

## Hubungan antara Regulasi Emosi dan Kontrol Diri (*Self- Control*) dengan Perilaku Menyimpang pada Siswa di SMA "X"

Kartika Putri Husadani<sup>1</sup> dan Inhastuti Sugiasih<sup>2</sup>

Mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang<sup>1</sup>  
Dosen Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang<sup>2</sup>  
kartikaputri060@gmail.com<sup>1</sup>, inhastuti@unissula.ac.id<sup>2</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kontrol diri terhadap perilaku menyimpang pada siswa kelas XI di SMA X. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *purpoive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tiga skala. Skala perilaku menyimpang berjumlah 29 aitem dengan koefisien reliabilita 0,895. Skala regulasi emosi berjumlah 14 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,771. Skala kontrol diri berjumlah 32 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,898. Analisis data menggunakan regresi berganda dan korelasi parsial. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $R = 0,556$  dan  $F = 71,499$  dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya secara simultan ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan kontrol diri dengan perilaku menyimpang. Hasil uji korelasi parsial antara regulasi emosi dengan perilaku menyimpang diperoleh skor  $r_{x1y}$  sebesar  $-0,456$  dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku menyimpang. Hasil uji korelasi parsial antara kontrol diri dengan perilaku menyimpang diperoleh skor  $r_{x2y}$  sebesar  $-0,553$  dengan nilai signifikansi sebear 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku menyimpang pada siswa di SMA X.

**Kata Kunci :** Perilaku Menyimpang, Regulasi Emosi, Kontrol Diri.

### Pendahuluan

Remaja cenderung sering bertindak terlebih dahulu sebelum berpikir, karena itu sering sekali terlihat ketika seorang remaja memberi argumen yang tidak didasari oleh landasan yang kuat dapat menimbulkan keributan, karena didalam diri remaja masih memiliki perasaan ingin menang sendiri, merasa bahwa ia paling benar, merasa paling tahu dan ada kemungkinan munculnya pemikiran

bahwa ia paling hebat. Dari beberapa hal tersebut dapat menimbulkan berbagai macam bentuk pemrontakan salah satunya pemicu munculnya perilaku menyimpang.

Perilaku menyimpang merupakan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma agama, etika, peraturan yang ditentukan, seperti peraturan di sekolah hingga aturan yang berlaku di dalam keluarga (Sarwono, 2013). Perilaku menyimpang ini dapat menimbulkan bentuk perilaku yang lebih ekstrim jika dibiarkan begitu saja. Misalnya, mulai munculnya kenakalan remaja.

Kenakalan remaja sendiri adalah kenakalan yang dilakukan remaja sebagai bentuk dari gejala patologis sosial yang disebabkan dari bentuk tingkah laku yang menyimpang (Kartono, 2017).

Sebagaimana telah diungkap oleh salah satu guru berinisial M yang mengajar di SMA X bahwa:

*“disekolah tidak ada anak yang nakal, adanya anak yang melakukan penyimpangan, seperti beberapa siswa melakukan pelanggaran peraturan sekolah”*

Wawancara kedua dilakukan pada siswa berinisial K yang merupakan siswa SMA X, 16 tahun yang menyatakan :

*“ kalo jam belajaran tertentu dia pasti langsung keluar kelas, soalnya dia gak suka sama pelajarannya. Ada juga beberapa temen cewek yang berkelompok kayak geng gitu, buat jelek-jelekin temen yang engga satu geng sama mereka. Aku juga liat sendiri ada yang pernah ngerokok didalam kamar mandi, terus ketahuan sama guru BK, ada juga yang suka ngerusakin barang kalo dikelas dan gak mau ganti rugi.*

Wawancara ketiga dilakukan dengan siswa SMA X berinisial R, berusia 16 tahun menyatakan :

*“ tiap berangkat sekolah pas hari minggu saya males, jadi saya kadang bolos dihari itu, terus sebelum ke sekolah aku nongkrong dulu di parkiranan ngerokok dulu, kalo udah dapet*

*satu batang baru ke sekolah. Kalo ke jam pelajaran aku sering tidur dari awal pelajaran sampe selesai jam pelajaran, karena sering dapet hukuman aku mau pindah sekolah soalnya gak bisa ngikutin jam pelajaran disini."*

Menurut Sulaiman, perilaku menyimpang merupakan perilaku yang oleh sejumlah besar orang dianggap sebagai bentuk perilaku tercela dan diluar batas toleransi (Dimiyati, 1980). Jessor, menyatakan tentang teori perilaku bermasalah dapat dikelompokkan bersama seperti perilaku menyimpang yang ringan dan perilaku menyimpang yang berat (Gerald R. Adams, 2003).

