

HUBUNGAN ANTARA KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI SISWA KELAS XI DI SMAN 1 KERUAK TAHUN PELAJARAN 2024/2025

[The Relationship Between Emotional Stability And Self-Control Of Class XI Students At SMAN 1 Keruak Academic Year 2024/2025]

Alan Kurnia Maulana^{1)*}, Hariadi Ahmad²⁾, M. Zainuddin³⁾

Universitas Pendidikan Mandalika

¹⁾kurniaalan343@gmail.com (corresponding), ²⁾hariadiahmad@undikma.ac.id,

³⁾mzainuddin@undikma.ac.id

ABSTRAK

Kestabilan emosi adalah tidak berlebihannya dalam mengungkapkan emosi karena emosi yang diungkapkan secara berlebihan membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia. Sementara itu, kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi kemampuan diri dan lingkungan serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku siswa dalam berbagai situasi. Siswa dengan kestabilan emosi yang baik, cenderung mampu mengontrol dirinya, begitu pula sebaliknya. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMAN 1 Keruak Tahun Pelajaran 2024/2025. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMAN 1 Keruak Tahun Pelajaran 2024/2025. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dengan skala likert sebagai sumber data pokok dan dokumentasi sebagai sumber data pendukung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan populasi dan sampel sebanyak 27 siswa kelas XI di SMAN 1 Mataram. Analisis data hasil penelitian menggunakan statistik inferensial yaitu dengan uji korelasi spearman rank. Hasil penelitian didapatkan bahwa adanya hubungan yang kuat dan signifikan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMAN 1 Keruak Tahun Pelajaran 2024/2025 yang ditunjukkan melalui hasil uji korelasi spearman rank sebesar 0,509.

Kata kunci: Kestabilan Emosi; Kontrol Diri; Siswa

ABSTRACT

Emotional stability refers to not over-expressing emotions, as excessive emotional expression can harm both physical and mental health. Meanwhile, self-control is an individual's ability to sensitively read situations, understand their own capabilities and the environment, and manage factors influencing student behavior in various situations. Students with good emotional stability tend to be able to control themselves, and vice versa. The research question in this study is whether there is a relationship between emotional stability and self-control among Grade XI students at SMAN 1 Keruak for the 2024/2025 academic year. The purpose of this study is to determine the relationship between emotional stability and self-control among at SMAN 1 Keruak in the 2024/2025 academic year. The data collection technique in this study uses a questionnaire with a Likert scale as the primary data source and documentation as the supporting data source. This study uses a quantitative correlational method with a population and sample of 27 students in grade XI at SMAN 1 Mataram. Data analysis of the research results used inferential statistics, specifically the Spearman rank correlation test. The research findings revealed a strong and significant relationship between Emotional Stability and Self-Control Among Grade XI Students at SMAN 1 Keruak for the 2024/2025 Academic Year, as indicated by the Spearman rank correlation test result of 0.509.

Keywords: Emotional Stability; Self-Control; Students

PENDAHULUAN

Emosi merupakan perasaan dari dalam diri individu yang timbul apabila individu berada pada suatu keadaan atau kondisi interaksi yang dianggap penting oleh diri individu tersebut (Santrock, 2007). Sementara itu, menurut Monica, M., (2020) emosi merupakan respon fisiologis yang kompleks dan terpolara serta kecenderungan untuk bertindak yang ditimbulkan oleh penilaian seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam lingkungannya. Kestabilan emosi didukung oleh kesehatan fisik yang berhubungan dengan kesehatan emosi dan penyesuaian emosi (Schneider, 1964). Stabilitas emosi pada usia remaja merupakan keseimbangan dan kemantapan remaja dalam memahami, mengendalikan, mengungkapkan, dan menyesuaikan perasaan secara mandiri (Hurlock, E. B., 1978). Kestabilan emosi adalah kemampuan seseorang beradaptasi dengan lingkungan disekitarnya. Ketika seseorang dihadapkan pada suatu permasalahan, kemudian mereka tidak mengekspresikan emosinya dengan berlebihan dan mampu mengendalikan diri. Artinya mereka memiliki kestabilan emosi yang baik (Yusuf, A. M., 2016).

