HUBUNGAN KECERDASAN SPIRITUAL DAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KONTROL DIRI PADA MAHASISWA ALUMNI ASRAMA UNIVERS ITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO ANGKATAN 2023

Sry Indriani Fadilla Warsan[1], Abdul Kadim Masaong[2], Salahuddin Liputo[3]
[1,2,3]Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Alamat: Jl. Prof. Dr. H. Mansoer Pateda No.Desa, Pentadio Tim., Kec. Telaga Biru, Kabupaten Gorontalo, Gorontalo
Corresponden E-mail: sriindrianifadillawarsan@gmail.com[1], akmas1961@gmail.com[2], salahuddinliputo@umgo.ac.id[3]

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada mahasiswa alumni asrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo angkatan 2023. Kontrol diri dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengatur perilaku, emosi, dan dorongan agar selaras dengan norma sosial serta nilai pribadi. Kecerdasan spiritual merujuk pada kemampuan memahami makna hidup dan menjadikan nilai spiritual sebagai pedoman, sedangkan kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel berjumlah 83 responden yang dipilih secara random sampling. Instrumen penelitian meliputi skala kecerdasan spiritual, kecerdasan emosional, dan kontrol diri yang telah diuji validitas serta reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan uji Spearman dan korelasi berganda melalui SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan spiritual dengan kontrol diri (64,9%), serta antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri (84,7%). Secara simultan, kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional memberikan kontribusi signifikan terhadap kontrol diri sebesar 72,2%. Temuan ini menegaskan bahwa kedua aspek tersebut berperan penting dalam membentuk kemampuan kontrol diri mahasiswa. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan spiritual dan emosional perlu dioptimalkan dalam program pembinaan akademik maupun kegiatan asrama.

Kata Kunci: Kecerdasan Spiritual, Kecerdasan Emosional, Kontrol Diri

Abstract

This study investigated the relationship between spiritual intelligence and emotional intelligence with self-control among 2023 dormitory alumni students of Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Self-control was defined as the ability to regulate behavior, emotions, and impulses in accordance with social norms and personal values. Spiritual intelligence was conceptualized as the capacity to understand the meaning of life and to utilize spiritual values as guidance, while emotional intelligence was defined as the ability to recognize, manage, and express emotions appropriately. A quantitative, correlational research design was employed. The sample comprised 83 respondents selected through random sampling. Research instruments included validated and reliable scales for spiritual intelligence, emotional intelligence, and self-control. Data analysis was conducted using the Spearman test and multiple correlation analysis with SPSS version 26. The results indicated a positive and significant relationship between spiritual intelligence and self-control (64.9%), as

well as between emotional intelligence and self-control (84.7%). Collectively, spiritual intelligence and emotional intelligence contributed significantly to self-control (72.2%). These findings demonstrate that both factors play a crucial role in shaping students' self-control. It is therefore recommended that the development of spiritual and emotional intelligence be prioritized in academic development programs and dormitory activities.

***Keywords**: Spiritual Intelligence,; Emotional Intelligence, Self-Control*

1. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan bagian dari kelompok remaja akhir yang sedang berada pada fase transisi menuju kedewasaan. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual yang menuntut kemampuan adaptasi yang baik. Menurut (Hurlock, 2004) masa remaja merupakan periode peralihan yang ditandai dengan pencarian identitas diri, ketidakstabilan emosi, serta kecenderungan untuk mencoba berbagai hal baru. Kondisi tersebut sering kali menyebabkan remaja bertindak tanpa mempertimbangkan konsekuensi dari perilaku yang dilakukan sehingga berpotensi menimbulkan berbagai bentuk perilaku menyimpang. Salah satu faktor yang berperan dalam munculnya perilaku tersebut adalah rendahnya kemampuan kontrol diri atau *self-control*. Individu yang tidak mampu mengendalikan dorongan, emosi, dan perilakunya cenderung lebih mudah terlibat dalam tindakan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain (Rizal, 2018).

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan perilaku, mengendalikan emosi, mengatur proses berpikir, serta mengambil keputusan secara efektif guna mencapai tujuan yang diinginkan dan menghindari konsekuensi yang tidak diharapkan. Kemampuan ini menjadi sangat penting bagi mahasiswa karena kehidupan perguruan tinggi menghadirkan berbagai tuntutan akademik maupun sosial yang lebih kompleks dibandingkan saat menjadi siswa sekolah menengah (Azhari, 2019). Sebagai agen perubahan (*agent of change*), mahasiswa diharapkan mampu menunjukkan perilaku yang bertanggung jawab, disiplin, dan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. Oleh karena itu, kontrol diri yang baik menjadi salah satu modal utama dalam menjalankan peran tersebut.

Universitas Muhammadiyah Gorontalo memiliki program pembinaan karakter melalui sistem asrama yang dirancang untuk membentuk mahasiswa yang memiliki kepribadian sesuai dengan motto kampus, yaitu *iman kuat, ilmu tinggi, akhlak baik, dan soft skill hebat*. Program ini bertujuan menanamkan nilai-nilai religius, kedisiplinan, tanggung jawab, dan pembiasaan perilaku positif kepada mahasiswa. Namun, setelah mahasiswa menyelesaikan masa pembinaan di asrama dan kembali menjalani kehidupan yang lebih mandiri, mereka dihadapkan pada lingkungan yang lebih bebas dengan pengawasan yang lebih minim. Perubahan situasi ini menuntut mahasiswa untuk mampu mengendalikan diri secara mandiri dalam mengatur waktu, perilaku, dan interaksi sosialnya.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti, masih ditemukan sejumlah mahasiswa alumni asrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo angkatan 2023 yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan perilaku positif yang telah dibentuk selama masa pembinaan asrama. Fenomena yang ditemukan antara lain kesulitan mengatur waktu, kebiasaan tidur larut malam, kurang disiplin dalam menjalankan ibadah, penggunaan bahasa yang kurang baik ketika marah, serta kecenderungan terlibat dalam pergaulan yang kurang sesuai dengan norma agama dan sosial. Selain itu, beberapa mahasiswa juga menunjukkan perilaku seperti merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, dan melakukan aktivitas yang bertentangan dengan nilai-nilai yang telah ditanamkan selama berada di asrama. Kondisi tersebut menunjukkan adanya permasalahan dalam aspek kontrol diri mahasiswa setelah mereka tidak lagi berada dalam lingkungan yang terstruktur dan terawasi.