Kauffman menyatakan perilaku menyimpang juga dapat sebagai bentuk dari konteks sosial dan terdapat faktor internal: memiliki inteligensi rendah, emosional, tertekan di kedudukan keluarga, dan ambisi yang berlebihan) dan faktor eksternal : tuntutan dari pihak luar yang menyebabkan depresi, pergaulan yang salah, kebrutalan media massa tentang kriminalitas yang disalah artikan (Pudiasuti, 2007). Dimiyati, mengelompokkan faktor perilaku menyimpang yaitu, krisis identitas, faktor keluarga, faktor pergaulan, dan faktor kontrol diri (Dimiyati, 1980).

Bentuk perilaku menyimpang di paparkan Harlock (1999) adalah perilaku yang dapat menyakiti diri sendiri dan orang lain, bentuk perilaku yang dapat membahayakan orang lain dan bentuk perilaku yang tidak dapat dikendalikan seperti tidak menghormati orang tua, guru, membolos, hingga kabur dari rumah. Bentuk perilaku menyimpang juga tergantung dari jumlah individu yang terlibat (Susanti & Handoyo,

2015) ada tiga bentuk perilaku menyimpang, yaitu : penyimpangan individu (seorang diri tanpa campur tangan orang lain), penyimpangan yang dilakukan kelompok, dan penyimpangan yang dilakukan oleh suatu golongan sosial (organisasi tertentu).

Baller mengemukakan bahwa kenakalan remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu regulasi emosi. Regulasi Emosi adalah usaha untuk mengatur atau mengelola emosi bagaimana seorang mengalami dan

mengungkapkan emosi yang dapat mempengaruhi perilaku individu dalam mencapai tujuannya (Silaen & Dewi, 2015).

Bentuk regulasi emosi yang tepat seperti kemampuan reaksi fisiologis, mengatur perasaan, kognisi yang berhubungan dengan emosi, serta reaksi yang berhubungan dengan emosi (Thomson, 2005).

Gottfredson dan Hirschi, mengungkapkan kontrol diri yang rendah dilihat sebagai karakteristik individu yang paling menonjol yang dapat menjelaskan kecenderungan individu untuk melakukan kejahatan (Chui & Chan, 2015). Ghufron dan Risnawati menyatakan kontrol diri di definisikan sebagai kemampuan membimbing, menyusun, mengatur serta mengarahkan bentuk dari perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi yang lebih positif (Indrawati & Rahimi, 2019).

Berdasarkan uraian di atas maka hiptesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : 1) terdapat hubungan antara regulasi emosi dan kontrol diri terhadap perilaku menyimpang pada siswa di SMA X, 2) terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku menyimpang pada siswa di SMA X, 3) terdapat hubungan negatif antara control diri dengan perilaku menyimpang pada siswa di SMA X

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian adalah siswa sekolah menengah atas (SMA) swasta di kota Kudus, yang terdiri dari siswa kelas XI dan kelas XII berjumlah 874 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive Sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 323 siswa kelas XI dan 245 siswa kelas XII sebagai sampel uji coba. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan 3 skala, yaitu skala regulasi emosi, skala kontrol diri dan skala perilaku menyimpang. Teknik analisis data untuk menguji hipotesis apakah terdapat hubungan antara kedua variabel bebas dan variabel tergantung, menggunakan teknik analisis regresi berganda dan korelasi parsial.