Kestabilan emosi (emotional stability) adalah terbebas dari sejumlah besar variasi atau perselang-selingan dalam suasana hati, sifat karakteristik orang yang memiliki kontrol emosi yang baik. Pendapat lain mengatakan bahwa kestabilan emosi berarti kondisi yang benar-benar kokoh, tidak mudah berbalik atau terganggu, memiliki keseimbangan yang baik dan mampu untuk menghadapi dari segala sesuatu dengan kondisi emosi yang tetap atau sama (Sharma dalam Irawati, R., 2018). Kestabilan emosi adalah tidak berlebihannya dalam mengungkapkan emosi karna emosi yang diungkapkan secara berlebihan membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia. Kestabilan emosi adalah kondisi di mana seseorang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan tetap stabil, kokoh, dan tidak mudah digoyahkan. Seseorang yang memiliki kestabilan emosi yang baik memiliki kontrol emosi yang baik dan mampu memahami apa yang sedang ia rasakan (Gerungan, 2009). Kestabilan emosi adalah keadaan emosi seseorang yang mudah bergerak dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya Sehingga apabila orang tersebut mendapat rangsangan emosional, mereka dapat menyesuaikan diri dan tidak menunjukkan ketegangan atau gangguan emosional. Kestabilan emosi adalah keadaan emosi manusia yang bila mendapat rangsangan emosional dari luar, tidak menunjukkan gangguan emosional, seperti depresi dan kecemasan (Nia, 2022).

Kestabilan emosi merupakan suatu kondisi seorang yang dapat mengontrol diri atas luapan ekspresi emosi agar emosi yang ditampilkan tepat, sehingga dapat menyikapi stimulus yang berupa tekanan dengan baik Kestabilan emosi membuat seorang dapat mengendalikan kondisi jiwa agar tidak berubah secara drastis dari kondisi sebelumnya sehingga terlihat lebih tenang dalam menyikapi berbagai masalah atau persoalan. Kestabilan emosi merupakan salah satu indikator dari kematangan emosi. Seseorang yang memiliki emosi yang matang akan memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak mudah berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain. Emosi yang stabil dan positif antara lain adalah hidup tenang, tidak mudah tersinggung, tidak cemas, tidak sedih, tidak lekas marah, dan tidak iri hati. Berdasarkan pendapat diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa Kestabilan emosi adalah keadaan seseorang yang stabil dan tidak berlebih lebihan dalam mengungkapkan sesuatu dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Nuesalam, 2020).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi adalah kondisi atau keadaan seseorang yang memiliki emosi yang matang dan ketika mendapatkan rangsangan dari luar tidak menimbulkan gangguan emosional, seperti memiliki keseimbangan yang baik dan mampu menyelesaikan atau mengahapi masalah dengan kondisi emosi yang tetap atau sama.

Dalam proses kegiatan belajar mengajar kestabilan emosi dengan kontrol diri siswa sangat diutamakan karna sangat besar pengaruhnya terhadap siswa-siswa yang lain. Misalnya, pada saat guru mengajar, ketika ada siswa yang tidak memiliki kestabilan emosi dengan kontrol diri yang baik, maka situasi dalam kelas akan terganggu. Artinya, kestabilan emosi sangat penting agar siswa dapat menyesuaikan diri untuk mencapai kesejahteraan dan kenyamanan diri maupun lingkungan sekitar. Adapun kestabilan emosi adalah tidak berlebihan dalam mengungkapkan emosi karna emosi yang diungkapkan secara berlebihan membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia (Robbins & Judge, 2008).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa kestabilan emosi adalah keadaan seseorang yang stabil dan tidak berlebihan dalam mengungkapkan sesuatu dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Adapun indikator kestabilan emosi antara lain: (1) Bersikap tenang, (2) Santai, (3) Nyaman dengan lingkungan sekitar. Bila kestabilan emosi terwujud pada masing-masing siswa, maka dalam mengikuti proses belajar mengajar situasi kelas semakin tenang, nyaman dan kondusif. Di samping itu pula semua guru selalu berusaha menciptakan situasi kelas yang tenang dan nyaman sehingga siswa akan mampu mengontrol dirinya dengan baik dalam menghadapi situasi apapun.

