sayang, motivasi, komunikasi efektif serta mampu beradaptasi dengan baik (Daud, 2012).

Di dalam Al-qur'an terdapat banyak ayat yang menjelaskan tentang emosi, seperti surah al-Qashas ayat 21 tentang emosi takut, al-A'raf ayat 150 menjelaskan tentang emosi marah, al-Ahzab ayat 47 mengenai emosi gembira, al-Maidah ayat 30-31 tentang emosi penyesalan, an-Nisa' ayat 19 tentang emosi benci, dan masih banyak lagi ayat-ayat yang menjelaskan tentang berbagai kondisi emosi pada manusia (Masruroh, 2014).

Dalam pandangan Islam, suatu perasaan atau emosi ada hubungan dengan *intelligence* sebagaimana dalam firman Allah SWT al-Qur'an surah Al-Jatsiyah ayat 23.

أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ
بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ

Artinya : *“Maka pernahkah kamu melihat orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai Tuhannya dan Allah membiarkan ia sesat dengan ilmu-Nya dan Allah telah mengunci pendengaran dan hatinya serta menutup atas penglihatannya ? Maka siapakah yang mampu memberinya petunjuk setelah Allah (membiarkannya sesat)? Mengapa kamu tidak mengambil pelajaran? “.(Qs. Al-Jatsiyah 23)*

Dalam Tafsir Ibnu Katsir (Sheikh, 2004) menjelaskan bahwa manusia yang menuhankan hawa nafsunya akan dibiarkan Allah sesat kemudian Allah juga mengunci pendengaran serta hatinya dalam mengingat Allah. Sehingga dapat diketahui orang tersebut diberikan azab oleh Allah SWT dengan menulikan serta membutakan hatinya untuk mengingat Allah yang mengakibatkan orang-orang tersebut tidak mendapatkan hidayah dari Allah SWT.

Kecerdasan emosional berperan dalam menentukan hakikat derajat manusia dimata Tuhannya. Selain Kecerdasan emosional, kecerdasan intelektual dan spiritual juga mempengaruhi cara kerja otak dalam mengubah tingkah laku seseorang (Robani, 2016).

C. Penelitian Relevan

Penelitian relevan adalah penelitian sebelumnya telah diteliti yang memiliki keterkaitan antara judul serta topik yang akan diteliti (Firmansyah, 2022). Adapun penelitian relevan dari judul ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Auliasari, 2019) yang berjudul Pengaruh Regulasi Diri dan Keterlibatan Orang Tua terhadap Pengambilan Keputusan Karir pada Siswa SMA. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari

variabel regulasi diri terhadap pengambilan keputusan karir rasional, adanya pengaruh regulasi diri dan keterlibatan orang tua di rumah pada pengambilan keputusan karir intuitif, serta adanya pengaruh yang signifikan dari variabel regulasi diri eksternal terhadap pengambilan keputusan karir independen.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Iqbal, 2020) yang berjudul Pengaruh Bimbingan Agama terhadap Kecerdasan Emosi Warga Binaan Pria pada Rumah Tahanan (RUTAN) Kelas I Cipinang Jakarta Timur. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara variabel bimbingan agama terhadap kecerdasan emosi warga binaan pada Rumah Tahanan Negara (RUTAN).
3. Penelitian yang dilakukan oleh Hastuti (2018) yang berjudul Pengaruh Regulasi Diri dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Biologi pada Peserta Didik Kelas XI MIA MAN I Bulukumba. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi *ex post facto*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri dan motivasi belajar pada peserta didik berada pada kategori sedang. Hasil belajar biologi berada pada kategori tinggi. Juga terdapat pengaruh yang positif dan signifikan terhadap hasil belajar biologi peserta didik kelas XI MIA MAN I Bulukumba.
4. Penelitian yang dilakukan oleh (Huda, 2020) yang berjudul Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Delinkuensi Remaja di LPKA Blitar. Jenis penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengambilan

sampel secara *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan delinkuensi remaja di LPKA Blitar.

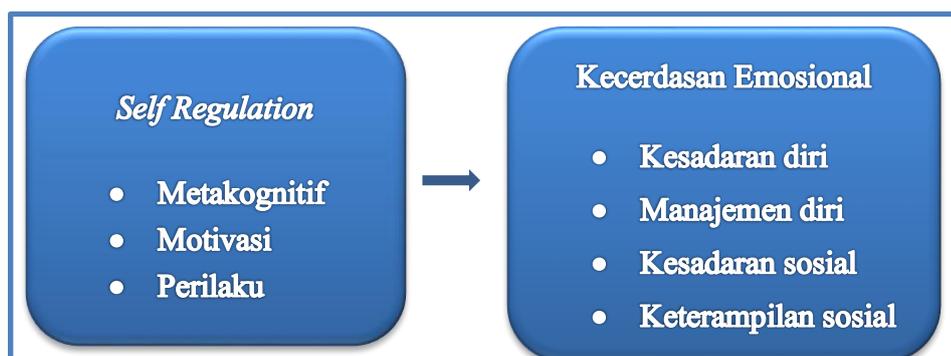
Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah dijelaskan di atas terdapat perbedaan dengan penelitian ini. Mengenai variabel regulasi diri, pada penelitian sebelumnya belum ada penelitian yang signifikan membahas mengenai pengaruh *self regulation* terhadap kecerdasan emosi warga binaan. Kemudian perbedaan selanjutnya terkait dengan lokasi penelitian. Adapun penelitian ini dilakukan di Lapas Kelas II A Padang.

D. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah sebuah alur pemikiran terhadap suatu hubungan antara konsep yang satu dengan konsep yang lain, agar dapat memberikan gambaran dan mengarahkan asumsi terkait dengan variabel-variabel yang akan diteliti.

Adapun penelitian ini dilakukan agar dapat mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap kecerdasan emosional warga binaan. Sesuai latar belakang dan teori yang sudah ada, maka dapat disimpulkan dalam kerangka konseptual sebagai berikut.

Gambar.1 Kerangka Konseptual



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan atau dugaan sementara terhadap suatu masalah penelitian yang masih lemah kebenarannya sehingga perlu adanya kajian yang lebih mendalam (Handani dkk., 2020). Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan maka hipotesis yang akan dijawab dan dibuktikan dari penelitian ini adalah:

Ho : Tidak terdapat pengaruh signifikan regulasi diri terhadap kecerdasan emosi warga binaan di Lapas Kelas II A Padang.

Ha : Terdapat pengaruh signifikan regulasi diri terhadap kecerdasan emosional warga binaan di Lapas Kelas II A Padang.

Dengan ketentuan sebagai berikut :

Sig < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima,

Sig > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini yaitu di Lapas Kelas II A Padang, yaitu di Jl. Muara No.42, Berok Nipah, Kec. Padang Barat, Kota Padang, Sumatera Barat. Tempat ini adalah salah satu lembaga pemasyarakatan yang berada dalam wilayah kerja Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Sumatera Barat.

Penelitian ini dilakukan di Lapas Kelas II A Padang pada bagian rehabilitasi disebabkan karena berdasarkan fenomena yang terjadi terdapat kurangnya kecerdasan emosional warga binaan sehingga tidaknya memiliki pengendalian diri yang stabil. Adapun dalam penelitian ini perlu diketahui seberapa besar pengaruh regulasi diri terhadap kecerdasan emosi warga binaan. Waktu penelitian dilakukan pada bulan 1 Maret sampai 30 April 2023..

B. Jenis Penelitian

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kuantitatif yang menghasilkan data yang akurat. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang didasarkan pada filosofi *positivisme*, yang digunakan untuk menguji populasi atau sampel tertentu, menggunakan teknik pengambilan sampel secara acak, mengumpulkan data dengan menggunakan instrumen penelitian, dan analisis data adalah statistik kuantitatif untuk tujuan pengujian hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013). Metode penelitian ini disebut

kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik.

Adapun jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Dengan menggunakan pendekatan korelasi. Penelitian kuantitatif deskriptif adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi keadaan dengan menggunakan angka statistik (Arikunto, 2006). Pendekatan korelasi ialah suatu pendekatan dalam penelitian guna untuk mengetahui tingkat hubungan antara 2 variabel, tanpa terdapat tambahan, pengurangan dari data yang diperoleh (Sugiyono, 2019).

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang yang akan diteliti oleh peneliti dalam penelitian guna untuk mendapatkan data ataupun informasi (Syahrudin & Salim, 2014). Adapun subjek dalam penelitian ini yaitu warga binaan yang berada pada bagian rehabilitasi di Lapas Kelas II A Padang. Teknik yang digunakan untuk pengambilan subjek adalah *non probability sampling* dengan teknik metode *sampling jenuh*.

Teknik *non probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan tidak memberi kesempatan yang sama terhadap semua anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Abubakar, 2021). Sedangkan *sampling jenuh* adalah teknik yang dipakai jika populasi yang akan dijadikan sampel kurang dari jumlahnya 100. Adapun alasan dalam penelitian ini memakai teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *sampling jenuh* yaitu dikarenakan warga binaan yang sedang menjalani rehabilitasi di lapas berjumlah 70 orang. Sehingga semua warga binaan di rehabilitasi dapat

menjadi sampel disebabkan karena jumlahnya kurang dari 100 orang (Arikunto, 2010).

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah nilai, sifat dari objek, individu /kegiatan yang memiliki banyak variasi tertentu antara satu dan lainnya yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan dicari informasinya kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel independen sebagai variabel X dan variabel dependen sebagai variabel Y.

a. Variabel *Independent* (X)

Variabel *independent* adalah variabel yang mempengaruhi variabel *dependent* sehingga menjadi penyebab perubahannya (Anshori & Iswati, 2019). Dalam variabel ini aspek dari regulasi dirinya yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku.

b. Variabel *Dependent* (Y)

Variabel *dependent* adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel *independent* sehingga menjadi akibat dalam pengaruhnya (Sugiyono, 2019). Dalam variabel ini dapat diketahui bahwa kecerdasan emosional meliputi aspek kesadaran diri, kesadaran sosial, manajemen diri, dan keterampilan sosial.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti dalam melakukan pengumpulan data yang yang dibutuhkan dalam menyelesaikan masalah penelitian (Tohardi, 2019). Adapun teknik pengumpulan data dalam

penelitian ini menggunakan angket atau bisa disebut juga dengan kuisisioner. Kuesioner ialah teknik dalam pengumpulan data dengan sistem tanya jawab baik berupa pertanyaan maupun pernyataan (Sugiyono, 2019). Dalam proses pengisian angket yang akan diberikan untuk responden harus berdasarkan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Tanpa adanya unsur keterpaksaan dari peneliti maupun orang lain.

Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner diberikan kepada warga binaan sebanyak 70 responden untuk mengetahui pengaruh *self regulation* terhadap kecerdasan emosional warga binaan di lapas kelas II A Padang. Adapun penyebaran angket dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* ini adalah alat untuk mengukur sejauh pengaruh sikap, pendapat dan persepsi seseorang/kelompok terhadap suatu fenomena sosial. Ada 2 macam jenis pernyataan dalam skala ini yaitu pernyataan *favourable* (positif) dan *unfavourable* (negatif) (Sugiyono, 2010).

1. Instrumen Penelitian

Menurut Ovan & Saputra (2020) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan sebagai pedoman tertulis baik itu wawancara, kuesioner, pengamatan serta pertanyaan yang dipersiapkan agar mendapatkan informasi sesuai dengan metode yang digunakan.

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah angket regulasi diri dan angket kecerdasan emosional. Pada angket regulasi diri yang akan digali adalah dari aspek-aspeknya yaitu aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku. Sedangkan dari angket kecerdasan emosional yang akan digali

adalah dari aspek kecerdasan emosional yaitu aspek kesadaran diri, kesadaran sosial, manajemen diri dan keterampilan sosial.

Berikut kisi-kisi instrumen dari angket *self regulation* dan kecerdasan emosional yang dipergunakan dalam pengumpulan data.

Tabel.1 Kisi-kisi Instrumen Self Regulation

Variabel	Sub.Variabel	Indikator	Pernyataan	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
<i>Self Regulation</i>	Metakognitif	Merencanakan	1,2,3	4,5
		Mengorganisi-kan	6,7,8	9,10
		Mengukur Diri	11,12,13	14,15
		Mengintruksi-kan Diri	16,17,18	19,20
	Motivasi	Motivasi Intrinsik	21,22,23	24,25
		Otonomi	26,27,28	29,30
		Kepercayaan Diri yang Tinggi	31,32,33	34,34
	Perilaku	Mengatur Diri	35,36,37	38,39
		Menghadirkan Lingkungan yang Mendukung	40,41,42	43,44,45

Tabel.2 Kisi-Kisi Instrumen Kecerdasan Emosional

Variabel	Sub.Variabel	Indikator	Pernyataan	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Kecerdasan Emosional	Kesadaran Diri	Kesadaran Emosi	1,2,3	4,5
		Penilaian Diri Sendiri	6,7,8	9,10
		Percaya Diri	11,12,13	14,15
	Manajemen Diri	Pengendalian Diri	16,17,18	18,20
		Dapat Dipercaya	21,22,23	24,25
		Dorongan Berprestasi	26,27	29
	Kesadaran Sosial	Memahami Perasaan Orang Lain	30,31,32	33
		Menghormati Keberagaman	34,35,36	37
	Keterampilan Sosial	Mengembangkan Kemampuan Orang Lain	38,39	40
		Komunikasi	41	42
		Manajemen Konflik	43,44	45

Untuk mengetahui skor kategori skala regulasi diri dan skala kecerdasan emosi dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel.3 Kategori Skala Regulasi Diri dan Kecerdasan Emosional

Kategori	Interval
Sangat Tinggi	188-225
Tinggi	153-189
Sedang	117-152
Rendah	81-116
Sangat Rendah	45-80

2. Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu alat untuk mengukur tingkatan kevalidan atau kebenaran suatu instrumen dalam penelitian. Hasil dari penelitian dapat dikatakan valid apabila instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian tersebut valid. Uji ini sangat penting dilakukan agar mengetahui sejauh mana kebenaran suatu instrumen dapat dijadikan alat ukur.

Adapun rumus yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik korelasi *product moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(N \sum x^2 - (\sum x)^2)(\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan :

- r_{xy} :Koefisien korelasi
- $\sum x$:Jumlah skor butir
- $\sum y$:Jumlah skor total
- $\sum y$:Junlah kuadrat butir
- $\sum y^2$:Jumlah kuadrat total
- $\sum xy$:Jumlah perkalian skor item dengan skor total
- N :Jumlah responden (Sugiyono, 2019)

Suatu instrumen dikatakan valid jika r hitung $\geq r$ tabel (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen pernyataan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid).

Tabel.4 Hasil Uji Validitas Regulasi Diri

No Item	Sign	Keterangan	No Item	Sign	Keterangan
1	0,000	Valid	24	0,000	Valid
2	0,000	Valid	25	0,000	Valid
3	0,002	Valid	26	0,000	Valid
4	0,000	Valid	27	0,007	Valid
5	0,000	Valid	28	0,003	Valid
6	0,001	Valid	29	0,000	Valid
7	0,139	Tidak Valid	30	0,016	Valid
8	0,003	Valid	31	0,023	Valid
9	0,002	Valid	32	0,010	Valid
10	0,002	Valid	33	0,004	Valid
11	0,000	Valid	34	0,000	Valid
12	0,072	Tidak Valid	35	0,038	Valid
13	0,000	Valid	36	0,000	Valid
14	0,000	Valid	37	0,001	Valid
15	0,081	Tidak Valid	38	0,000	Valid
16	0,135	Tidak Valid	39	0,000	Valid
17	0,026	Valid	40	0,227	Tidak Valid
18	0,003	Valid	41	0,000	Valid
19	0,576	Tidak Valid	42	0,000	Valid
20	0,214	Tidak Valid	43	0,000	Valid
21	0,003	Valid	44	0,000	Valid
22	0,000	Valid	45	0,000	
23	0,006	Valid			

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan pada 70 responden, pada skala regulasi diri terdiri dari 45 pernyataan terdapat 7 butir item yang tidak valid. Maka dapat diketahui bahwa terdapat 39 item yang valid.

Tabel.5 Hasil Uji Validitas Variabel Kecerdasan Emosi

No Item	Sign	Keterangan	No Item	Sign	Keterangan
1	0,069	Tidak Valid	24	0,000	Valid
2	0,000	Valid	25	0,000	Valid
3	0,000	Valid	26	0,450	Tidak Valid
4	0,325	Tidak Valid	27	0,018	Valid
5	0,000	Valid	28	0,000	Valid
6	0,000	Valid	29	0,000	Valid
7	0,002	Valid	30	0,054	Tidak Valid
8	0,000	Valid	31	0,000	Valid

9	0,002	Valid	32	0,000	Valid
10	0,004	Valid	33	0,000	Valid
11	0,000	Valid	34	0,000	Valid
12	0,012	Valid	35	0,000	Valid
13	0,000	Valid	36	0,164	Tidak Valid
14	0,165	Tidak Valid	37	0,000	Valid
15	0,780	Tidak Valid	38	0,000	Valid
16	0,668	Tidak Valid	39	0,000	Valid
17	0,000	Valid	40	0,024	Valid
18	0,000	Valid	41	0,001	Valid
19	0,001	Valid	42	0,003	Valid
20	0,000	Valid	43	0,000	Valid
21	0,000	Valid	44	0,022	Valid
22	0,000	Valid	45	0,000	Valid
23	0,000	Valid			

Sedangkan pada skala kecerdasan emosi terdiri dari 45 pernyataan terdapat 8 item yang tidak valid. Sehingga dapat diketahui bahwa terdapat 38 item pernyataan yang valid.

3. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran relatif konsistens, jika pengukuran diulang atau lebih. Jadi, uji ini adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya dan diandalkan (Sugiyono, 2019). Uji reliabilitas ini menggunakan rumus *Cronbach alpha*.

$$r_i = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum Si^2}{S_t^2} \right]$$

Keterangan :

r_i : Reliabilitas instrumen
 k : Banyaknya soal
 \sum : Jumlah varian butir
 S_t : Varian total

Dasar keputusan dalam uji reliabilitas adalah :

- Jika nilai *cronbach alpha* > 0.60 maka angket dinyatakan reliabel.

- Jika nilai *cronbach aplha* < 0.60 maka angket dinyatakan tidak reliabel.

Berdasarkan uji reliabilitas menggunakan SPSS versi 23 diperoleh hasil output variabel regulasi diri menggunakan tabel sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Output Uji Reliabilitas Variabel X (Regulasi Diri)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,867	38

Dengan demikian, dapat diketahui pada tabel di atas, hasil nilai *cronbach alfa* untuk variabel regulasi diri sebesar 0,867. Sehingga dapat dinyatakan bahwa angket regulasi diri adalah reliabel karena nilai *cronbach alpha* besar dari 0,60.

Adapun hasil output uji reliabilitas variabel kecerdasan emosi menggunakan program SPSS versi 23 yaitu.

Tabel.7 Hasil Output Uji Reliabilitas Variabel Y (Kecerdasan Emosi)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,898	37

Dapat dilihat pada tabel diatas hasil uji reliabilitas variabel kecerdasan emosi, hasil nilai cronbach alfa yaitu 0,869. Sehingga dapat diketahui bahwa angket kecerdasan emosi adalah reliabel. Karena nilai *cronbach alpha* lebih besar dari 0,60.

F. Uji Analisis Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji ini menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini yaitu jika signifikan yang didapat $< 0,05$ maka data dari sampel tersebut berdistribusi normal, sebaliknya jika signifikan yang diperoleh $> 0,05$ maka data dari sampel tersebut tidak berdistribusi normal (Usmadi, 2020). Berikut hasil dari uji normalitas dengan menggunakan uji *kolmogorov smirnov*.

Tabel.8 Hasil Uji *Kolmogorov Smirnov*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		70
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	16,85398787
Most Extreme Differences	Absolute	,164
	Positive	,085
	Negative	-,164
Test Statistic		,164
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel di atas data yang digunakan berdistribusi normal. Hal ini dikarenakan nilai dari signifikansinya 0,000. Adapun syarat bahwa uji ini bernilai normal jika nilai signifikansinya kecil dari 0,05.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui bahwa dua variable yang diuji memiliki hubungan yang linear atau tidak. Uji ini dipakai sebagai prasyarat dalam analisis korelasi. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini yaitu jika nilai probabilitas $> 0,05$ maka hubungan antara variabel X dan Y nya linear. Namun, jika nilai probabilitas nya $< 0,05$ maka hubungan variabel X dan Y nya tidak linear (Gunawan, 2018). Adapun hasil uji linearitas sebagai berikut.

Tabel.9 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecerdasan emosi * Regulasi diri	Between Groups	(Combined)	8898,369	38	234,168	,656	,893
		Linearity	369,559	1	369,559	1,035	,317
		Deviation from Linearity	8528,810	37	230,508	,645	,899
		Within Groups	11071,117	31	357,133		
Total			19969,486	69			

Berdasarkan pada tabel di atas terdapat *deviation from linearity* nilai signifikansi nya adalah 0,889. Dapat diketahui bahwa nilai nya linear atau memiliki hubungan antara variabel regulasi diri dengan variabel kecerdasan emosional. Hal ini dikatakan linear karena telah memenuhi syarat bahwa jika nilai signifikansi besar dari 0,05 maka angketnya berdistribusi linear.

G. Teknik Analisis Data

Pada teknik ini data yang telah dikumpulkan sehingga diperoleh hasil yang akan dipakai agar bisa dianalisis. Dalam menganalisis data dengan menggunakan analisis kuantitatif dengan cara data yang telah diperoleh kemudian dikumpulkan lalu diolah melalui tahap *editing*, *coding*, dan *tabulating* (Syahrudin & Salim, 2014).

Adapun teknik analisis ini menggunakan *analisis regresi*, analisis ini berkenaan dengan adanya ketergantungan antara variabel X dengan variabel Y. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel X terhadap variabel Y (Abdullah, 2015).

a. Uji regresi linear sederhana

Dalam penelitian ini terdiri dari 2 variabel yaitu variabel x dan variabel y, maka untuk mengetahui seberapa besar pengaruh regulasi diri terhadap kecerdasan emosi warga binaan di Lapas Kelas II A Padang maka digunakan uji ini agar dapat menguji signifikan atau tidaknya hubungan dua variabel melalui koefisien regresinya. Dengan menggunakan uji ini pula akan diketahui sejauh mana perubahan nilai variabel dependen terhadap variabel independen.

Adapun persamaan regresi linear sederhana adalah

$$Y = a + b X$$

Keterangan:

- Y :Variabel dependen (kecerdasan emosional di Lapas Kelas II A Padang).
 a :Harga Y ketika harga X =0 (harga konstan).
 b :Angka Y atau koefisien regresi ,yang menunjukkan angka peningkatan atau penurunan variabel dependen yang didasarkan pada perubahan variabel independen.

X :Variabel independen yang memiliki nilai tertentu (regulasi diri warga binaan di Lapas Kelas II A Padang.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Berdasarkan subjek yang digunakan adalah sampling jenuh. Maka responden yang mengisi kuesioner adalah semua warga binaan yang berada di bagian rehabilitas. Adapun jumlah warga binaan yang berada di bagian rehabilitas yaitu terdiri dari 70 orang. Warga binaan ini dipilih semua menjadi responden tanpa melihat dari suku, usia, agama dan kasusnya.

1. Deskripsi Data Kondisi *Self Regulation* pada Warga Binaan di Lapas

Kelas II A Padang

a) Kondisi Metakognitif Warga Binaan

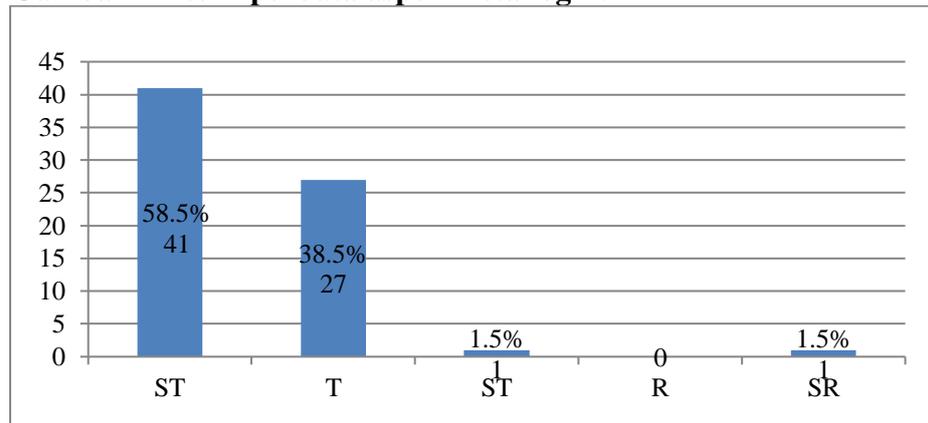
Hasil pengolahan data melalui instrumen kondisi metakognitif warga binaan dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel.10 Interval kondisi metakognitif warga binaan

Interval	Kategori	F	%
59-70	Sangat Tinggi	41	58,5%
48-58	Tinggi	27	38,5%
37-47	Sedang	1	1,5%
26-36	Rendah	0	0
14-25	Sangat Rendah	1	1,5%
Jumlah		70	100%

Tabel di atas menjelaskan bahwa dari 70 responden terdapat 58,5% atau 41 orang berada pada kategori sangat tinggi, 38,5% atau 27 orang berada pada kategori tinggi, 1,5% atau 1 orang berada pada kategori sedang dan 1,5% atau 1 orang juga berada pada kategori sangat rendah.

Adapun hasil deskripsi data pada aspek metakognitif berdasarkan diagram sebagai berikut.

Gambar.2 Deskripsi data aspek metakognitif

Dapat dilihat pada diagram di atas, terdapat persentase tertinggi yaitu sebesar 58.5%. dengan jumlah warga binaan 41 orang yang berada pada kategori sangat tinggi berdasarkan aspek metakognitif.

b. Kondisi Motivasi Warga Binaan

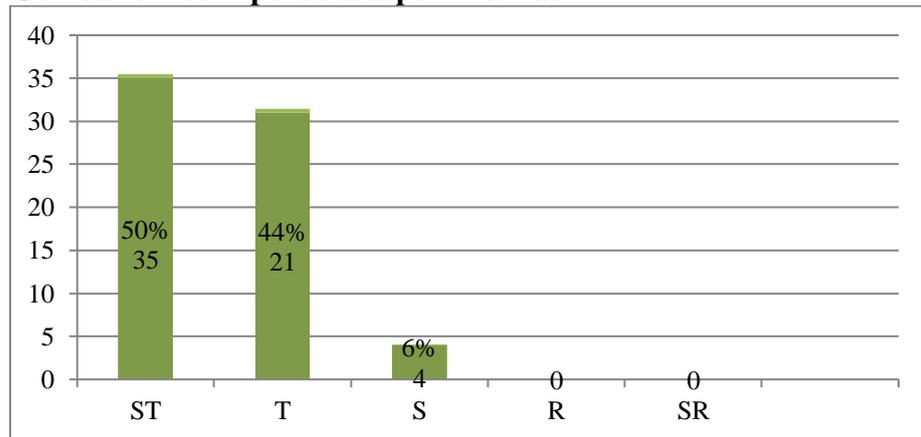
Hasil pengolahan data melalui instrumen kondisi motivasi warga binaan dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel.11 Interval kondisi motivasi warga binaan

Interval	Kategori	F	%
59-70	Sangat Tinggi	35	50%
48-58	Tinggi	31	44%
37-47	Sedang	4	6%
26-36	Rendah	0	0
14-25	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		70	100%

Tabel di atas menjelaskan bahwa dari 70 responden terdapat 50% atau 35 orang berada pada kategori sangat tinggi, 44% atau 21 orang berada pada kategori tinggi, dan 6% atau 4 orang berada pada kategori sedang.

Adapun hasil deskripsi data pada aspek motivasi berdasarkan diagram sebagai berikut.

Gambar.3 Deskripsi data aspek motivasi

Dapat dilihat pada diagram di atas, persentase tertinggi yaitu sebesar 50%. Dengan jumlah warga binaan 35 orang yang berada pada kategori sangat tinggi berdasarkan aspek motivasi.

c. Kondisi Perilaku Warga Binaan

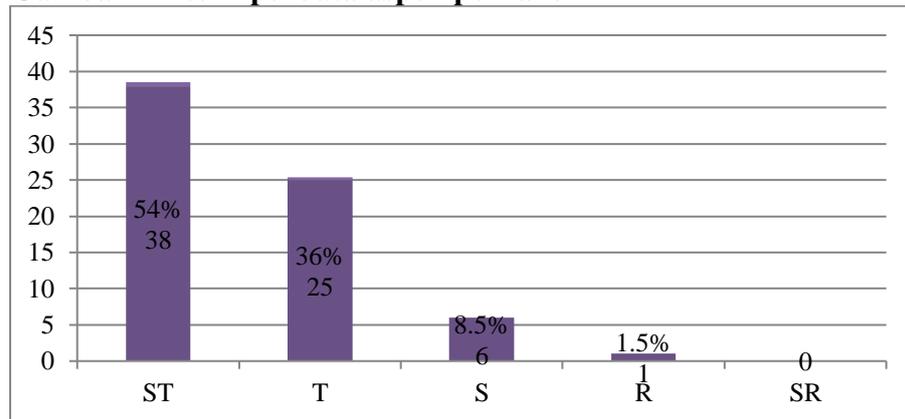
Hasil pengolahan data melalui instrumen kondisi perilaku warga binaan dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel.12 Interval kondisi perilaku warga binaan

Interval	Kategori	F	%
43-50	Sangat Tinggi	38	54%
35-42	Tinggi	25	36%
27-34	Sedang	6	8.5%
19-26	Rendah	1	1.5%
10-18	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		70	100%

Tabel di atas menjelaskan bahwa dari 70 responden terdapat 54% atau 38 orang berada pada kategori sangat tinggi, 35,7% atau 25 orang berada pada kategori tinggi, 8,57% atau 6 orang berada pada kategori sedang, 1,42% atau 1 orang berada pada kategori rendah.

Adapun hasil deskripsi data pada aspek perilaku berdasarkan diagram sebagai berikut.

Gambar.4 Deskripsi data aspek perilaku

Berdasarkan diagram di atas dapat dilihat bahwa persentase tertinggi yaitu sebesar 54% dengan jumlah warga binaan 38 orang yang berada pada kategori sangat tinggi berdasarkan aspek perilaku.

2. Deskripsi Data Kondisi Kecerdasan Emosional pada Warga Binaan di Lapas Kelas II A Padang

a. Kondisi Kesadaran Diri Warga Binaan

Hasil pengolahan data melalui instrumen kondisi kesadaran diri warga binaan dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

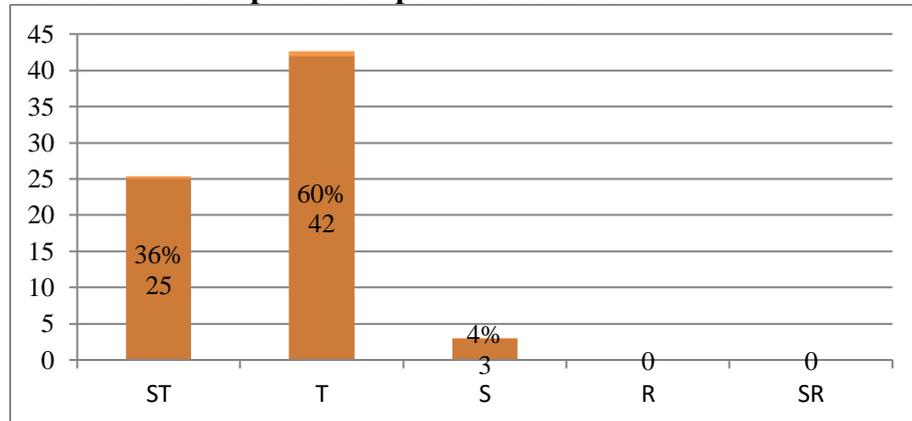
Tabel.13 Interval kondisi kesadaran diri warga binaan

Interval	Kategori	F	%
48-55	Sangat Tinggi	-	-
39-47	Tinggi	25	36%
30-38	Sedang	42	60%
21-29	Rendah	3	4%
11-20	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		70	100%

Tabel di atas menjelaskan bahwa dari 70 responden terdapat 35,7% atau 25 orang berada pada kategori tinggi, 60% atau 42 orang berada pada kategori sedang dan 4,28% atau 3 orang juga berada pada kategori rendah.

Adapun hasil deskripsi data pada aspek kesadaran diri berdasarkan diagram sebagai berikut.

Gambar.5 Deskripsi data aspek kesadaran diri



Dapat dilihat pada diagram diatas bahwa persentase tertinggi pada aspek kesadaran diri sebesar 60% dengan jumlah warga binaan 42 orang yang berada pada kategori tinggi.

b. Kondisi Manajemen Diri Warga Binaan

Hasil pengolahan data melalui instrumen kondisi manajemen diri warga binaan dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

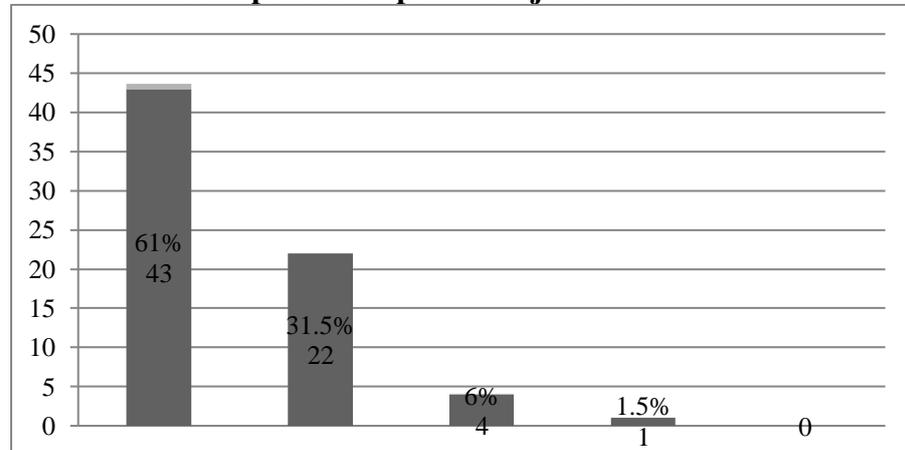
Tabel.14 Interval kondisi manajemen diri warga binaan

Interval	Kategori	F	%
53-60	Sangat Tinggi	43	61%
43-52	Tinggi	22	31.5%
33-42	Sedang	4	6%
23-32	Rendah	1	1.5%
12-22	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		70	100%

Tabel di atas menjelaskan bahwa dari 70 responden terdapat 61,4% atau 43 orang berada pada kategori sangat tinggi, 31,4% atau 22 orang berada pada kategori tinggi, 5,71% atau 4 orang berada pada kategori sedang dan 1,42% atau 1 orang juga berada pada kategori rendah.

Adapun hasil deskripsi data pada aspek manajemen diri berdasarkan diagram sebagai berikut.

Gambar.6 Deskripsi data aspek manajemen diri



Dapat dilihat pada diagram di atas bahwa persentase tertinggi pada aspek manajemen diri sebesar 61% dengan jumlah warga binaan 43 orang yang berada pada kategori sangat tinggi.

c. Kondisi Kesadaran Sosial Warga Binaan

Hasil pengolahan data melalui instrumen kondisi kesadaran sosial warga binaan dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

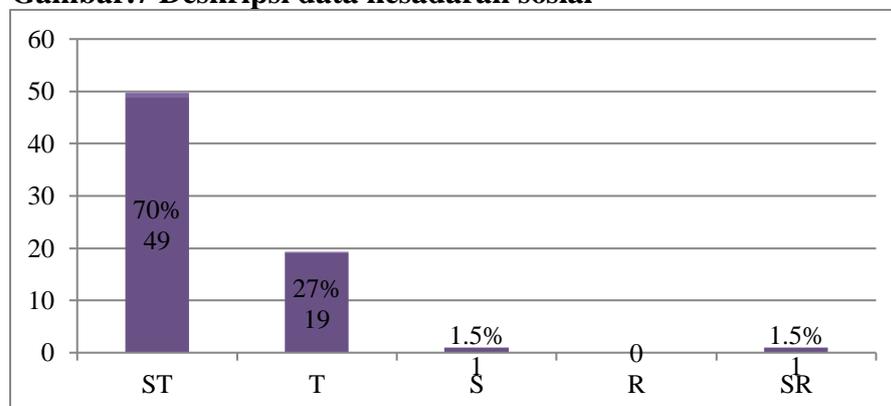
Tabel.15 Interval kondisi kesadaran sosial warga binaan

Interval	Kategori	F	%
27-30	Sangat Tinggi	49	70%
22-26	Tinggi	19	27%
17-21	Sedang	1	1.5%
12-16	Rendah	0	0
6-11	Sangat Rendah	1	1.5%
Jumlah		70	100%

Tabel di atas menjelaskan bahwa dari 70 responden terdapat 70% atau 49 orang berada pada kategori sangat tinggi, 27,1% atau 19 orang berada pada kategori tinggi, 1,42% atau 1 orang berada pada kategori sedang dan 1,42% atau 1 orang juga berada pada kategori sangat rendah.

Adapun hasil deskripsi data pada aspek kesadaran sosial berdasarkan diagram sebagai berikut.

Gambar.7 Deskripsi data kesadaran sosial



Dapat dilihat pada diagram di atas bahwa persentase tertinggi pada aspek kesadaran sosial sebesar 70% dengan jumlah warga binaan 49 orang yang berada pada kategori sangat tinggi.

d. Kondisi Keterampilan Sosial Warga Binaan

Hasil pengolahan data melalui instrumen kondisi keterampilan sosial warga binaan dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

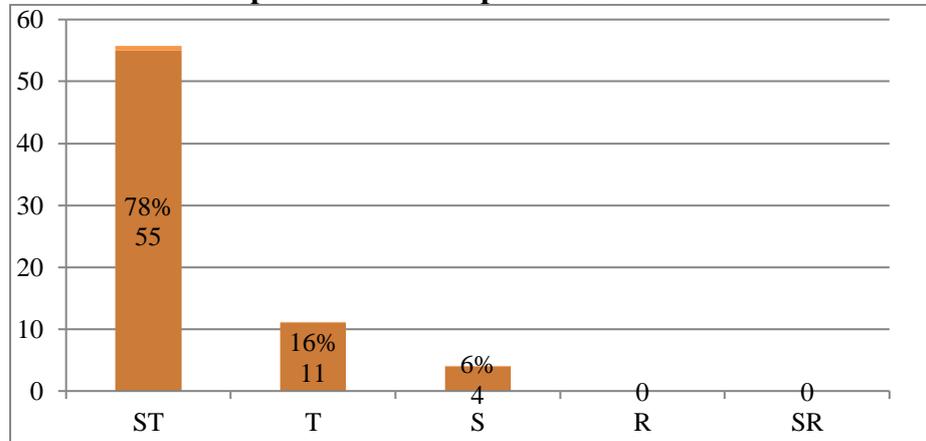
Tabel.16 Interval kondisi keterampilan sosial warga binaan

Interval	Kategori	F	%
33-40	Sangat Tinggi	55	78%
27-32	Tinggi	11	16%
21-26	Sedang	4	6%
15-20	Rendah	0	0
8-14	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		70	100%

Tabel di atas menjelaskan bahwa dari 70 responden terdapat 78,5% atau 55 orang berada pada kategori sangat tinggi, 15,7% atau 11 orang berada pada kategori tinggi, dan 5,71% atau 4 orang berada pada kategori sedang.

Adapun hasil deskripsi data pada aspek keterampilan sosial berdasarkan diagram sebagai berikut.

Gambar.8 Deskripsi data keterampilan sosial



Dapat dilihat pada diagram di atas bahwa persentase tertinggi pada aspek keterampilan sosial sebesar 78% dengan jumlah warga binaan 55 orang yang berada pada kategori sangat tinggi.

3. Deskripsi Analisis Data Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Adapun hasil uji regresi linear sederhana sebagai berikut.

Tabel.17 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	213,600	21,393		9,985	,000
regulasi diri	-,130	,115	-,136	-1,132	,261

a. Dependent Variable: kecerdasan emosi

Berdasarkan tabel di atas bahwa variabel regulasi diri memiliki pengaruh terhadap variabel kecerdasan emosional. Hal ini telah memenuhi syarat uji regresi linear sederhana yang nilai signifikansi kecil dari 0,05.

Persamaan regresi dalam pengujian ini yaitu.

$$Y = a + bX$$

$$Y = 213,600 + (-130)$$

Dari persamaan ini dapat diketahui nilai *constans* variabel kecerdasan emosional sebesar 213,600 dan adapun *koefisien regresi* variabel regulasi diri sebesar -130 sehingga dapat dinyatakan bahwa setiap penambahan sebesar 0,1% nilai regulasi diri, maka akan bertambah nilai kecerdasan emosi menjadi -130. Dengan demikian dapat diketahui bahwa regulasi diri berpengaruh positif terhadap kecerdasan emosional.

B. Pembahasan

1. Gambaran dari *Self Regulation* Warga Binaan di Lapas Kelas II A Padang

Self regulation atau pengaturan diri merupakan hal penting dalam kehidupan seseorang, ini disebabkan karena pengaturan diri dapat menjauhkan seseorang dari kesalahan ataupun perbuatan yang melanggar norma. Jika seseorang mampu meregulasi dirinya dapat membuat seseorang tersebut terhindar dari stres. Stres dapat menghambat kemampuan seseorang dalam berfikir secara logis dan keputusan yang rasional (Uno & Umar, 2023).

Dalam meregulasi diri hal yang pertama kali dilakukan oleh individu adalah perencanaan. Suatu perencanaan merupakan aspek penting dalam merubah perilaku seseorang (Syafuruddin dkk., 2022). Adapun secara rata-rata warga binaan memiliki perencanaan dalam merubah perilaku menjadi lebih baik. Hal ini disebabkan karena lingkungan yang merubah pola pikir

warga binaan. Selama di rehabilitas, warga binaan dilakukan pembinaan. Banyak kegiatan-kegiatan positif yang dilakukan seperti membuat kerajinan tangan, membaca buku, wirid harian, diadakannya morning meeting, dan seminar konselor. Dengan adanya kegiatan tersebut warga binaan mampu berfikir mengenai perencanaan hidup kedepannya.

Perencanaan yang baik dapat menghasilkan tujuan baik pula. Untuk memulai perencanaan merubah tingkah laku menjadi lebih baik, warga binaan perlu adanya niat dan tekad yang kuat agar mampu meregulasi dirinya. Hal ini disebabkan karena segala sesuatu tergantung pada niat seseorang. Jika tidak ada niat untuk berubah maka semua perencanaan tersebut tidak akan terjadi.

Perencanaan merubah perilaku, mesti ada niat yang ikhlas (Sholihin, 2022). Karena dengan ikhlas seseorang dapat meregulasi diri tanpa ada rasa berat dalam melakukan perencanaan. Allah berfirman dalam ar-Ra'du ayat 11.

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ

Artinya: *“Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”*. (Qs Ar-Ra'du ayat 11)

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT tidak merubah diri seseorang jika seseorang itu sendiri tidak merubah dirinya. Untuk itu perencanaan merubah perilaku menjadi lebih baik adalah tanggung jawab manusia itu sendiri. Hal ini menunjukkan jika seseorang ingin berubah mesti individu tersebut merubah sendiri perilakunya. Contohnya mengubah pola hidup

warga binaan itu sendiri seperti mengatur pola tidur, mengerjakan kewajiban shalat tepat waktu, melakukan hal-hal yang bermanfaat.

Beberapa upaya yang dilakukan untuk menjaga warga binaan tetap melakukan perencanaan untuk merubah perilaku menjadi lebih baik yaitu dengan selalu memberikan motivasi terhadap warga binaan dan mengatakan kepada warga binaan bahwa manusia merupakan tempat khilaf namun bukan berarti manusia tidak bisa berubah menjadi lebih baik serta meyakinkannya bahwa Allah SWT mengampuni dosa-dosanya selagi individu tersebut mau bertaubat.

Selain itu, suatu individu mesti mengukur kemampuan yang ada pada diri. Mengukur diri merupakan hal penting. Jika tidak, individu dapat meremehkan dirinya sendiri, tidak percaya diri dan mengatakan bahwa “saya tidak bisa berubah”. Gandhi (2007) pernah mengatakan *“If I have the belief that I can do it, I shall surely acquire the capacity to do it even if I may not have it at the beginning”* (jika saya memiliki keyakinan bahwa saya dapat melakukannya, saya pasti akan memperoleh kapasitas untuk melakukannya bahkan jika saya mungkin tidak memilikinya pada awalnya). Maksudnya yaitu seseorang perlu memiliki kepercayaan pada diri bahwa ia mampu berubah.

Untuk meningkatkan pola hidup individu perlu mengukur diri agar dapat meningkatkan pengembangan dan kualitas diri. Adapun secara rata-rata banyak dari warga binaan kurang mampu dalam mengukur kemampuan dirinya. Hal ini disebabkan karena warga binaan kurang bersungguh-sungguh dalam mengusahakan pola hidup lebih baik. Terdapat

dari warga binaan yang sering bermalasan-malasan contohnya ketika siang hari jika tidak ada kegiatan warga binaan cenderung tidur dari pada melakukan hal-hal yang positif seperti membuat kerajinan tangan, menghafal al-Qur'an, maupun membaca buku. Semestinya warga binaan harus memanfaatkan waktu luang. Sehingga dengan demikian dapat mengurangi stres warga binaan itu sendiri (Husni, 2023)

Selain itu, warga binaan juga mesti mampu mengintruksikan dirinya. Selama di rehabilitasi warga binaan telah dilakukan pembinaan. Tentu dengan demikian warga binaan mampu menahan gejolak emosi yang hadir. Contohnya, jika terjadi perselisihan warga binaan mampu mengontrol emosi marah, tidak tertawa secara berlebihan, mampu mengontrol emosi jika terjadi musibah atau pun cobaan.

Orang yang mampu meregulasi diri memiliki motivasi tersendiri dalam merubah perilakunya. Secara rata-rata banyak dari warga binaan menjadikan orang yang disayanginya sebagai motivasi untuk berubah menjadi lebih baik. Hal ini karena motivasi dapat menghadirkan perubahan energi dalam diri individu, ditandai dengan timbulnya afektif dan reaksi agar tercapai tujuan yang ingin dicapai. Motivasi sangat dipengaruhi dua faktor yaitu faktor eksternal maupun internal (Djarwo, 2020). Faktor eksternal yaitu faktor yang disebabkan dari luar contohnya keluarga dan masyarakat. Adapun faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri disebabkan oleh adanya keinginan untuk dapat hidup lebih baik, keinginan agar mendapat penghargaan maupun pengakuan bahwa setiap orang bisa berubah.

Menurut Santrock & Cordero (2012) motivasi adalah proses yang memberi semangat, arah, dan kegigihan perilaku, artinya perilaku yang memiliki motivasi adalah perilaku yang penuh energi, terarah, dan bertahan lama. Adapun cara meningkatkan motivasi agar perilaku berubah yaitu; pertama; menentukan tujuan hidup, kedua; berfikir positif, ketiga; membuat *planning* dan lakukan hal yang prioritas, keempat; memiliki *support system*, kelima; beri hadiah untuk diri sendiri, keenam tidak takut akan kegagalan, ketujuh melakukan hal positif kemudian membiasakannya.

Selain itu, juga meyakini dalam hati bahwa setiap kesulitan yang datang pasti ada kemudahan menyertainya. Sebagaimana Allah berfirman dalam al-Qur'an surah al-Insyirah ayat 8.

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: "Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan". (Qs. Al-Insyirah ayat 6).

Dalam Tafsir Ibnu Katsir (Syeikh, 2009) ayat ini menjelaskan kepada manusia bahwa setiap kesulitan maupun kesusahan ada kemudahan yang Allah berikan. Cara agar warga binaan dapat selalu menghadirkan motivasi dalam perubahan hidup menjadi lebih baik yaitu dengan niatkan setiap perubahan yang dilakukan karena Allah SWT, selalu bersikap optimis, percaya diri, tidak berputus asa, tetap bertahan terhadap rintangan atau kesulitan yang datang.

Selain itu juga orang yang memiliki regulasi diri cenderung *autonomy*. *Autonomy* adalah hak kemandirian maupun kebebasan seseorang dalam

melakukan sesuatu (Fani, 2023). Dalam kehidupan bermasyarakat pasti ada yang namanya norma-norma. Norma adalah suatu alat yang mengatur tatanan dalam hidup baik pada diri sendiri, masyarakat maupun pada lingkungannya (Prastika, 2023).

Secara rata-rata banyak dari warga binaan yang mematuhi peraturan yang ada di rehabilitasi. Meskipun awalnya dilakukan secara terpaksa dan lama kelamaan dapat menjadi terbiasa. Sehingga mampu meregulasi dirinya dengan baik. Contohnya pada saat warga binaan berbicara dengan sesama warga binaan. Warga binaan mesti mampu menjaga sikap baik dalam perkataan maupun perbuatan. Dapat mengetahui kosakata tepat dan tidak menyakiti perasaan sesama warga binaan.

Untuk menjaga agar selalu mematuhi peraturan di rehabilitasi dengan selalu berpikir bahwa hidup ada norma. Norma bukan untuk tidak dipatuhi. Peraturan hadir untuk memperbaiki tingkah laku manusia (Handayani, 2023). Apabila mematuhi tentu akan dapat merubah tingkah laku kearah yang lebih baik.

Orang yang memiliki regulasi diri mesti memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini karena orang yang memiliki kepercayaan diri cenderung mampu berbicara di depan umum. Adapun secara rata-rata terdapat banyak dari warga binaan yang memiliki kurangnya rasa kepercayaan diri. Hal ini disebabkan karena kurangnya antusias atau tidak bersemangatnya warga binaan dalam menjalani kegiatan-kegiatan yang ada di rehabilitasi contohnya seperti seminar konselor. Selain itu, juga terdapat warga binaan yang tidak berani berbicara di depan umum. Karena

kurang kepercayaan diri. Adapun cara untuk meningkatkan rasa percaya diri yaitu; pertama memiliki sikap positif, membayangkan sebuah keberhasilan, mengetahui atau paham terhadap yang ingin disampaikan, tidak takut salah dan tidak membandingkan diri dengan orang lain (Winarti dkk., 2023).

Selain yang dijelaskan di atas, orang yang memiliki regulasi diri mampu menghadirkan lingkungan yang mendukung. Warga binaan yang berada di rehabilitasi otomatis telah menghadirkan lingkungan yang mendukung hal ini karena di rehabilitasi warga binaan melakukan pembinaan untuk memperbaiki atau merubah perilaku menjadi lebih baik. Secara rata-rata banyak dari warga binaan yang telah mengetahui adab-adab dalam bertindak maupun berbicara. Hal ini disebabkan selama direhabilitasi warga binaan diajarkan cara yang tepat dalam bertindak maupun berbicara. Namun, ada beberapa dari warga binaan yang kurang mampu mengontrol, maupun mengendalikan diri menjadi lebih baik. Ini disebabkan karena tidak selarasnya antara pikiran, perasaan dan perbuatan individu itu sendiri. Untuk itu agar warga binaan mampu mengontrol dirinya. Mesti memiliki pikiran yang positif, mengetahui dampak yang akan terjadi jika tidak mampu mengontrol dirinya (Rahayu dkk., 2022).

2. Gambaran dari Kecerdasan Emosional Warga Binaan di Lapas Kelas II A Padang

Kecerdasan emosional sangat berperan penting dalam kehidupan baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional ditandai dengan mampunya seseorang dalam mengenal diri,

emosi, atau tindakannya kepada orang lain. Menurut Goleman (2005) aspek pertama kali dalam kecerdasan emosi adalah *self awareness* (kesadaran diri). Kesadaran diri adalah kemampuan seseorang dalam mengenal serta memahami dirinya secara utuh baik itu dari sifat, karakter, perasaan, emosi maupun cara seseorang itu beradaptasi dengan lingkungannya.

Orang yang memiliki kesadaran diri mesti sadar terhadap emosi yang hadir didalam dirinya. Kesadaran emosi berperan penting dalam kehidupan manusia. Karena dengan sadar akan emosi, seseorang mampu memahami dampak terhadap perbuatan yang dilakukan sehingga dapat mengendalikan sesuatu yang akan terjadi (Ulandari dkk., 2023). Orang yang memiliki kesadaran emosi cenderung berfikir sebelum bertindak, dapat mengetahui buruk atau tidaknya yang diperbuat.

Secara rata-rata warga binaan memiliki kesadaran emosi. Hal ini ditandai dengan diketahuinya perasaan yang timbul ketika sesuatu terjadi. Contohnya ketika mendapatkan paket makanan dari keluarga warga binaan merasa senang, warga binaan tertawa disaat teman bertingkah lucu, merasa sedih jika musibah menimpa.

Selain itu, orang sadar akan emosinya dapat mengetahui makna dari emosi yang dirasakan, alasan emosi bisa terjadi, juga menyadari hubungan antara individu pikirkan dengan emosi yang dirasakan (Tridhonanto, 2010). Untuk menjaga agar warga binaan selalu sadar akan emosi yaitu dengan selalu berfikir terlebih dahulu sebelum melakukan sesuatu, sehingga dapat mengetahui yang dilakukakannya baik atau tidak.

Orang yang memiliki kecerdasan emosi mampu menilai dirinya sendiri. Hal ini karena dengan menilai diri sendiri seseorang mampu mengontrol segala perbuatan yang akan dilakukannya serta saat berhubungan dengan orang lain. Adapun secara rata-rata warga binaan mampu menilai dirinya sendiri, namun warga binaan tersebut belum memiliki tekad yang kuat untuk berubah. Sehingga menyebabkan terhambatnya proses pengembangan diri.

Penilaian diri sendiri memiliki manfaat seperti; mengetahui sesuatu yang individu butuhkan maupun diinginkan, individu mengetahui kelebihan maupun kekurangan pada diri, dapat menjadi penunjang seseorang untuk memperbaiki maupun mengembangkan diri serta dapat mengetahui penyebab individu tersebut gagal dan sukses terhadap hal yang diperbuat. Allah SWT berfirman dalam al-Qur'an surah al-Hasyar ayat 18

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍّ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan”*.(Qs.Al-Hasyar 18)

Dalam Tafsir Ibnu Katsir (Sheikh, 2004) ayat ini memerintahkan kepada manusia untuk mengintropeksi diri. Sebelum mengintropeksi hal yang pertama kali dilakukan adalah evaluasi atau penilaian diri. Sehingga dengan intropeksi seseorang mampu mengakui kesalahan dan bertekad untuk berubah ke arah yang lebih baik. Cara agar seseorang menilai diri yaitu dengan mengevaluasi niat maupun perbuatan yang individu tersebut lakukan.

Manusia itu makhluk sosial hal ini menandakan bahwa manusia saling membutuhkan satu sama lain. Disaat individu memiliki masalah, individu sangat membutuhkan orang lain untuk mendengarkan keluh kesahnya (Husna, 2023). Hidup saling tolong menolong dapat membuat individu tidak merasa sendiri. Sehingga tidak menimbulkan stres pada jiwa. Adapun kondisi warga binaan secara rata-rata mampu memahami perasaan temannya. Hal ini ditandai dengan pekanya warga binaan terhadap apa yang dirasakan oleh temannya. Dengan melihat tanda-tanda verbal maupun non verbal seperti dari cara temannya itu berbicara, ekspresi wajah maupun gerakannya. Namun terdapat juga dari warga binaan kurang empati contohnya lebih cenderung tidak peduli disaat temannya kesusahan.

Empati, tidak tumbuh secara instan. Adapun cara untuk menumbuhkan rasa empati yaitu; pertama; perbanyak bergaul dengan orang lain tanpa melihat latar belakang orang tersebut, kedua; mendengarkan orang lain berbicara tanpa menyela ataupun memotong pembicaraannya, ketiga; membayangkan jika berada diposisi yang teman rasakan, dan keempat; selalu peka terhadap situasi yang terjadi (Fithriyana, 2019). Untuk menjaga agar selalu hadir rasa empati pada diri seseorang yaitu dengan cara selalu membayangkan jika hal itu terjadi pada diri sendiri.

Selain itu, orang yang memiliki kecerdasan emosi ditandai dengan mampunya dalam mengormati keberagaman. Adapun pada umumnya warga binaan telah mampu untuk menghormati keragaman. Karena di

rehabilitas warga binaan telah dilakukan pembinaan. Sehingga warga binaan telah memiliki rasa toleransi sehingga tidak merendahkan suku, agama, maupun budaya sesama warga binaan. Cara agar selalu terjaga rasa mengormati perbedaan maupun keragaman yaitu dengan tidak memaksakan ajaran atau tradisi yang dimiliki kepada orang lain, selalu menjaga silaturahmi, berbuat baik terhadap sesama, tidak merendahkan baik itu dari suku, bahasa, adat, maupun agama.

Selain kesadaran diri aspek penting dalam kecerdasan emosi adalah manajemen diri. Orang yang baik manajemen diri maka mampu dalam mengendalikan dirinya. Pengendalian diri sangat berperan penting dalam kehidupan. Pengendalian atau kontrol diri ialah suatu kecakapan seseorang dalam mengatur serta mengarahkan diri dalam melakukan suatu perbuatan yang cenderung dapat diterima maupun sesuai dengan norma yang berlaku dalam kehidupan (Rosdialena dkk., 2022). Pengendalian diri dapat membantu individu dalam mengatasi hal yang kemungkinan akan terjadi. Dampak jika individu tidak memiliki pengendalian diri yaitu dapat membuat tubuh mudah lelah, stres, mudah frustrasi, dijauhi orang lain, sehingga selalu menyalahkan keadaan. Adapun dampak positif dari pengendalian diri adalah membuat hidup menjadi lebih tenang, dapat meningkatkan kesehatan mental, mampu menghadapi permasalahan, mampu mengelola emosi, meningkatkan kepercayaan diri dan mampu meningkatkan kefokusannya dalam melakukan sesuatu (Dewi, 2012).

Secara rata-rata warga binaan kurang akan pengendalian pada dirinya. Contohnya seperti sering bergadang, mudah tersulut emosi jika

direndahkan, jika butuh uang mau mengambil barang yang bukan haknya. Orang yang memiliki pengendalian diri yang rendah dapat ditandai dengan tidak sabar, cenderung egois, mudah marah. Namun juga ada warga binaan yang memiliki pengendalian diri. Adapun cara meningkatkan pengendalian diri yaitu sabar, sabar adalah cara seseorang untuk mempertahankan diri dari segala perbuatan yang dilarang, serta mampu menghadapi ujian maupun hawa nafsu (Ernadewita dkk., 2019), mengganti kebiasaan negatif menjadi positif, dan mengetahui dampak terhadap yang dilakukan. Orang yang memiliki pengendalian diri yang baik maka cenderung memahami makna hidup yang sesungguhnya serta mengetahui hal-hal yang diperintahkan maupun hal yang dilarang (Maiseptian dkk., 2021).

Orang yang memiliki kecerdasan emosi cenderung mampu mengembangkan kemampuannya. Pengembangan diri adalah suatu proses pembentukan potensi, bakat, sikap, perilaku dan kepribadian seseorang melalui pembelajaran dan pengalaman yang dilakukan berulang-ulang sehingga meningkatkan kapasitas atau kemampuan diri sampai pada tahap otonomi (kemandirian) (Yaumi, 2016). Pada umumnya warga binaan mampu membantu pengembangan diri terhadap temannya. Contohnya mengajari orang lain membuat kerajinan tangan, membantu mendengarkan hafalan ayat sesama warga binaan. Selagi ada keinginan seseorang untuk berubah maupun memperbaiki diri warga binaan saling tolong menolong dalam mengembangkan kemampuan terhadap dirinya.

Ada beberapa faktor yang mampu menggerakkan kemampuan orang lain seperti memberikan penghargaan, ancaman, bujukan dan otoritas

(Syahril, 2019). Namun suatu pengembangan diri bisa terjadi karena adanya tekad yang kuat pada diri suatu individu. Adapun cara untuk mengembangkan kemampuan orang lain yaitu dengan melihat tipe ataupun bentuk karakter kepribadian yang akan dipengaruhi. Sehingga dapat mengetahui standar kemampuan yang dimiliki.

Selain itu, orang yang memiliki kecerdasan emosi juga cenderung mampu memajemen konflik baik itu pada diri sendiri maupun orang lain. Manajemen konflik adalah segenap usaha yang dilakukan seseorang dalam mencegah terjadinya suatu konflik, baik itu terjadi pada diri sendiri maupun terhadap orang lain (Puspita, 2018). Secara rata-rata warga binaan telah mampu memajemen konflik. Karena di rehabilitas ada kegiatan yang bernama *morning meeting* dan *wrap up*. Pada kegiatan ini warga binaan dilatih untuk menceritakan permasalahan yang terjadi dan mencari solusi terhadap permasalahan tersebut. Sehingga tidak terjadi kesalahpahaman atau terjadinya miss komunikasi. Adapun ayat al-Qur'an yang menjelaskan tentang manajemen konflik yaitu terdapat pada al-Qur'an surah al-Hujurat ayat 11 yang berbunyi;

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوِيكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya :”*Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, maka damaikanlah jika mereka berselisih. Dan bertaqwalah pada Allah agar kamu mendapat rahmat*”. (Qs.Al-Hujurat ayat 11)

Berdasarkan Tafsir Fi Zhilalil Qur'an (Quthub, 2005) ayat ini menjelaskan bahwa manusia itu bersaudara. Untuk itu jika terjadi cerai berai atau bermusuhan manusia diperintakan untuk mendamaikan. Juga diperintahkan untuk bertakwa agar mendapat rahmat dari Allah SWT. Hal

ini selaras dengan manajemen konflik. Karena manajemen konflik adalah usaha mencegah, menghindari konflik serta mengurangi terjadinya resiko terhadap permasalahan yang muncul (Puspita, 2018). Untuk itu manusia mesti mampu memajemen konflik.

Konflik terhadap orang lain mampu diredakan dengan jalan musyawarah (Al-Asy'ari, 2021). Sebagaimana hal ini juga dijelaskan dalam al-Qur'an surah ali-Imran ayat 159 yang berbunyi.

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۚ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۚ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ
وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya:”Maka berkat rahmat tuhanmulah kamu berperilaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu berhati kasar lagi keras maka tentulah mereka akan menjauhi dari sekitarmu. Maka maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampun atas mereka dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian jika kamu telah membulatkan tekad maka bertaqwalah kamu kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencinta orang-orang yang bertawakal”. (Qs.Ali Imran ayat 159)

Dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur'an (Quthb, 2004) ayat ini menjelaskan bahwa cara menyelesaikan masalah yaitu dengan musyawarah. Di dalam musyawarah itu terdapat hal-hal yang perlu dilakukan seperti berbicara dengan lemah lembut sehingga tidak menyakiti perasaan orang lain dan memaafkan orang lain terhadap perbuatan yang telah dilakukan sehingga membuat diri terdzolimi. Sedangkan dalam memajemen konflik terhadap diri sendiri seperti bersikap jujur dan terbuka pada diri sendiri, bersikap tenang dan merenungi solusi yang tepat (Adams, 2022). Jika tidak menemukan solusi, maka berkonsultasi atau ceritakan permasalahan dengan orang terdekat maupun dengan konselor.

3. Pengaruh *Self Regulation* Terhadap Kecerdasan Emosional Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas Kelas II A Padang

Self regulation adalah satu kemampuan individu dalam mengendalikan diri dari dorongan-dorongan yang negatif di lingkungannya (Sophian & Purba, 2023). *Self regulation* memiliki pengaruh terhadap kecerdasan emosional. Hal ini ditandai dengan pengujian angket yang dilakukan peneliti pada warga binaan di lapas kelas II A Padang. Salah satu cara meningkatkan kecerdasan emosional adalah dengan memiliki regulasi diri atau pengaturan diri yang baik. Kecerdasan emosional dapat memperkuat pengendalian kondisi psikologis individu terhadap perubahan yang terjadi di dalam kehidupan (Ferdiana & Yuwono, 2023).

Orang yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah cenderung susah diatur (Yunia dkk., 2019). Untuk itu maka diperlukannya pengaturan diri pada orang tersebut. Sama halnya pada warga binaan yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah, lebih cenderung kurang dapat memahami perubahan yang terjadi. Sehingga warga binaan tidak dapat beradaptasi pada lingkungannya.

Selain susah diatur, orang yang memiliki kecerdasan emosional rendah rentan mengalami kecemasan dan depresi akibat emosi dan stres yang tidak terkendali (Goleman, 2000). Hal ini selaras yang dirasakan oleh warga binaan yang berada di lapas. Warga binaan merasa stres sehingga menyebabkan kondisi fisik dan psikologisnya terganggu. Untuk itu, solusi agar kecerdasan emosional warga binaan dapat stabil, maka dilakukan

regulasi diri. Menata kembali kehidupan, dengan merancang hal-hal yang perlu diperbaiki maupun dirubah, membuat target yang ingin dicapai, memiliki motivasi yang kuat, dan mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan selama di rehabilitasi.

Dalam menata kembali kehidupan, warga binaan mesti mengetahui terlebih dahulu hal yang perlu diperbaiki dan dirubah karena dengan itu warga binaan dapat lebih mudah dalam membatasi maupun meregulasi terhadap perbuatan yang akan dilakukannya dalam kehidupan sehari, juga dapat meningkatkan perbuatan yang positif seperti yang telah diajarkan konselor dalam pembinaan di rehabilitasi. Adapun contoh perbuatan positif yaitu membuat kerajinan tangan, membaca buku, mendengarkan kajian, serta melakukan hal-hal yang lebih produktif maupun bermanfaat. Juga melakukan perbuatan yang sesuai dengan norma seperti bersikap jujur baik itu dalam perkataan maupun perbuatan.

Adapun hal terpenting yang mesti dimiliki oleh warga binaan yaitu dengan mencintai diri sendiri, selalu memberikan penghargaan terhadap diri jika telah tercapai target dalam meregulasi diri (Umam, 2022). Allah lebih mencintai orang yang kuat dari pada orang yang lemah. Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

Artinya: Dari Abu Hurairah dia berkata; "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: 'Orang mukmin yang kuat lebih baik dan

lebih dicintai oleh Allah Subhanahu wa Ta 'ala daripada orang mukmin yang lemah. Pada masing-masing memang terdapat kebaikan. Capailah dengan sungguh-sungguh apa yang berguna bagimu, mohonlah pertolongan kepada Allah Azza wa Jalla dan janganlah kamu menjadi orang yang lemah. Apabila kamu tertimpa suatu kemalangan, maka janganlah kamu mengatakan; 'Seandainya tadi saya berbuat begini dan begitu, niscaya tidak akan menjadi begini dan begitu'. Tetapi katakanlah; 'Ini sudah takdir Allah dan apa yang dikehendaki-Nya pasti akan dilaksanakan-Nya. Karena sesungguhnya ungkapan kata 'law' (seandainya) akan membukakan jalan bagi godaan syetan.'" (HR. Muslim)

Hadist ini menjelaskan bahwa mukmin yang kuat lebih dicintai dari pada mukmin yang lemah. Hal ini menunjukkan warga binaan mesti memiliki kemauan untuk memperbaiki dirinya. Tidak berperilaku pesimis dalam menjalani kehidupan dan menerima diri tanpa menyalahkan orang lain terhadap yang telah jadi. Dalam hadist ini juga manusia dilarang untuk berkata "seandainya/kalau saja" karena itu dapat membuka jalan bagi setan untuk menggodanya menuju jalan yang dilarang. Dengan ini juga menandakan manusia perlu memiliki regulasi diri.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibuat di BAB IV pembahasn mengenai pengaruh pengaruh *self regulation* terhadap kecerdasan emosional warga binaan, maka secara umum kesimpulan dari penelitian ini bahwa :

1. Gambaran *self regulation* warga binaan di lapas kelas II A Padang

Di dalam regulasi diri terdapat 3 aspek yaitu metakognitif, motivasi, dan tingkah laku. Pada aspek metakognitif warga binaan secara rata-rata mampu merencanakan diri menjadi lebih baik. Hal ini disebabkan karena lingkungan di rehabilitasi yang merubah pola pikir warga binaan. Adapun pada aspek motivasi secara rata-rata banyak dari warga binaan menjadikan orang yang disayanginya sebagai motivasi untuk berubah menjadi lebih baik. Hal ini karena motivasi dapat menghadirkan perubahan energi dalam diri individu, ditandai dengan timbulnya afektif dan reaksi agar tercapai tujuan yang ingin dicapai. Dari aspek tingkah laku secara rata-rata warga binaan mampu mematuhi peraturan yang telah ditetapkan di rehabilitasi. Namun masih terdapat juga warga binaan yang kurang memiliki kepercayaan diri yang mengakibatkan kurang beraninya warga binaan menyampaikan pendapat pada proses *morning meeting* maupun *wrap up*.

2. Gambaran kecerdasan emosional warga binaan di lapas kelas II A Padang

Di dalam kecerdasan emosional terdapat 4 aspek yaitu kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial dan keterampilan sosial. Pada aspek kesadaran diri secara rata-rata warga binaan memiliki kesadaran emosi. Hal ini ditandai dengan diketahuinya perasaan yang timbul ketika sesuatu

terjadi. Contohnya ketika mendapatkan paket makanan dari keluarga warga binaan merasa senang, warga binaan tertawa disaat teman bertingkah lucu, merasa sedih jika musibah menimpanya. Sedangkan pada aspek manajemen diri secara rata-rata warga binaan kurang manajemen pada dirinya. Contohnya seperti sering bergadang, mudah tersulut emosi jika direndahkan, jika butuh uang mau mengambil barang yang bukan haknya. Adapun pada aspek kesadaran sosial secara rata-rata warga binaan mampu memahami perasaan temannya. Hal ini ditandai dengan pekanya warga binaan terhadap apa yang dirasakan oleh temannya. Namun terdapat juga dari warga binaan kurang empati contohnya lebih cenderung tidak peduli disaat temannya kesusahan. Sedangkan aspek keterampilan sosial, pada umumnya warga binaan mampu membantu pengembangan diri terhadap temannya. Contohnya seperti mengajari orang lain membuat kerajinan tangan, membantu mendengarkan hafalan ayat sesama warga binaan.

3. Pengaruh *self regulation* terhadap kecerdasan emosional warga binaan di Lapas kelas II A Padang

Self regulation memiliki pengaruh terhadap kecerdasan emosional. Hal ini ditandai dengan pengujian angket yang dilakukan peneliti pada warga binaan di lapas kelas II A Padang. Salah satu cara meningkatkan kecerdasan emosional adalah dengan memiliki regulasi diri atau pengaturan diri yang baik. Orang yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah cenderung susah diatur, rentan mengalami kecemasan, depresi akibat emosi

dan stres yang tidak terkendali. Untuk itu, solusi agar kecerdasan emosional warga binaan dapat stabil, maka perlu yang namanya regulasi diri.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, adapun saran-saran yang diberikan yaitu kepada;

1. Bagi Warga Binaan
 - a. Warga binaan diharapkan lebih produktif dalam menjalani kehidupan guna untuk meningkatkan regulasi diri serta kecerdasan emosional menjadi stabil.
 - b. Warga binaan diharapkan dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat selama di rehabilitasi.
2. Bagi Konselor
 - a. Konselor hendaknya mampu memberikan motivasi dalam meregulasi diri warga binaan guna untuk meningkatkan kecerdasan emosional warga binaan.
 - b. Konselor diharapkan lebih perhatian dan dapat mengembangkan potensi diri warga binaan serta mampu mengurangi stres warga binaan selama di rehabilitasi.
3. Bagi Lapas Kelas IIA Padang
 - a. Lembaga pemsarakatan Kelas II A padang telah melakukan pembinaan dengan baik, hendaknya mampu mempertahankan dan ditingkatkan agar warga binaan dapat selalu meregulasi dirinya dengan baik.

b. Serta hendaknya lapas kelas II A Padang dapat memfasilitasi kebutuhan warga binaan dalam meningkatkan kualitas diri guna membaiknya kecerdasan emosional warga binaan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya mengembangkan pengaruh regulasi diri terhadap kecerdasan emosional dari sudut pandang yang berbeda sehingga mendapatkan pemahaman yang beragam.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abdullah, M. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Aswaja Pressindo.
- Abubakar, R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. SUKA-Press.
- Ad, Z. (2020). *Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan dalam Organisasi Mahasiswa*.
- Adams, S. (2022). *Berdamai dengan Kecemasan: Seni Mengontrol Perasaan Cemas karena Segala Ekspektasimu*. Anak Hebat Indonesia.
- Adz-Dzakiey, H. B. (2006). *Kecerdasan Kenabian*. Yogyakarta: Pustaka Al-Furqan.
- Al-Asy'ari. (2021). Manajemen Konflik Sebuah Solusi (Pandangan Islam). *Jurnal Komunika Islamika: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Kajian Islam*, 7(2), 285–300.
- Amanullah, A. S. R. (2022). Mekanisme Pengendalian Emosi dalam Bimbingan dan Konseling. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 1–13.
- Anshori, M., & Iswati, S. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif: Edisi 1*. Airlangga University Press.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Auliasari, D. (2019). *Pengaruh Regulasi Diri dan Keterlibatan Orang Tua terhadap Pengambilan Keputusan Karir Pada Siswa SMA*.
- Bandura, A. (2005). The evolution of social cognitive theory. *Great minds in management*, 9–35.
- Bar-On, R., Handley, R., & Fund, S. (2006). The impact of emotional intelligence on performance. *Linking emotional intelligence and performance at work: Current research evidence with individuals and groups*, 3–19.
- Budyatna, M. (2015). *Teori-Teori Mengenai Komunikasi Antar-Pribadi*. Prenada Media.
- Caldwell, C. (2009). Identity, self-awareness, and self-deception: Ethical implications for leaders and organizations. *Journal of Business Ethics*, 90(Suppl 3), 393–406.
- Chaplin, T. M., Cole, P. M., & Zahn-Waxler, C. (2005). Parental socialization of emotion expression: Gender differences and relations to child adjustment. *Emotion*, 5(1), 80.
- Darwanta, A. (2020). Penerapan Prinsip Terbaik untuk Anak (The Best Interest Of The Child) dalam Pemenuhan Hak Asasi di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. *Reformasi Hukum*, 24(1), 60–76. <https://doi.org/10.46257/jrh.v24i1.83>

- Daud, F. (2012). Pengaruh kecerdasan emosional (EQ) dan motivasi belajar terhadap hasil belajar Biologi siswa SMA 3 Negeri Kota Palopo. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran (JPP)*, 19(2), 243–255.
- Daulay, A. A. (2023). *Bimbingan Konseling Sosial*.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku ajar kesehatan mental*.
- Dewi, T. K., & Wirakusuma, M. G. (2018). Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spritual Pada Perilaku Etis Dengan Pengalaman Sebagai Variabel Pemoderasi. *E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana*, 7, 2098–2116.
- Djarwo, C. F. (2020). Analisis faktor internal dan eksternal terhadap motivasi belajar kimia siswa SMA Kota Jayapura. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 7(1), 1–7.
- Ellis, A. (2019). The evolution of Albert Ellis and rational emotive behavior therapy. Dalam *The Evolution of Psychotherapy* (hlm. 69–82). Routledge.
- Ernadewita, E., Rosdialena, R., & Deswita, Y. (2019). Sabar sebagai terapi kesehatan mental. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 2(2).
- Fani, D. T. (2023). *Hubungan antara Kemandirian dengan Self Regulated Learning di SMA N 13 Medan*.
- Farmer, T. A., & Matlin, M. W. (2019). *Cognition*. John Wiley & Sons.
- Ferdiana, S. R., & Yuwono, S. (2023). Kecerdasan Emosional Dan Kemandirian Penyelesaian Masalah Pada Generasi Z. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 18(1), 90–101.
- Firmansyah, D. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Fita, U. E. (2023). *Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of MissingOut Pada Mahasiswa Penggunaan Media Sosial*.
- Fithriyana, E. (2019). Menumbuhkan Sikap Empati Melalui Pendidikan Karakter Berbasis Kearifan Lokal pada Sekolah Berasrama. *Al Ulya: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 42–54.
- Fitri, A. N. (2020). Jokowi dan Kekuatan Pencitraan Diri Serta Relasinya Dengan Umat Islam. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 19(2), 1–17.
- Gandhi, M. (2007). *Peace: The words and inspiration of Mahatma Gandhi*. Blue Mountain Arts, Inc.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Epistemologis dengan Belajar Berdasar Regulasi Diri. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(1), 40–54.
- Goleman, D. (2000). *Kecerdasan emosional*. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2021). *Leadership: The power of emotional intelligence*. More Than Sound LLC.