## Hasil

Data penelitian yang telah terkumpul kemudian dilakukan analisis. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas sebelum dilakukan uji hipotesis. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *One-sample Kolmogorov Smirow Test*. Hasil uji linearitas antara variabel perilaku menyimpang dengan regulasi emosi diperoleh koefisien  $F_{\text{linear}}$  sebesar 94,493 dengan taraf signifikan (sig) 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa distribusi skala regulasi emosi dan perilaku menyimpang dalam penelitian ini linear atau kedua variabel membentuk garis lurus. Uji linearitas antara perilaku menyimpang dengan kontrol diri diperoleh koefisien  $F_{\text{linear}}$  sebesar 155,995 dengan taraf signifikan (sig) 0,004 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa distribusi skala kontrol diri dan perilaku menyimpang dalam penelitian ini linear atau kedua variabel membentuk garis lurus.

Hasil uji multikolinearitas dengan melihat skor *Variance Inflation Factor* (VIF) yang dilakukan pada variabel regulasi emosi dan kontrol diri memperoleh hasil sebesar 2,338 dengan nilai *tolerance* 0,428 maka hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut tidak multikolinearitas atau bebas.

Hasil uji hipotesis yang pertama pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda, yang bertujuan untuk menguji korelasi antara regulasi emosi dan kontrol diri dengan perilaku menyimpang diperoleh  $R = 0,556$  dengan nilai  $F = 71,499$  dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara simultan ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan kontrol diri dengan perilaku menyimpang pada siswa di SMA X.

Variabel regulasi emosi menyumbang 7% dan variabel kontrol diri menyumbang 35,7% sehingga diperoleh 42,7% terhadap perilaku menyimpang. Persamaan garis regresi berguna untuk mengetahui nilai prediksi variabel bebas

dan variabel terikat. Hasil koefisien prediktor regulasi emosi sebesar -0,196 dan kontrol diri sebesar -0,382 dengan nilai konstanta 90,784. Persamaan garis yang diperoleh  $Y = -0,196X_1 - 0,382X_2 + 90,784$ .

Uji hipotesis yang kedua berdasarkan hasil uji korelasi parsial yang telah dilakukan antara variabel regulasi emosi dan variabel perilaku menyimpang diperoleh hasil  $r_{x_1y}$  sebesar -0,456 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku menyimpang pada siswa di SMA X.

Uji hipotesis yang ketiga berdasarkan uji korelasi parsial antara variabel kontrol diri dengan perilaku menyimpang diperoleh hasil  $r_{x_2y}$  sebesar -0,553 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku menyimpang pada siswa di SMA X.

### Diskusi

Berdasarkan hasil uji korelasi yang dilakukan antara regulasi emosi dan kontrol diri dengan perilaku menyimpang pada siswa kelas XI di SMA X diperoleh hasil skor  $R = 0,556$  dengan skor  $F = 71,499$  dan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel regulasi emosi dan variabel kontrol diri dengan perilaku menyimpang pada siswa SMA X. Pada penelitian ini diperoleh hasil  $R_{square} = 0,309$  dimana hal tersebut menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi dan variabel kontrol diri apabila bekerja sama secara simultan akan memberikan sumbangan sebesar 42,7%.

Pastey dan Aminbahmi (2006) menyatakan bahwa masa remaja adalah masa dimana remaja banyak mengalami tekanan baik itu di sekolah, keluarga, teman sebaya, dan terkadang tekanan – tekanan tersebut sangat sulit untuk diatasi sehingga remaja merasa frustrasi dan terkadang melakukan tindakan yang agresif untuk meluapkan emosinya. Perilaku menyimpang merupakan hasil dari kekosongan kontrol atau pengendalian sosial (Narwoko, 2004). Hasil penelitian

ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Amelia dan Savira, tentang hubungan antara regulasi emosi dengan sikap terhadap kenakalan remaja pada siswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan sikap terhadap kenakalan remaja dengan nilai  $r$  sebesar  $-0,633$  dengan nilai signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ).

Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dan perilaku menyimpang pada siswa SMA X. Penelitian yang dilakukan oleh Renata M. Heilman, menyatakan sikap yang beresiko sebagai pengubah penilaian ulang kognitif yang secara efektif dengan meregulasi pengalaman emosi negatif. Sehingga memungkinkan penilaian ulang dengan pengambilan keputusan yang lebih beresiko tidak terjadi. Emosi mengambil peran utama dalam teori keputusan, dengan regulasi emosi yang memainkan peran yang semakin menonjol (Heilman, 2010).