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam memenuhi salah satu kebutuhan psikologis dan mampu menerima dirinya serta mampu menikmati hidupnya tanpa jenis konflik dan mampu menerima kegiatan sosial serta mau ikut berpartisipasi dalam kegiatan sosial di dalam lingkungan sekitarnya (Khatib, 2012). Penyesuaian diri dapat membantu individu untuk memenuhi salah satu kebutuhan psikologis, mampu menerima dirinya, mampu menikmati hidupnya, menyesuaikan dirinya serta dalam lingkungan sosial tanpa ada menimbulkan konflik bagi dirinya maupun lingkungan, mepersepsikan diri sendiri secara apa adanya sesuai dengan realitas, merumuskan tujuan hidup yang realistis, yaitu yang sesuai dengan kemampuan dan kesempatan yang ada dalam lingkungan. Penyesuaian diri juga dapat membantu siswa dalam keadaan di lingkungan sekolah yang baru dikenalnya untuk mencapai suatu hubungan yang harmonis antara lingkungan sekolah yang baru dengan siswa tersebut untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi kemampuan diri dan lingkungan serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku siswa dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku kecenderungan untuk menarik perhatian keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, selalu nyaman dengan orang lain menutup perasaannya (Ahmad, 2022). Adapun kontrol diri adalah keterampilan untuk mengendalikan diri dari api- api emosi yang terlihat mencolok. Tanda-tandanya meliputi ketegangan saat menghadapi stres atau menghadapi seseorang yang bersikap bermusuhan tanpa membalas dengan sikap atau perilaku serupa. Skinner (dalam Alwisol, 2009) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan tindakan dari dalam mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku Dan tingkah laku dapat dikontrol melalui berbagai cara yaitu menghindari, penjenahan, stimuli yang tidak disukai, dan memperkuat diri.

Berdasarkan konsep Averill, terdapat 3 jenis kemampuan dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (behavioral control), kontrol kognitif (cognitive control), dan mengontrol kepuasan (decisional control) (Nur Gufron & Rini Risnawati, 2011). Behavioral control merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Cognitive control merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Decisional control merupakan kemampuan seseorang untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Adapun berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa kontrol diri suatu pengendalian tingkah laku seseorang yang cenderung bertindak positif dalam berfikir. Adapun indikator dari kontrol diri antara lain: (1) pengendalian tingkah laku, (2) bertindak positif. Hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri sangat erat karena jika siswa sudah memiliki emosi yang stabil maka akan mudah bagi siswa dalam mengontrol dirinya dalam melakukan sesuatu yang bisa menyebabkannya. Kontrol diri akan mempengaruhi penampilan seorang

Penampilan sering kali digunakan untuk mengekspresikan identitas sosial, status, dan kepribadian seseorang. Penampilan mengacu pada cara seseorang menunjukkan dirinya secara fisik, seperti pakaian, gaya rambut, make-up dan penampilan fisik lainnya. Adapun, penampilan adalah "Keseluruhan konsep individu tentang dirinya sendiri dari sudut pandang fisik." Dalam pandangan ini, penampilan mencakup aspek fisik seperti penampilan wajah, tubuh, dan pakaian, serta bagaimana individu mepersepsikan dan mengevaluasi penampilannya sendiri (Cash, 2011). Menurut Gordon L Patzer (2008), seorang ahli psikolog yang mengkhususkan diri dalam penelitian

penampilan fisik, penampilan dapat didefinisikan sebagai kesan visual yang terbentuk oleh atribut fisik seseorang. seperti wajah, postur tubuh, gaya berpakaian, dan penampilan umum. Dalam konteks ini, penampilan dipahami sebagai cara kita memperlihatkan diri kita kepada orang lain dan bagaimana kita ingin dilihat oleh orang lain. Dengan demikian penampilan melibatkan dimensi fisik, persepsi orang lain, dan bagaimana penampilan mempengaruhi interaksi sosial dan penilaian.

Perhatian adalah keaktifan jiwa yang diarahkan kepada sesuatu objek, baik di dalam maupun di luar dirinya (Ahmadi, 2003). Sementara untuk pemusatan tenaga psikis tertuju kepada suatu objek dan banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai sesuatu aktivitas yang dilakukan (Suryabrata, 2006). Adapun, perhatian adalah pemusatan atau konsentrasi dari seluruh aktivitas individu yang ditunjukkan kepada suatu objek atau kepada sekumpulan objek-objek. Perhatian adalah salah satu gejala psikologi yang mempunyai sifat-sifat yang menonjol, baik dari dalam maupun dari luar individu yang dapat membantu proses pembelajaran. Perhatian banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor pada rangsangan maupun faktor individu (Makmun, 2017). Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan yaitu bahwa perhatian merupakan pemusatan tenaga fisik maupun psikis yang tertuju pada suatu objek yang dikehendaki atau keinginannya. Keinginan dan kebutuhan sering kali diartikan sama oleh banyak orang. Keinginan merupakan Hasrat seseorang yang jika tidak dipenuhi tidak akan mempengaruhi kehidupan. Sedangkan kebutuhan dapat didefinisikan sebagai suatu kesenjangan atau pertentangan yang dialami antara suatu kenyataan dengan dorongan yang ada dalam diri (Mangkunegara, 2005). Seseorang bisa saja dengan mudah mencapai batas keinginan akan makan bila ia sudah kenyang (Rosyidi, 2006).