- Goleman, D., Boyatzis, R. E., & McKee, A. (2013). *Primal leadership: Unleashing the power of emotional intelligence*. Harvard Business Press.
- Gunawan, C. (2018). *Mahir Menguasai SPSS (Mudah Mengolah Data Dengan IBM SPSS Statistic 25)*. Deepublish.
- Hamdan, S. R. (2017). Kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an. *Schema: Journal of Psychological Research*, 35–45.
- Handani, Auliya, N., Fardani, R. A., & Ustiawati, J. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. cv. Pustaka Ilmu.
- Handayani, V. R. (2023). *Upaya Guru Akidah Akhlak dalam Mengatasi Kenakalan Siswa dengan Menerapkan Karakter Disiplin Di Mts Muhammadiyah Pakis Baru Nawangan Pacitan*.
- Harefa, D., & Telaumbanua, K. (2020). *Teori Manajemen Dan Bimbingan Konseling: Kajian Untuk Mahasiswa Pendidikan Dan Keguruan*. PM Publisher.
- Heath, W. S. (2021). *Psikologi yang sebenarnya*. PBMR ANDI.
- Huda, M. R. (2020). *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Delinkuensi Remaja Di LKPA Blitar*.
- Husna, A. N., Hidayati, F. N. R., & Ariati, J. (2016). Regulasi diri Mahasiswa Berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 50–63. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>
- Husna, F. F. (2023). *Manusia Merupakan Makhluk yang Perlu dan Dapat Dididik*.
- Husni, D. (2023). *Menyoal Psikologi Manusia*. Pandiva Buku.
- Iqbal, M. C. (2020). *Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Kecerdasan Emosi Warga Binaan Pria pada Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas I Cipinang Jakarta Timur*.
- Irawan, R., & Fitri Agung, D. (2019). *Konsep Diri Warga Lembaga Pemasyarakatan*.
- Jusmaliani, M. (2023). *Pengelolaan Sumber Daya Insani*. Bumi Aksara.
- Lestari, D. P., Sofah, R., & Putri, R. M. (2019). Tingkat kecerdasan emosi peserta didik kelas XI di SMA Negeri 15 Palembang. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 11–20.
- Lyons, P., & Bandura, R. P. (2020). Stimulating employee learning: The confluence of case-based and self-regulated learning. *Industrial and commercial training*, 52(3), 171–183.
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 146(2), 150.

- Maiseptian, F., Rosdialena, R., & Dewita, E. (2021). Self Control Mahasiswa Perempuan Pengguna Smartphone Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling Islam. *Kafaah: Journal of Gender Studies*, 11(1), 107–120.
- Manab, A. (2016). *Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual*.
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis: Studi pada ibu work from home dalam menghadapi pandemi COVID-19. *Karya Tulis Ilmiah LP2M UIN SGD Bandung*, 1–13.
- Mashar, R. (2015). *Emosi anak usia dini dan strategi pengembangannya*. Kencana.
- Masruroh, A. (2014). Konsep Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Pendidikan Islam. *MUDARRISA: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 6(1), 61–87.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2007). *Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test*.
- Muhammad, M. (2016). *Pemenuhan Hak Pengurangan Masa Pidana Terhadap Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Sungguminasa*. 51.
- Nur, F. (2022). *Konsep Kecerdasan Emosional dalam Film Aisyah Biarkan Kami Bersaudara dan Relevansinya dengan Kompetensi Guru*.
- Oktrifianty, E. (2021). *Kemampuan Menulis Narasi di Sekolah Dasar (Melalui Regulasi Diri, Kecemasan dan Kemampuan Membaca Pemahaman)*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Ovan & Saputra. (2020). *Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web*. Yayasan Ahmar Cendikia Indonesia.
- Prastika, A. W. (2023). *Pengaruh Sikap, Norma Subjektif, dan Kontrol Perilaku Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak Orang Pribadi Dengan Kewajiban Moral Sebagai Pemoderasi (Studi Kasus Pada Kantor Pelayanan Pajak Pratama Tuban)*.
- Prentice, C., Dominique Lopes, S., & Wang, X. (2020). Emotional intelligence or artificial intelligence—an employee perspective. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 29(4), 377–403.
- Prestiana, N. D. I., & Septian, D. (2023). *Pelatihab dan Pengembangan Diri*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Puspita, W. (2018). *Manajemen Konflik: Suatu Pendekatan Psikologi, Komunikasi, dan Pendidikan*. Deepublish.
- Quthb, S. (2003). *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Jilid 7*. Gema Insani Press.
- Quthb, S. (2004). *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Jilid 1*. Gema Insani Press.
- Quthub, S. (2005). *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*.
- Rachmelya, E., & Suryani, A. (2017). Pengaruh kecerdasan emosional dan stres kerja terhadap kepuasan kerja dan dampaknya terhadap komitmen organisasi frontliner bakti PT Bank Central Asia Tbk KCU Jambi. *Ekonomis: Journal of Economics and Business*, 1(1), 51–69.

- Rahayu, N. P., Santosa, B., Kamal, M., & Rahmi, A. (2022). Efektivitas Bimbingan dan Konseling Islam untuk Meningkatkan Self Control Korban Penyalahgunaan Narkotika di Lembaga Per masyarakatan Kelas II A Rantauprapat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 4520–4527.
- Resyanta, E. M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Psikologis Wargabinaan Per masyarakatan. *ETNOREFLIKA: Jurnal Sosial dan Budaya*, 9(2), 201–212.
- Robani, R. (2016). *Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kedisiplinan Siswa SMK Triguna Utama Tangerang Selatan*.
- Rochaety, E., & Tresnati, R. (2022). *Kamus Istilah Ekonomi (Edisi Kedua)*. Bumi Aksara.
- Rosdialena, R., Fitria, A., Thaheransyah, T., & Jasman, J. (2022). Tingkat Kontrol Diri Siswa dalam Pencegahan Pornografi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 1892–1898.
- Santrock, J. W., & Cordero, J. I. M. (2012). *Psicología de la educación*. McGraw-Hill Interamericana de España.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2007). Influencing children's self-efficacy and self-regulation of reading and writing through modeling. *Reading & writing quarterly*, 23(1), 7–25.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2023). *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications*. Taylor & Francis.
- Sheikh, A. bin M. bin A. bin I. (2003). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2*. Pustaka Imam Syafi'i.
- Sheikh, A. bin M. bin A. bin I. (2004a). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 7*. Pustaka Imam Syafi'i.
- Sheikh, A. bin M. bin A. bin I. (2004b). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 8*. Pustaka Imam Syafi'i.
- Sholihin, R. (2022). Motivasi dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Education Journal: General and Specific Research*, 2(3), 469–478.
- Sophian, M., & Purba, I. A. (2023). Analisis Teoritis Tragedi Kanjuhuran Malang: Telaah Manajemen Qolbu Aa Gym Dan Al Ghazali Serta Pengendalian Diri Hurlock: Theoretical Analysis of the Malang Kanjuhuran Tragedy: Study of Qolbu Aa Gym and Al Ghazali Management and Hurlock's Self-Control. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 3(1), 51–67.
- Stern, W. (2017). *Psychology of early childhood: Up to the sixth year of age* (Vol. 16). Routledge.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Sugiyono, D. (2010). Metode penelitian kuantitatif dan R&D. *Bandung: Alfabeta*, 26–33.
- Syafruddin, S., Periansya, S., Farida, E. A., Nanang Tawaf, S., Palupi, F. H., ST, S., Butarbutar, D. J. A., SE, S., & Satriadi, S. (2022). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. CV Rey Media Grafika.
- Syafruddin, Sitorus, A. S., & Syaqravi, A. (2017). *Bimbingan Konseling Perspektif Alquran dan Sains*. Perdana Publishing.
- Syahril, S. (2019). Teori-teori kepemimpinan. *Riayah: Jurnal Sosial Dan Keagamaan*, 4(02), 208–215.
- Syahrudin & Salim. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Citapustaka Media.
- Syeikh, A. bin M. bin A. bin I. (2009). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 10*. Pustaka Imam Syafi'i.
- Tohardi, A. (2019). *Pengantar Metodologi Penelitian Sosial+ Plus*. Tanjungpura University Press.
- Tridhonanto, A. (2010). *Meraih Sukses Dengan Kecerdasan Emosional*. Elex Media Komputindo.
- Ugoani, J. (2020). Salovey-Mayer Emotional Intelligence Model for Dealing with Problems in Procurement Management. *American Journal of Marketing Research*, 6(3), 28–36.
- Ulandari, P., Razzaq, A., & Marianti, L. (2023). Peran Peran Konseling Individual Dengan Metode Mindfulness Dalam mengatasi Kecemasan Pada Remaja Di LPKA Kelas I Palembang. *Journal of Society Counseling*, 1(1).
- Ulya, M. (2021). Pengelolaan dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif AL-Qur'an. *el-Umdah*, 4(2), 159–184.
- Umam, M. Z. (2022). *Internalisasi Nilai Akhlaq Untuk Mengembangkan Kepribadian Santri Mantan Pengguna Narkoba di Pondok Pesantren Metal Muslim Al-Hidayah Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan dan Pondok Pesantren Sirojul Munir Kecamatan Bangsalsari Kabupaten Jember*.
- Uno, H. B. (2021). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Bumi Aksara.
- Uno, H. B., & Umar, M. K. (2023). *Mengelola kecerdasan dalam pembelajaran: Sebuah konsep pembelajaran berbasis kecerdasan*. Bumi Aksara.
- Usmadi, U. (2020). Pengujian persyaratan analisis (Uji homogenitas dan uji normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1).
- Utami, P. N. (2017). Keadilan Bagi Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Penelitian Hukum De Jure*, 17(3), 381. <https://doi.org/10.30641/dejure.2017.V17.381-394>
- Walgito, B. (2004). *Pengantar Psikologi Umum*.
- Wicker, B., Perrett, D. I., Baron-Cohen, S., & Decety, J. (2003). Being the target of another's emotion: A PET study. *Neuropsychologia*, 41(2), 139–146.

- Winarti, A. S., Ahdan, A., & Idris, M. (2023). Komunikasi Antarpribadi Volunter Dengan Anak Warga Belajar Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Di Rumah Belajar Tawa Anak Binaan Handlink Social Project Di Desa Pattontongan Kabupaten Maros. *Respon Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ilmu Komunikasi*, 4(1), 152–161.
- Wuwung, O. C. (2020). *Strategi pembelajaran & kecerdasan emosional*. Scopindo Media Pustaka.
- Yaumi, M. (2016). *Pendidikan karakter: Landasan, pilar & implementasi*. Prenada Media.
- Yeyentimalla, Berthiana, & Mansyah, B. (2022). *Efektivitas Pelatihan Kecerdasan Emosi Terhadap Peningkatan Komunikasi Terapeutik Mahasiswa Keperawatan*.
- Yunia, S. A. P., Liyanovitasari, L., & Saparwati, M. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kenakalan Remaja pada Siswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 55–64.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American educational research journal*, 45(1), 166–183.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2014). Albert Bandura: The scholar and his contributions to educational psychology. Dalam *Educational psychology* (hlm. 431–458). Routledge.
- Zuhri, M. (2005). *Terjemahan Sunan At-Tirmidzi*. CV. Asy-Syifa.