Gross dan John mengemukakan bahwa emosi adalah kompleks dan dinamis. Emosi bisa berguna atau sebaliknya yaitu merusak. Dengan demikian, kunci dari fungsi emosional yang optimal adalah regulasi emosi adaptif, yang ditandai dengan menerapkan strategi efektif yang sesuai secara kontekstual dan mempertimbangkan perbedaan individu dan preferensi pribadi (Ehring, Schnulle, Fischer, Tuschen-Caffier, & Gross, 2010).

Hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan ada hubungan negatif antara variabel kontrol diri dengan perilaku menyimpang pada siswa SMA X, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah perilaku menyimpang siswa SMA X. Jadi, penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Munawaroh, 2015) tentang hubungan antara kontrol diri dengan perilaku kenakalan remaja pada siswa. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kenakalan remaja. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku kenakalan remaja. Sebaliknya, jika makin rendah kontrol dirinya semakin tinggi perilaku kenakalan remaja pada siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh (Miller, Jennings, Rivera, & Lanza, 2004) yang menunjukkan bahwa kontrol diri yang rendah memberikan efek langsung terhadap perilaku menyimpang, meskipun hubungannya terlihat lebih lemah tanpa kontrol diri ataupun dengan adanya kontrol diri. Menurut Suyasa, kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menahan keinginan yang tidak sesuai dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial dan kemampuan individu untuk bertingkah laku sesuai dengan norma sosial (Gunarsa, 2006).

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti laksanakan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis satu diterima yaitu ada hubungan antara regulasi emosi dan kontrol diri dengan perilaku menyimpang pada siswa di SMA "X". Hipotesis kedua diterima yaitu ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku menyimpang pada siswa di SMA X. Hipotesis ketiga diterima, yang berarti ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku menyimpang pada siswa di SMA "X".

### Daftar Pustaka

- Amelia, R., & Savira, S. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Sikap Terhadap Kenakalan Remaja Pada Siswa MTS Swasta X Surabaya. *Jurnal Psikologi*, 5.
- Chui, W., & Chan, H. (2015). Self-Control, School Bullying Preparation, and Victimization among Macanese Adolescents. *Spriger J Child Fanstud*, 24, 1751-1761.
- Dimiyati, S. (1980). *Kenakalan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ehring, T., Schnulle, J., Fischer, S., Tuschen-Caffier, B., & Gross, J. (2010). Emotion Regulation and Vulnerability to Depression: Spontaneous Versus Instructed Use of Emotion Suppression and Reappraisal. *Emotion*, 563-572.

- Gunarsa, S. (2006). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Harlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Heilman, L. R. (2010). Emotion regulation and decision making under risk and uncertainty. *Journal Emotion*, 10, 257-265.
- Indrawati, E., & Rahimi, S. (2019). Fungsi keluarga dan self-control terhadap Kenakalan remaja. *Ikraith-Humaniora*, 3 (2), 86-93.
- Kartono, D. (2017). *Patologi sosial II: kenakalan remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo persada.
- Krisnowati. (2017). *Skripsi: pengaruh kontrol diri dan regulasi emosi terhadap perilaku cyberbullying pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Semarang*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Miller, H., Jennings, W., Rivera, L., & Lanza, L. (2004). Self-Control, Attachment, and Deviance Among Hispanic Adolescents. *Journal Criminal Justice*, 37, 48-58.
- Munawaroh, F. (2015). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku kenakalan Remaja pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pudiastuti, P. (2007). *Sosiologi SMA/MA Kelas X*. Jakarta: Grasindo.
- Sarwono, S. (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers PT. Raja Grafindo Persada.
- Silaen, A., & Dewi, K. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (Studi Korelasi Pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati4* (2), 175-181.

Susanti, P., & Handoyo, P. (2015). Perilaku menyimpang di kalangan remaja pada Masyarakat Karangmojo Plandaan Jombang. *Paradigma* , 3 (2), 1-6.

Thomson, D. S. (2005). *Social and Personality Development*. USA.