Berdasarkan beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi adalah keadaan seseorang yang stabil dan tidak berlebih-lebihan dalam mengungkapkan sesuatu dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Adapun indikator kestabilan emosi antara lain: (1) bersikap tenang (2) santai (3) nyaman dengan lingkungan sekitar. Bila kestabilan emosi terwujud pada masing-masing siswa maka dalam mengikuti proses belajar mengajar situasi kelas semakin tenang, nyaman dan kondusif. Di samping itu pula semua guru selalu berusaha menciptakan situasi kelas yang tenang dan nyaman sehingga siswa akan mampu mengontrol dirinya dengan baik dalam menghadapi situasi apapun. Maka yang dimaksud dengan kontrol diri adalah suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi kemampuan diri, lingkungan serta kemampuan untuk mengontrol, mengelola faktor-faktor perilaku siswa dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku kecenderungan untuk menarik perhatian keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, selalu nyaman dengan orang lain menutup perasaannya. Menurut Goleman Kontrol Diri adalah keterampilan untuk mengendalikan diri dari api-api emosi yang terlihat mencolok. Tandanya meliputi ketegangan saat menghadapi stress atau menghadapi seseorang yang bersikap bermusuhan tanpa membalas dengan sikap atau perilaku serupa (Nursalam, 2020).

Dengan adanya penelitian ini, maka sangat penting bagi seseorang dalam menyetabilkan emosinya sebelum melakukan sesuatu karena jika seseorang sudah mampu menyetabilkan emosi maka akan mudah bagi seseorang untuk mengontrol diri dan mampu mengendalikan tingkah lakunya dengan cara bertindak positif dalam berfikir.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Keruak. Sebelum melakukan penelitian, peneliti telah meminta kesediaan responden untuk menjadi sampel. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Mataram dengan jumlah keseluruhan populasi sebanyak 108 siswa. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 27 dengan menggunakan teknik *probability sampling* berupa *stratified probability sampling*. Sumber data pokok dalam penelitian ini menggunakan angket yang terdiri dari 23 item pernyataan untuk variabel kestabilan emosi dan 22 pernyataan untuk variabel kontrol diri dengan teknik pengukuran menggunakan skala likert. Penelitian ini menggunakan metode analisis data berupa statistik inferensial untuk menganalisis

data kuantitatif yang bersifat menguji hipotesis dengan prosedur yang dilakukan melalui uji korelasi. Menurut Rinaldi, A., et al., (2020) uji korelasi merupakan pengujian yang digunakan untuk melihat keeratan hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain. Dalam penelitian ini, data diolah menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,007, artinya nilai signifikansi lebih kecil daripada 0,05 ($\text{sig. } 0,007 < 0,05$) yang berarti ada hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri pada siswa di SMAN 1 Keruak.. Selanjutnya, jika melihat nilai correlation coefficient sebesar 0,509 artinya korelasi termasuk dalam kategori cukup dengan arah korelasi positif. Artinya, jika seseorang memiliki kestabilan emosi yang baik, maka mereka akan memiliki kontrol diri yang baik pula. Begitu sebaliknya, jika seseorang tidak memiliki kestabilan emosi yang baik, maka mereka cenderung memiliki kontrol diri yang kurang.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dalam penelitian ini, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,509 dengan arah hubungan positif. Menurut interpretasi korelasi menurut Sugiyono (2013), nilai ini termasuk ke dalam kategori cukup kuat, yang berarti ada hubungan yang cukup antara kestabilan emosi dengan kontrol diri siswa kelas XI di SMAN 1 Keruak.

Hubungan positif menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kestabilan emosi yang baik, akan memiliki kontrol diri yang tinggi. Begitu pula sebaliknya, seseorang yang tidak memiliki kestabilan emosi, cenderung sulit untuk mengontrol dirinya sendiri dari tindakan impulsif. Penelitian ini menegaskan bahwa kedua variabel saling berhubungan secara fungsional dan saling mempengaruhi dalam konteks perilaku siswa di lingkungan sekolah. Selain itu, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,007 yang berarti nilai signifikansi $< 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri siswa kelas XI di SMAN 1 Keruak.

Dalam penelitian ini, kestabilan emosi diukur menggunakan empat indikator, yaitu reaksi, rangsangan, penyesuaian diri, dan hubungan dengan orang lain. Sementara kontrol diri menggunakan lima indikator, yaitu penampilan, sosial, perilaku, perhatian dan rasa aman.