Dalam perspektif pendidikan nasional, pengembangan kontrol diri merupakan bagian penting dari tujuan pendidikan. Hal ini ditegaskan dalam (Undang-undang (UU) Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003) yang menyatakan bahwa pendidikan bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan bagi dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Oleh karena itu, pembentukan kontrol diri mahasiswa tidak dapat dilepaskan dari pengembangan aspek spiritual dan emosional yang dimiliki individu.

Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kontrol diri adalah kecerdasan spiritual. (Radhiana, 2020) menjelaskan bahwa kecerdasan spiritual merupakan kemampuan individu dalam memahami makna hidup, nilai-nilai moral, serta hubungan dirinya dengan Tuhan. Kecerdasan spiritual membantu seseorang dalam membangun kesadaran diri, menentukan tujuan hidup, dan mengarahkan perilaku sesuai dengan norma agama maupun hati nurani. Individu yang memiliki kecerdasan spiritual yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan perilaku, menghindari tindakan yang melanggar norma, serta memaknai berbagai pengalaman hidup secara positif. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan spiritual dapat menyebabkan individu kehilangan arah hidup, mudah terpengaruh lingkungan negatif, dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilakunya (Nugroho & Cahyaningtyas, 2022).

Fenomena terkait kecerdasan spiritual juga ditemukan pada mahasiswa alumni asrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo angkatan 2023. Selama tinggal di asrama, mahasiswa mendapatkan berbagai kegiatan pembinaan spiritual seperti salat berjamaah, kajian keagamaan, bimbingan membaca Al-Qur'an, dan pembiasaan nilai-nilai islami. Namun setelah keluar dari asrama, sebagian mahasiswa menunjukkan penurunan intensitas ibadah, kurangnya kesadaran dalam menjalankan salat tepat waktu, serta berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas keagamaan. Selain itu, terdapat mahasiswa yang memandang berbagai kesulitan hidup secara negatif dan cenderung menyalahkan keadaan tanpa melakukan refleksi diri. Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa kecerdasan spiritual yang dimiliki mahasiswa belum sepenuhnya terinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari sehingga berpotensi memengaruhi kemampuan mereka dalam mengendalikan diri.

Selain kecerdasan spiritual, faktor lain yang diduga berhubungan dengan kontrol diri adalah kecerdasan emosional. Menurut (Goleman, 1995) kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat, serta mampu memahami emosi orang lain. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan lebih mampu mengendalikan emosi negatif, memotivasi diri, membangun hubungan sosial yang sehat, dan mengambil keputusan secara bijaksana. (Lukman, 2018) juga menyatakan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara adaptif.

Hasil observasi menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa alumni asrama yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya. Beberapa mahasiswa mudah meluapkan kemarahan ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai harapan, cenderung mencari pembenaran atas kesalahan yang dilakukan, kurang mampu memotivasi diri dalam menyelesaikan tugas akademik, serta mengalami hambatan dalam membangun hubungan sosial yang harmonis. Kondisi tersebut menunjukkan adanya permasalahan dalam kecerdasan emosional yang dapat berdampak pada rendahnya kemampuan kontrol diri mahasiswa. Ketidakmampuan mengelola emosi sering kali menjadi pemicu munculnya berbagai perilaku negatif yang bertentangan dengan norma sosial maupun akademik.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional memiliki hubungan yang positif dengan kontrol diri individu. Semakin tinggi kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional seseorang, maka semakin baik pula kemampuannya dalam mengendalikan perilaku, emosi, serta mengambil keputusan secara

bijaksana. Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa alumni asrama, khususnya di Universitas Muhammadiyah Gorontalo, masih relatif terbatas. Padahal kelompok mahasiswa ini memiliki karakteristik yang unik karena telah mendapatkan pembinaan karakter dan keagamaan secara intensif selama tinggal di asrama.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan antara kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada mahasiswa alumni asrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo angkatan 2023. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan, serta menjadi bahan evaluasi bagi pihak universitas dalam mengoptimalkan program pembinaan karakter dan spiritual mahasiswa agar mampu membentuk lulusan yang memiliki kontrol diri yang baik, berakhlak mulia, dan mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara positif.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada mahasiswa alumni asrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo angkatan 2023. Pendekatan korelasional dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengukuran tingkat hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan tertentu kepada subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2019), penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan serta tingkat kekuatan hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini, kecerdasan spiritual (X_1) dan kecerdasan emosional (X_2) bertindak sebagai variabel bebas, sedangkan kontrol diri (Y) sebagai variabel terikat.

Penelitian dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Kabupaten Gorontalo. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada kesesuaian dengan fokus penelitian, yaitu mahasiswa alumni asrama angkatan 2023 yang telah mengikuti program pembinaan karakter dan keagamaan selama tinggal di asrama. Pelaksanaan penelitian dilakukan sejak diterbitkannya izin penelitian hingga seluruh tahapan penelitian selesai, mulai dari observasi awal, pengumpulan data, pengolahan data, hingga penyusunan laporan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa alumni asrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo angkatan 2023 yang berjumlah 506 mahasiswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik simple random sampling, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata yang terdapat dalam populasi. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Taro Yamane dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 83 responden yang dianggap mampu mewakili karakteristik populasi penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup yang disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel penelitian. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert lima tingkat dengan alternatif jawaban terdiri atas Selalu (5), Sering (4), Kadang-kadang (3), Jarang (2), dan Tidak Pernah (1). Penggunaan skala Likert bertujuan untuk mengukur sikap, persepsi, dan kecenderungan perilaku responden terhadap pernyataan yang diberikan (Sugiyono, 2019).

Instrumen penelitian terdiri atas tiga skala. Pertama, skala kontrol diri yang disusun berdasarkan aspek kontrol diri menurut Averill yang meliputi *behavior control* dan *cognitive control*. Instrumen awal berjumlah 25 item dan setelah dilakukan uji validitas diperoleh 22 item yang valid. Kedua, skala kecerdasan spiritual yang dikembangkan berdasarkan konsep yang dikemukakan oleh Masaong dan Tilome (2014), meliputi dimensi pemikiran fitrah (iman), bijaksana, menjalin silaturahmi, toleransi, syukur, dan sabar. Instrumen awal terdiri atas 25 item dan setelah uji validitas diperoleh 21 item yang valid. Ketiga, skala kecerdasan emosional yang

disusun berdasarkan aspek kecerdasan emosional menurut Goleman, meliputi kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, dan mengenali emosi orang lain. Dari 25 item yang disusun, sebanyak 23 item dinyatakan valid dan digunakan dalam penelitian.

Sebelum digunakan dalam penelitian utama, seluruh instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Item dinyatakan valid apabila memiliki nilai koefisien korelasi (r hitung) lebih besar daripada r tabel sebesar 0,296 pada taraf signifikansi 10%. Hasil pengujian menunjukkan bahwa skala kecerdasan spiritual memiliki 21 item valid, skala kecerdasan emosional memiliki 23 item valid, dan skala kontrol diri memiliki 22 item valid.

Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh instrumen memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,60, yaitu sebesar 0,848 untuk kecerdasan spiritual, 0,817 untuk kecerdasan emosional, dan 0,762 untuk kontrol diri. Dengan demikian, seluruh instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS versi 25. Tahap awal analisis dilakukan melalui uji normalitas untuk mengetahui distribusi data. Hasil uji menunjukkan bahwa data kecerdasan spiritual tidak berdistribusi normal (Sig. = 0,002), sedangkan data kecerdasan emosional dan kontrol diri berdistribusi normal (Sig. = 0,200). Oleh karena itu, hubungan antara masing-masing variabel independen dengan variabel dependen dianalisis menggunakan korelasi Spearman Rank Order Correlation karena sesuai untuk data yang tidak memenuhi asumsi normalitas. Selanjutnya, untuk mengetahui hubungan secara simultan antara kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional terhadap kontrol diri digunakan analisis korelasi berganda. Interpretasi hasil dilakukan berdasarkan nilai koefisien korelasi (R), koefisien determinasi (R^2), serta tingkat signifikansi hubungan antarvariabel.

3. Hasil dan Pembahasan

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini bertujuan untuk menentukan teknik analisis statistik yang sesuai dalam pengujian hipotesis. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test karena jumlah sampel penelitian lebih dari 50 responden (n = 83). Hasil uji normalitas masing-masing variabel penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Per Variabel

Variabel Penelitian	Sig.
Kecerdasan Spiritual (X_1)	0,002
Kecerdasan Emosional (X_2)	0,200
Kontrol Diri (Y)	0,200

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa variabel Kecerdasan Spiritual (X_1) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,002 yang lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05), sehingga data variabel tersebut dinyatakan tidak berdistribusi normal. Sementara itu, variabel Kecerdasan Emosional (X_2) dan Kontrol Diri (Y) masing-masing memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 yang lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), sehingga kedua variabel tersebut dapat dinyatakan berdistribusi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak semua variabel penelitian memenuhi asumsi normalitas secara individual. Oleh karena itu, diperlukan pengujian lebih lanjut terhadap residual model untuk memastikan kelayakan penggunaan analisis korelasi berganda dalam penelitian ini.

Dalam analisis korelasi berganda, asumsi normalitas lebih menitikberatkan pada distribusi residual atau galat model daripada distribusi masing-masing variabel penelitian.

Oleh sebab itu, dilakukan pengujian normalitas terhadap residual yang dihasilkan dari hubungan simultan antara variabel kecerdasan spiritual (X_1) dan kecerdasan emosional (X_2) dengan kontrol diri (Y). Hasil pengujian normalitas residual disajikan pada Tabel 4.2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Residual

Residual	Sig.
Residual Korelasi Berganda (X_1 dan X_2 terhadap Y)	0,200

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa residual hasil hubungan simultan antara kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional dengan kontrol diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), sehingga residual model dinyatakan berdistribusi normal. Temuan ini menunjukkan bahwa model penelitian telah memenuhi asumsi normalitas yang diperlukan dalam analisis korelasi berganda. Menurut (Ghozali, 2016) dalam analisis multivariat seperti regresi dan korelasi berganda, asumsi normalitas lebih ditujukan pada residual model dibandingkan distribusi data mentah setiap variabel. Selain itu, (Gujarati, 1978) menyatakan bahwa pelanggaran normalitas pada data individual tidak akan memberikan dampak yang serius apabila jumlah sampel memadai dan residual model tetap berdistribusi normal. Pendapat serupa juga dikemukakan oleh (Tabachnick & Fidell, 2007) yang menjelaskan bahwa analisis hubungan antarvariabel masih dapat dilakukan secara valid selama residual model memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, meskipun variabel kecerdasan spiritual secara individual tidak berdistribusi normal, hasil uji normalitas residual menunjukkan bahwa model penelitian telah memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, analisis hubungan antara kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada mahasiswa alumni asrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo angkatan 2023 dapat dilanjutkan menggunakan analisis korelasi sesuai dengan tujuan penelitian.

Uji Hipotesis

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data penelitian. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel kecerdasan spiritual (X_1) tidak berdistribusi normal (Sig. = 0,002), sedangkan variabel kecerdasan emosional (X_2) dan kontrol diri (Y) berdistribusi normal (Sig. = 0,200). Oleh karena itu, pengujian hubungan antara variabel dilakukan menggunakan korelasi Spearman Rank (ρ) yang merupakan teknik statistik nonparametrik dan tidak mensyaratkan data berdistribusi normal. Penggunaan korelasi Spearman pada seluruh pengujian dilakukan untuk menjaga konsistensi analisis dan memudahkan interpretasi hasil. Menurut Sugiyono (2019), korelasi Spearman digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel yang datanya tidak memenuhi asumsi normalitas atau berskala ordinal. Nilai koefisien korelasi Spearman berada pada rentang -1 sampai +1, dimana nilai positif menunjukkan hubungan searah dan nilai negatif menunjukkan hubungan berlawanan arah. Sementara itu, Santoso (2017) menyatakan bahwa korelasi Spearman sangat sesuai digunakan untuk menguji hubungan yang bersifat monotonik tanpa mengharuskan hubungan linier maupun distribusi normal.

Hasil Uji Korelasi Spearman antara Kecerdasan Spiritual dan Kontrol Diri

Pengujian hipotesis pertama dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan spiritual (X_1) dengan kontrol diri (Y) pada mahasiswa alumni asrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo angkatan 2023. Hasil analisis korelasi Spearman disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Spearman X_1 terhadap Y

Variabel	r Hitung	r Tabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan

Kecerdasan Spiritual – Kontrol Diri	0,649	0,255	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh nilai koefisien korelasi Spearman sebesar 0,649. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan positif antara kecerdasan spiritual dengan kontrol diri. Hubungan positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecerdasan spiritual yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kemampuan kontrol dirinya. Selain itu, nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 (0,000 < 0,05), sehingga hubungan antara kedua variabel dinyatakan signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis pertama yang menyatakan terdapat hubungan antara kecerdasan spiritual dan kontrol diri pada mahasiswa alumni asrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo angkatan 2023 diterima.

Hasil Uji Korelasi Spearman antara Kecerdasan Emosional dan Kontrol Diri

Pengujian hipotesis kedua dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional (X_2) dengan kontrol diri (Y). Hasil analisis korelasi Spearman dapat dilihat pada Tabel4.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman X_2 terhadap Y

Variabel	r Hitung	r Tabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kecerdasan Emosional – Kontrol Diri	0,847	0,255	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 4 diperoleh nilai koefisien korelasi Spearman sebesar 0,847. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan positif antara kecerdasan emosional dan kontrol diri. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki kemampuan kontrol diri yang lebih baik. Nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis kedua yang menyatakan terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan kontrol diri pada mahasiswa alumni asrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo angkatan 2023 diterima.

Hasil Uji Korelasi Berganda (Simultan)

Pengujian hipotesis ketiga dilakukan untuk mengetahui hubungan secara simultan antara kecerdasan spiritual (X_1) dan kecerdasan emosional (X_2) dengan kontrol diri (Y). Analisis dilakukan menggunakan korelasi berganda dengan bantuan program SPSS versi 26. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Berganda (Simultan)

R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
0,722	103,649	2	80	0,000

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa nilai R Square Change sebesar 0,722. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi kontrol diri sebesar 72,2%. Dengan kata lain, perubahan kontrol diri pada mahasiswa dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut sebesar 72,2%, sedangkan sisanya sebesar 27,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selanjutnya, nilai F Change sebesar 103,649 dengan nilai signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa hubungan simultan antara kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional dengan kontrol diri adalah signifikan secara statistik. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional secara bersama-sama terhadap kontrol diri mahasiswa alumni asrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo angkatan 2023. Hasil ini menunjukkan bahwa kontrol diri mahasiswa tidak

hanya dipengaruhi oleh aspek spiritual maupun emosional secara terpisah, tetapi juga oleh kombinasi keduanya. Semakin tinggi kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengendalikan perilaku, emosi, serta mengambil keputusan secara bijaksana. Dengan demikian, hipotesis ketiga yang menyatakan terdapat hubungan secara simultan antara kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional dengan kontrol diri diterima.

Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel kecerdasan spiritual (X_1) dan kecerdasan emosional (X_2) secara simultan dalam menjelaskan variasi pada variabel kontrol diri (Y). Analisis ini mengacu pada nilai R dan R Square yang diperoleh dari hasil pengolahan data menggunakan program SPSS. Hasil uji koefisien determinasi disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,849	0,722	0,715	6,54938

Berdasarkan Tabel 6 diperoleh nilai R sebesar 0,849. Nilai tersebut menunjukkan tingkat hubungan antara variabel kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional secara simultan dengan kontrol diri. Dalam interpretasi koefisien korelasi, nilai R yang berada pada rentang 0,75–0,99 termasuk dalam kategori hubungan sangat kuat. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional secara bersama-sama dengan kontrol diri mahasiswa alumni asrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo angkatan 2023. Selanjutnya, nilai R Square sebesar 0,722 menunjukkan besarnya proporsi variasi kontrol diri yang dapat dijelaskan oleh variabel kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional secara simultan. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa 72,2% variasi atau perubahan pada kontrol diri mahasiswa dapat dijelaskan oleh kedua variabel independen yang diteliti. Sementara itu, 27,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti lingkungan sosial, pola asuh keluarga, kepribadian, religiusitas, pengalaman hidup, maupun faktor psikologis lainnya. Selain itu, nilai Adjusted R Square sebesar 0,715 menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah variabel bebas dan ukuran sampel penelitian, kemampuan model dalam menjelaskan variasi kontrol diri tetap berada pada angka 71,5%. Hal ini menunjukkan bahwa model penelitian memiliki tingkat ketepatan yang baik dalam menjelaskan hubungan antara kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional dengan kontrol diri.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional merupakan faktor yang memiliki kontribusi besar terhadap pembentukan kontrol diri mahasiswa. Semakin tinggi kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengendalikan perilaku, emosi, serta mengambil keputusan yang sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku. Dengan demikian, kedua variabel tersebut memiliki peran penting dalam meningkatkan kontrol diri mahasiswa alumni asrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo angkatan 2023.

Pembahasan

Hubungan Kecerdasan Spiritual dengan Kontrol Diri

Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan spiritual dengan kontrol diri pada mahasiswa alumni asrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo angkatan 2023. Nilai koefisien korelasi sebesar

0,649 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori kuat. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan spiritual yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengendalikan perilaku, emosi, serta mengambil keputusan yang sesuai dengan nilai dan norma yang diyakini.

Kecerdasan spiritual merupakan kemampuan individu untuk memahami makna hidup, membangun hubungan dengan Tuhan, serta menerapkan nilai-nilai moral dan etika dalam kehidupan sehari-hari. Menurut (Zohar & Marshall, 2007) kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan tertinggi yang berfungsi memberikan makna terhadap kehidupan dan menjadi landasan dalam menggunakan kecerdasan intelektual maupun emosional secara efektif. Individu yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi cenderung mampu memandang setiap peristiwa secara lebih bijaksana, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu mengendalikan dorongan-dorongan negatif yang dapat merugikan dirinya maupun orang lain.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kesadaran spiritual yang baik cenderung lebih mampu mengontrol perilakunya dalam berbagai situasi. Hal tersebut terlihat dari kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi, mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak, serta menjaga perilaku agar tetap sesuai dengan nilai-nilai agama dan norma sosial. Kondisi ini dapat dipahami karena kecerdasan spiritual berperan sebagai sistem pengendalian internal yang membantu individu membedakan tindakan yang benar dan salah berdasarkan nilai moral yang diyakininya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mariska, 2017) yang menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan spiritual dengan kontrol diri pada mahasiswa Universitas Gunadarma. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan perilaku, mengatur emosi, serta menghindari tindakan yang bertentangan dengan norma sosial maupun agama. Kesamaan hasil antara penelitian terdahulu dan penelitian ini memperkuat argumentasi bahwa kecerdasan spiritual merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap pembentukan kontrol diri mahasiswa.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Rahmawati dkk., 2025) yang menyatakan bahwa kecerdasan spiritual berperan signifikan dalam meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi, perilaku, dan pengambilan keputusan moral. Menurut mereka, individu yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi akan lebih mudah melakukan refleksi diri, mengendalikan keinginan yang bersifat impulsif, serta mempertimbangkan dampak dari setiap tindakan yang dilakukan. Hasil penelitian ini memperkuat teori tersebut dengan menunjukkan bahwa hubungan antara kecerdasan spiritual dan kontrol diri tidak hanya terjadi secara konseptual, tetapi juga terbukti secara empiris melalui nilai korelasi yang kuat.

Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Pelealu dkk., 2021) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan spiritual dengan perilaku pemenuhan kebutuhan spiritual pasien di RSUD Hasri Ainun Habibie pada masa pandemi COVID-19. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa aspek spiritual berkontribusi terhadap terbentuknya perilaku yang lebih positif dan adaptif. Meskipun konteks penelitian berbeda, keduanya sama-sama memperlihatkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam mengarahkan perilaku individu menuju tindakan yang lebih terkontrol dan konstruktif.

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori kontrol diri yang dikemukakan oleh (Averill, 1973) yang menyatakan bahwa kontrol diri mencakup kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku (*behavioral control*), mengelola

proses berpikir (*cognitive control*), dan mengambil keputusan (*decisional control*). Individu yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi cenderung memiliki kesadaran yang lebih baik terhadap tujuan hidup, nilai moral, serta tanggung jawab sosial sehingga lebih mampu mengendalikan ketiga aspek kontrol diri tersebut. Dengan kata lain, kecerdasan spiritual berfungsi sebagai fondasi internal yang memperkuat kemampuan seseorang dalam mengatur respons terhadap berbagai situasi yang dihadapi.

Temuan ini juga relevan dengan konsep kecerdasan spiritual yang dikemukakan oleh (Tilome & Masaong, 2014) yang menjelaskan bahwa kecerdasan spiritual mencakup kemampuan individu untuk mengembangkan nilai keimanan, kebijaksanaan, kesabaran, rasa syukur, toleransi, dan kemampuan menjalin hubungan sosial yang harmonis. Dimensi-dimensi tersebut berkontribusi langsung terhadap pembentukan kontrol diri karena mendorong individu untuk bertindak secara lebih rasional, sabar, dan bertanggung jawab dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Dalam konteks mahasiswa alumni asrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembinaan spiritual yang diperoleh selama berada di asrama memiliki kontribusi penting terhadap pembentukan kemampuan kontrol diri. Program-program seperti pembiasaan ibadah berjamaah, kajian keislaman, pembinaan akhlak, serta kegiatan pengembangan karakter dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan kecerdasan spiritual mahasiswa. Namun demikian, ketika mahasiswa telah keluar dari lingkungan asrama dan menghadapi kehidupan yang lebih mandiri, kemampuan mempertahankan nilai-nilai spiritual tersebut menjadi faktor penting yang menentukan kualitas kontrol diri mereka.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya penguatan program pembinaan spiritual secara berkelanjutan, tidak hanya selama mahasiswa berada di asrama, tetapi juga setelah mereka menjalani kehidupan akademik secara mandiri. Universitas dapat mengembangkan berbagai program pendampingan spiritual, mentoring keagamaan, kajian rutin, maupun kegiatan pengembangan karakter berbasis nilai-nilai Islam guna membantu mahasiswa mempertahankan dan meningkatkan kecerdasan spiritual yang dimiliki. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya berkembang secara akademik, tetapi juga memiliki kemampuan kontrol diri yang baik sebagai bekal menghadapi berbagai tantangan kehidupan di masa depan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kecerdasan spiritual merupakan faktor internal yang memiliki kontribusi penting terhadap pembentukan kontrol diri mahasiswa. Semakin tinggi kecerdasan spiritual yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengendalikan perilaku, mengelola emosi, dan mengambil keputusan yang sesuai dengan nilai-nilai moral dan keagamaan. Temuan ini memperkuat pentingnya pengembangan aspek spiritual sebagai bagian integral dari proses pendidikan tinggi yang berorientasi pada pembentukan karakter dan kepribadian mahasiswa secara holistik.

Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kontrol Diri

Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,847 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan positif antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada mahasiswa alumni asrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo angkatan 2023. Nilai korelasi sebesar 0,847 mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kemampuan kontrol diri yang mereka miliki. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional seseorang, maka semakin rendah pula kemampuan individu tersebut dalam mengendalikan perilaku, emosi, dan pengambilan keputusan.

Temuan ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor psikologis yang sangat penting dalam membentuk kontrol diri mahasiswa. Individu yang mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosinya secara efektif akan lebih mampu mengontrol dorongan impulsif, menunda kepuasan sesaat, serta mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan. Kemampuan tersebut menjadi landasan penting dalam proses pengambilan keputusan yang rasional dan perilaku yang sesuai dengan norma sosial maupun nilai-nilai yang diyakini.

Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu mengelola tekanan akademik maupun sosial secara lebih adaptif. Mereka tidak mudah terpancing emosi ketika menghadapi konflik, mampu mengendalikan rasa marah, kecewa, maupun frustrasi, serta dapat mengubah emosi negatif menjadi motivasi untuk berkembang. Sebaliknya, mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang rendah cenderung lebih mudah menunjukkan perilaku impulsif, mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, dan lebih rentan terhadap berbagai bentuk perilaku yang kurang adaptif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh (Goleman, 1995) yang menjelaskan bahwa kecerdasan emosional terdiri atas lima komponen utama, yaitu kesadaran diri (*self-awareness*), pengendalian diri (*self-regulation*), motivasi (*motivation*), empati (*empathy*), dan keterampilan sosial (*social skills*). Menurut Goleman, kemampuan seseorang dalam mengelola emosi merupakan faktor yang lebih menentukan keberhasilan hidup dibandingkan kecerdasan intelektual semata. Salah satu aspek utama kecerdasan emosional, yaitu *self-regulation*, secara langsung berkaitan dengan kemampuan kontrol diri karena memungkinkan individu mengendalikan impuls, mengatur respons emosional, serta bertindak secara bijaksana dalam berbagai situasi.

Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa yang memiliki kemampuan mengenali dan mengelola emosi dengan baik terbukti lebih mampu mempertahankan perilaku positif yang telah diperoleh selama menjalani pembinaan di asrama. Mereka lebih mampu mengendalikan diri ketika menghadapi kebebasan setelah keluar dari lingkungan asrama, termasuk dalam mengatur waktu, mengelola hubungan sosial, serta menghindari perilaku yang bertentangan dengan norma agama maupun norma sosial. Temuan ini memperkuat pandangan Goleman bahwa kecerdasan emosional merupakan fondasi penting dalam pembentukan kontrol diri yang efektif.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saleh, 2023) mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan perilaku *caring* pada perawat. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang, maka semakin baik perilaku positif yang ditampilkan. Pada penelitian Saleh dkk., kecerdasan emosional berkontribusi terhadap perilaku *caring* dalam pelayanan kesehatan, sedangkan dalam penelitian ini kecerdasan emosional berkontribusi terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan perilaku dan emosinya. Meskipun variabel terikat yang diteliti berbeda, kedua penelitian tersebut sama-sama menunjukkan bahwa kecerdasan emosional merupakan faktor penting dalam membentuk perilaku yang adaptif dan konstruktif.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Wulandari dkk., 2023) yang menemukan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh signifikan terhadap kemampuan kontrol diri mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, mengatur emosi, serta menyesuaikan perilaku secara tepat dalam berbagai situasi sosial. Kemampuan memahami emosi diri sendiri maupun orang lain memungkinkan individu untuk merespons masalah secara lebih rasional dan tidak reaktif.

Selanjutnya, (Fitriana dkk., 2025) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional

mencakup kemampuan untuk menyadari, memahami, dan mengelola emosi sehingga individu mampu mengontrol respons emosional negatif seperti kemarahan, kecemasan, maupun perilaku impulsif. Kemampuan tersebut memiliki hubungan yang erat dengan kontrol diri karena memungkinkan seseorang untuk tetap bertindak sesuai dengan tujuan jangka panjang meskipun menghadapi berbagai tekanan atau godaan sesaat.

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh (Mujibah & Winarsih, 2024) juga mendukung hasil penelitian ini. Mereka menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada pelajar SMA/SMK dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,419 dan signifikansi 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan kontrol dirinya. Meskipun nilai korelasi yang ditemukan dalam penelitian Mujibah dan Winarsih lebih rendah dibandingkan penelitian ini, arah hubungan yang ditemukan tetap konsisten, yaitu hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan kontrol diri.

Secara teoritis, hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui konsep kontrol diri yang dikemukakan oleh (Averill, 1973) yang menyatakan bahwa kontrol diri mencakup kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku (*behavioral control*), mengelola proses berpikir (*cognitive control*), dan mengambil keputusan (*decisional control*). Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam ketiga aspek tersebut karena mereka mampu memahami kondisi emosional yang sedang dialami, mengelola reaksi yang muncul, serta mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan sebelum bertindak.

Dalam konteks mahasiswa alumni asrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo, kemampuan mengelola emosi menjadi sangat penting mengingat mereka berada pada masa transisi dari lingkungan yang penuh aturan menuju kehidupan yang lebih mandiri. Kebebasan yang diperoleh setelah keluar dari asrama menuntut mahasiswa untuk mampu mengendalikan perilakunya secara mandiri tanpa pengawasan yang ketat. Oleh karena itu, kecerdasan emosional menjadi modal psikologis yang penting dalam membantu mahasiswa mempertahankan perilaku positif, mengelola tekanan kehidupan akademik maupun sosial, serta menghindari berbagai bentuk perilaku menyimpang.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bahwa pengembangan kecerdasan emosional perlu menjadi bagian penting dari program pembinaan mahasiswa. Universitas dapat mengembangkan berbagai program pelatihan yang berfokus pada peningkatan kesadaran diri, manajemen emosi, kemampuan empati, keterampilan komunikasi, dan penyelesaian konflik. Program-program tersebut tidak hanya bermanfaat bagi peningkatan prestasi akademik mahasiswa, tetapi juga membantu membentuk karakter yang lebih matang, bertanggung jawab, dan memiliki kontrol diri yang baik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan yang sangat kuat dan signifikan dengan kontrol diri mahasiswa. Semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengendalikan perilaku, mengelola emosi, serta mengambil keputusan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini semakin memperkuat pentingnya pengembangan aspek emosional sebagai bagian integral dari proses pendidikan tinggi yang berorientasi pada pembentukan karakter dan kepribadian mahasiswa secara holistik.

Hubungan Kecerdasan Spiritual dan Kecerdasan Emosional dengan Kontrol Diri

Berdasarkan hasil uji korelasi berganda dan koefisien determinasi, diperoleh nilai R sebesar 0,849 dengan nilai R Square sebesar 0,722 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional secara simultan memiliki hubungan yang sangat kuat dan signifikan dengan kontrol diri pada mahasiswa alumni asrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo angkatan 2023. Nilai

koefisien determinasi sebesar 72,2% mengindikasikan bahwa variasi kontrol diri mahasiswa dapat dijelaskan oleh kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional secara bersama-sama, sedangkan sisanya sebesar 27,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh satu aspek psikologis tertentu, melainkan merupakan hasil interaksi antara kemampuan spiritual dan kemampuan emosional yang dimiliki individu. Kecerdasan spiritual berfungsi sebagai landasan nilai yang memberikan arah, tujuan hidup, dan makna terhadap setiap tindakan yang dilakukan, sedangkan kecerdasan emosional berperan dalam membantu individu mengelola emosi, mengendalikan impuls, serta beradaptasi dengan berbagai situasi yang dihadapi. Ketika kedua aspek tersebut berkembang secara optimal, mahasiswa akan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan perilaku dan mengambil keputusan secara bijaksana.

Hasil penelitian ini mendukung teori yang dikemukakan oleh (Goleman, 1995) bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, memahami emosi orang lain, serta membangun hubungan sosial yang efektif. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan lebih mampu mengontrol perilaku dan respons emosionalnya sehingga tidak mudah terpengaruh oleh tekanan maupun situasi yang menimbulkan stres. Dalam konteks mahasiswa, kemampuan ini sangat penting karena mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal yang memerlukan pengelolaan emosi yang baik.

Di sisi lain, hasil penelitian ini juga sejalan dengan konsep kecerdasan spiritual yang dikemukakan oleh (Zohar & Marshall, 2007) yang menjelaskan bahwa kecerdasan spiritual merupakan kemampuan individu untuk memberi makna terhadap kehidupan, memahami nilai-nilai yang lebih dalam, serta menjadikan nilai tersebut sebagai dasar dalam bertindak. Individu yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi akan lebih mampu mengendalikan dirinya karena setiap tindakan yang dilakukan didasarkan pada pertimbangan moral, etika, dan keyakinan yang dianut. Dengan demikian, kecerdasan spiritual memberikan arah bagi perilaku, sedangkan kecerdasan emosional membantu individu menjalankan arah tersebut secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori kontrol diri yang dikemukakan oleh (Averill, 1973) yang menyatakan bahwa kontrol diri mencakup kemampuan mengendalikan perilaku (*behavioral control*), mengelola proses berpikir (*cognitive control*), dan mengambil keputusan (*decisional control*). Mahasiswa yang memiliki kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung mampu mengendalikan ketiga aspek tersebut secara lebih baik. Mereka mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan, mengelola emosi yang muncul ketika menghadapi masalah, serta mengambil keputusan yang sesuai dengan nilai dan tujuan hidup yang dimiliki.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rahmawati dkk., 2025) yang menemukan bahwa kecerdasan spiritual memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan kontrol diri individu. Menurut mereka, individu yang memiliki kesadaran spiritual yang baik akan lebih mampu mengendalikan perilaku, mengelola emosi, serta mempertahankan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai moral. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa kecerdasan spiritual menjadi salah satu fondasi penting dalam pembentukan kontrol diri mahasiswa.

Selain itu, penelitian (Mujibah & Winarsih, 2024) juga menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri. Mereka menemukan bahwa individu yang mampu mengenali dan mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki kemampuan kontrol diri yang lebih tinggi dibandingkan individu yang

memiliki kecerdasan emosional rendah. Temuan tersebut konsisten dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kontrol diri mahasiswa.

Jika dibandingkan dengan hasil korelasi parsial, diketahui bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan yang lebih kuat dengan kontrol diri (r = 0,847) dibandingkan kecerdasan spiritual (r = 0,649). Namun demikian, ketika kedua variabel dianalisis secara simultan, kontribusi yang diberikan menjadi lebih besar dan mampu menjelaskan 72,2% variasi kontrol diri mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional bukanlah dua kemampuan yang berdiri sendiri, melainkan saling melengkapi dalam membentuk kemampuan pengendalian diri individu.

Dalam konteks mahasiswa alumni asrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo, hasil penelitian ini menjadi sangat relevan mengingat mereka telah memperoleh pembinaan spiritual dan karakter selama menjalani kehidupan di asrama. Setelah keluar dari lingkungan asrama dan memasuki kehidupan yang lebih mandiri, mahasiswa dituntut untuk mampu mempertahankan nilai-nilai yang telah dipelajari sekaligus mengelola berbagai tantangan sosial dan akademik yang dihadapi. Oleh karena itu, keberhasilan mereka dalam mengendalikan diri sangat dipengaruhi oleh kemampuan spiritual dan emosional yang telah berkembang selama proses pembinaan tersebut.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya pengembangan program pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan akademik mahasiswa, tetapi juga pada penguatan aspek spiritual dan emosional secara berkelanjutan. Universitas dapat mengembangkan program pembinaan karakter, mentoring keagamaan, pelatihan kecerdasan emosional, konseling mahasiswa, serta kegiatan pengembangan diri lainnya yang bertujuan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi dan memperkuat nilai-nilai spiritual. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya memiliki kompetensi akademik yang baik, tetapi juga memiliki kontrol diri yang kuat dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional secara simultan memiliki hubungan yang sangat kuat dan signifikan dengan kontrol diri mahasiswa. Semakin tinggi kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan kontrol dirinya. Temuan ini menegaskan bahwa keseimbangan antara aspek spiritual dan emosional merupakan faktor penting dalam pembentukan karakter mahasiswa yang matang, bertanggung jawab, berintegritas, dan mampu menghadapi berbagai dinamika kehidupan dengan bijaksana. Oleh karena itu, pengembangan kedua aspek tersebut perlu menjadi perhatian utama dalam proses pendidikan tinggi, khususnya pada institusi yang berorientasi pada pembentukan karakter dan nilai-nilai keislaman seperti Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada mahasiswa alumni asrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo angkatan 2023, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kontrol diri mahasiswa. Kecerdasan spiritual menunjukkan hubungan yang kuat dengan kontrol diri, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan lebih baik dalam memaknai kehidupan, menjalankan nilai-nilai spiritual, dan menjadikan prinsip moral sebagai pedoman hidup cenderung memiliki kemampuan pengendalian diri yang lebih baik. Selain itu, kecerdasan emosional memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kontrol diri, yang menunjukkan bahwa kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi merupakan

faktor penting dalam membantu mahasiswa mengendalikan perilaku, mengambil keputusan secara bijaksana, serta menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial.

Secara simultan, kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional memiliki hubungan yang sangat kuat dan signifikan dengan kontrol diri mahasiswa. Kedua variabel tersebut mampu menjelaskan sebesar 72,2% variasi kontrol diri, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri mahasiswa tidak hanya dibentuk oleh kemampuan mengelola emosi, tetapi juga oleh kedalaman spiritual yang memberikan arah, makna, dan landasan moral dalam bertindak.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa pengembangan kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional secara terpadu merupakan aspek yang sangat penting dalam pembentukan kontrol diri mahasiswa. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu terus mengembangkan program pembinaan yang berorientasi pada penguatan nilai-nilai spiritual, pengelolaan emosi, serta pengembangan karakter agar mahasiswa mampu menjadi pribadi yang berintegritas, bertanggung jawab, dan mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara bijaksana.

Daftar Pustaka

Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, *80*(4), 286–303. https://doi.org/10.1037/h0034845

Azhari, D. T. (2019). Kontrol diri mahasiswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik. *Universitas Negeri Padang*.

Fitriana, D., Saragih, N. A., Dewi, I. S., & Asyah, N. (2025). Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecerdasan Emosional Siswa SMA Swasta Istiqal Delitua. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, *6*(3), 1055–1064.

Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.

Gujarati, D. N. (1978). *Basic Econometrics*. McGraw-Hill.

Hurlock, E. B. (2004). *Developmental Psychology: A Life-span Approach*. McGraw-Hill.

Lukman, L. (2018). Kecerdasan Emosi dan Strategi Penyelesaian Masalah Pada Orang Tua Tunggal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *6*(3). https://ocs.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4660

Mariska, I. C. (2017). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan kontrol diri pada mahasiswa di universitas gunadarma. *Jurnal Psikologi*, *10*(2).

Mujibah, S. N., & Winarsih, T. (2024). Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Kontrol Diri Pada Pelajar Sma/Smk. *Prosiding Seminar Nasional Sinergi Psikologi UNISA Yogyakarta dan IONs Yogyakarta*, *1*, 49–60. https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/SEMNASPSIION/article/download/1061/560

Nugroho, P. I., & Cahyaningtyas, M. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Spiritual, Kecerdasan Sosial dan Perilaku Belajar Terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi. *Ekuitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, *10*(1), 81–90.

Pelealu, A., Syukur, S. B., Bukoting, F., & Abuna, R. (2021). Hubungan Pengetahuan Pasien Rawat Inap Dengan Perilaku Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Di Era Pandemi Covid-19 Di Rsud Dr. Hasri Ahinun Habibie Gorontalo. *Jurnal Kesehatan Amanah*, *5*(1), 20–34.

Radhiana, R. (2020). Pengaruh kecerdasan emosional (emotional quotients) dan kecerdasan spiritual (spiritual quotients) terhadap kinerja pegawai pada Kantor Dinas Perhubungan Provinsi Aceh. *JEMSI (Jurnal Ekonomi, Manajemen, dan Akuntansi)*, *6*(1), 32–44.

Rahmawati, F., Musni, R., & Anastasya, Y. A. (2025). Gambaran Kecerdasan Emosi pada Remaja Awal di Kota Lhokseumawe. *Jurnal Psikologi Insight*, *9*(2), 165–174.

Rizal, M. (2018). Pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kontrol diri remaja. *Jurnal Cendekia Ihya*, *1*(1), 2623–0453.

Saleh, A. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Perilaku Caring Perawat Pada Pasien Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Mm Dunda Limboto. *Artikel Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo*, 1–10.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics*. Pearson.

Tilome, A. A., & Masaong, A. K. (2014). Kepemimpinan Pendidikan Berbasis Multiple Intelligence. *Bandung: Alfabeta*.

Undang-undang (UU) Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Legis. No. 20 (2003).

Wulandari, W., Setiawan, R. A., & Rahmawan, W. (2023). *Kontribusi Kecerdasan Emosional Terhadap Produktivitas Pada Pegawai Marketing Associate Agen Properti Di Wilayah Jakarta Selatan*. *2*(4).

Zohar, D., & Marshall, I. (2007). *SQ - Kecerdasan Spiritual*. Mizan Pustaka.