Ketika seseorang memiliki emosi yang stabil, maka mereka akan lebih mudah mengontrol dirinya sendiri. Hal ini terjadi karena kestabilan emosi merupakan bagian penting dari kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosinya sendiri maupun emosi orang lain. Individu yang mampu mengelola emosinya secara efektif akan lebih mampu mengontrol impuls, bertindak dengan pertimbangan, dan tidak mudah terprovokasi oleh situasi eksternal (Goleman, 2003).

Individu yang mampu mengelola dan menstabilkan emosinya cenderung memiliki kemampuan kontrol diri yang lebih baik. Kestabilan emosi memungkinkan individu untuk berpikir secara rasional dalam menghadapi situasi sulit, sehingga tidak mudah terbawa emosi atau bertindak impulsif. Dalam konteks ini, kontrol diri menjadi lebih mudah diterapkan karena individu dapat menahan dorongan sesaat dan memilih respons yang lebih adaptif.

Hal ini sesuai dengan teori Ego Depletion yang dikemukakan oleh Baumeister (1998), kemampuan individu dalam mengatur diri merupakan sumber daya psikologis yang terbatas. Ketika individu menggunakan kemampuan ini secara terus-menerus (Misalnya dengan menahan amarah, bekerja keras, atau mempertahankan fokus dalam waktu lama), maka kapasitas regulasi diri tersebut akan terkuras. Dalam kondisi seperti ini, individu menjadi lebih rentan terhadap perilaku impulsif atau tidak adaptif. Oleh karena itu, individu yang mampu menstabilkan emosinya dalam berbagai situasi cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, karena kestabilan emosi membantu menjaga kapasitas regulasi diri tetap optimal.

PENUTUP

Simpulan

Ketika seseorang memiliki emosi yang stabil, maka mereka akan lebih mudah mengontrol dirinya sendiri. Hal ini terjadi karena kestabilan emosi merupakan bagian penting dari kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosinya sendiri maupun emosi orang lain.. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kedua variabel yang ditunjukkan dengan hasil uji korelasi sebesar 0,509 yang berarti adanya hubungan yang cukup antara variabel kestabilan emosi dengan kontrol diri siswa kelas XI di SMAN 1 Keruak Tahun Pelajaran 2024/2025. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa “Ada Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Kelas XI di SMAN 1 Keruak Tahun Pelajaran 2024/2025”.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat kepada beberapa pihak yang terkait, oleh karena itu peneliti sarankan kepada: 1) Pihak sekolah, diharapkan untuk dapat memberikan dukungan terhadap program-program pengembangan karakter dan kesehatan mental siswa, seperti pelatihan regulasi emosi, konseling rutin, atau kegiatan yang mendukung pengembangan kontrol diri. Hal ini penting untuk membantu siswa dalam menjaga kestabilan. 2) Siswa, diharapkan lebih sadar akan pentingnya kestabilan emosi dalam mendukung kontrol diri dan perilaku sehari-hari. Dengan mengenali dan mengelola emosi secara positif, siswa dapat menghindari tindakan impulsif dan membuat keputusan yang lebih bijak dalam menghadapi berbagai situasi di sekolah maupun di luar sekolah. 3) Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti variabel yang mempengaruhi kestabilan emosi dan kontrol diri seperti lingkungan, pengalaman kognitif lebih spesifik lagi. Selain itu, disarankan juga untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan beberapa sekolah agar hasilnya lebih general.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H. (2022). Hubungan Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4495>
- Ahmad. H. (2022). Pengaruh Media Visual terhadap Sikap Kemandirian Siswa SMA di Lombok Barat. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(1). 10.33394/realita.v7i1.5059
- Goleman, D. (2001). *Working With Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi untuk*
- Hurlock, E. B. (1978). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Penerbit Erlangga. Ghufroon & Risnawita. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz
- Irawati, Rina. 2018. Pengaruh Pelatihan dan Pembinaan terhadap Pengembangan Usaha Kecil. *Jurnal JIBEKA*. 12(1).
- Majalah Suara Pendidikan. (2023). Prioritaskan Pencegahan Kenakalan Remaja. *Majalah Suara Pendidikan*. <https://www.majalahsuarapendidikan.com/2023/05/dppkb-pppa-kabupaten-jombang-2023.html>
- Monica, N. (2020). *Fakultas Psikologi UMP*. Malang Press.
- Muri Yusuf. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Penelitian kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Kencana.
- Nia, M. (2020). Perbedaan Kestabilan Emosi ditinjau dari jenis kelamin pada Remaja jalanan di Majenang. 8–21.
- Robbins, Stephen P dan Timothy A. Judge. (2008). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.
- Santrock, J. W. 2007. *Perkembangan Masa Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: