

BAB II

STABILITAS EMOSI DAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING PRIBADI SOSIAL

A. Perkembangan Siswa SMP sebagai Remaja

Pengertian remaja berasal dari kata latin *adolescere* (kata benda, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa.” (Hurlock, 1980: 206). Istilah *adolescence*, seperti yang dipergunakan saat ini mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.

Alberty (Syamsudin, 2004: 130) menyatakan periode masa remaja dapat didefinisikan secara umum sebagai suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seorang individu yang terbentang sejak berakhirnya masa kanak-kanaknya sampai datangnya awal masa dewasa. Konopka (Yusuf, 2006: 3) mengemukakan masa remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu dan merupakan masa transisi (dari masa anak ke masa dewasa) yang diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat.

Pandangan mengenai remaja dikemukakan oleh Piaget (Hurlock, 1980: 206) secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja memungkinkan untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan.

Masa remaja (*adolescence*) menurut sebagian ahli psikologi terdiri atas sub-sub masa perkembangan, sebagai berikut: 1) subperkembangan pra-puber selama kurang lebih dua tahun sebelum masa puber; 2) subperkembangan post-puber, yakni saat perkembangan biologis sudah lambat tapi masih terus

berlangsung pada bagian-bagian organ tertentu. Saat ini merupakan akhir masa puber yang mulai menampakkan tanda-tanda kedewasaan.

Proses perkembangan pada masa remaja lazimnya berlangsung selama kurang lebih 11 tahun, mulai usia 12-21 pada wanita dan 13-22 tahun pada pria. Masa perkembangan remaja yang panjang ini dikenal sebagai masa yang penuh kesukaran dan persoalan, bukan saja bagi remaja sendiri melainkan bagi para orang tua, guru, dan masyarakat sekitar. Bahkan tidak jarang penegak hukum turut direpotkan oleh ulah dan tindak-tanduk remaja yang dipandang menyimpang. Hal ini disebabkan karena remaja sedang berada di persimpangan jalan antara dunia anak-anak dan dunia dewasa. Sehubungan dengan masalah remaja, dapat dipastikan bahwa segala sesuatu yang sedang mengalami atau dalam keadaan transisi dari suatu keadaan ke keadaan lainnya selalu menimbulkan gejolak, guncangan, dan benturan yang kadang-kadang berakibat sangat buruk bahkan fatal (mematikan).

Ciri-ciri yang membedakan masa remaja dengan periode sebelum dan sesudahnya, sebagai berikut :

1. Masa remaja sebagai periode yang penting. Semua periode dalam rentang kehidupan adalah penting, namun kadar kepentingan setiap periode perkembangan tentu saja berbeda-beda. Pada periode remaja, periode yang terpenting adalah perkembangan fisik. Secara fisik, masa remaja awal ditandai dengan matangnya organ-organ seksual. Remaja pria mengalami pertumbuhan pada organ testis, penis, pembuluh mani dan kelenjar prostat, sedangkan pada remaja wanita ditandai dengan menstruasi. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan pada masa remaja menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlu membentuk sikap, nilai, dan minat baru.
2. Masa remaja sebagai periode peralihan. Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih dari sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada

apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Namun, perlu disadari bahwa yang telah terjadi akan meninggalkan bekas dan akan mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru. Osterrieth (Hurlock, 1980: 207) mengemukakan struktur psikis remaja berasal dari masa kanak-kanak, dan banyak ciri yang umumnya dianggap sebagai ciri khas masa remaja sudah ada pada akhir masa kanak-kanak.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan.

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat, apabila perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku juga akan menurun. Ada empat perubahan yang sama dan bersifat universal, yaitu: a) meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, meningginya emosi lebih menonjol pada masa awal periode akhir masa remaja; b) perubahan tubuh dan minat. Bagi remaja awal, masalah baru yang timbul tampaknya lebih banyak dan lebih sulit diselesaikan dibandingkan masalah yang dihadapi sebelumnya. Remaja akan tetap merasa ditimbun masalah, sampai remaja sendiri menyelesaikan menurut kepuasannya; c) dengan berubahnya minat dan pola perilaku maka nilai-nilai juga berubah, artinya apa yang pada masa kanak-kanak dianggap penting, sedangkan ketika masa remaja sudah tidak penting lagi; d) setiap remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Remaja menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi remaja sering takut untuk bertanggung jawab akan akibat dan meragukan kemampuan yang dimiliki untuk dapat mengatasi tanggung jawabnya.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah.

Masalah pada masa remaja seringkali menjadi masalah yang sulit diselesaikan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan dalam menyelesaikan masalah. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena remaja merasa

dirinya mandiri, sehingga remaja ingin mengatasi masalahnya sendiri, remaja cenderung menolak bantuan dari orang tua dan guru. Anna (Hurlock, 1980: 208) mengemukakan, banyak kegagalan yang seringkali disertai akibat yang tragis, bukan karena ketidakmampuan individu tetapi karena kenyataan bahwa tuntutan yang diajukan kepada remaja justru pada saat semua tenaga yang dimiliki remaja telah dihabiskan untuk mencoba mengatasi masalah pokok yang disebabkan oleh pertumbuhan dan perkembangan seksual yang normal.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Erikson (Hurlock, 1980: 208) mengemukakan, identitas diri yang dicari oleh remaja berupa usaha untuk menjelaskan ‘Siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat. Apakah ia seorang anak atau seorang dewasa? Apakah nantinya ia dapat menjadi seorang suami atau ayah? Apakah ia mampu percaya diri sekalipun latarbelakang ras, agama atau nasionalnya membuat beberapa orang merendharkannya? Secara keseluruhan, apakah ia akan berhasil atau gagal?

Selanjutnya, Erikson (Hurlock, 1980: 208) menjelaskan bagaimana pencarian identitas ini mempengaruhi perilaku remaja.

Dalam usaha mencari perasaan kesinambungan dan kesamaan yang baru, para remaja harus memperjuangkan kembali perjuangan tahun-tahun lalu, meskipun untuk melakukannya remaja harus menunjuk secara artifisial orang-orang yang baik hati sebagai musuh; dan remaja selalu siap untuk menempatkan idola remaja sebagai pembimbing dalam mencapai identitas akhir. Identifikasi yang terjadi dalam bentuk identitas ego adalah lebih dari sekedar penjumlahan identifikasi masa kanak-kanak.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Majeres (Hurlock, 1980: 208) mengemukakan, banyak anggapan populer tentang remaja yang mempunyai arti yang bernilai, dan sayangnya banyak diantaranya yang bersifat negatif. Anggapan stereotipe budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya, cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal. Adanya keyakinan bahwa

orang dewasa mempunyai pandangan yang buruk tentang remaja, membuat peralihan ke masa menjadi sulit. Menurut Anthony (Hurlock, 1980: 208) stereotip budaya berfungsi sebagai cermin yang ditegakkan masyarakat, yang menggambarkan citra diri remaja dan membentuk perilaku remaja.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang diinginkan, bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistis, tidak hanya bagi diri remaja sendiri tetapi bagi keluarga dan teman-teman, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Bertambahnya pengalaman pribadi, pengalaman sosial, dan dengan meningkatnya kemampuan untuk berpikir rasional, maka remaja tidak terlampau mengalami kekecewaan dan memandang kehidupan lebih realistis.

8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa para remaja sudah hampir dewasa. Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, misalnya merokok, menggunakan obat-obatan terlarang, dan terlibat dalam pergaulan bebas. Remaja menganggap bahwa yang dilakukannya akan memberikan citra yang diinginkan.

Masa remaja dapat dijalani dengan mulus dan baik, jika seorang remaja melewati tugas perkembangannya dengan baik pula. Tugas perkembangan masa remaja (Kartadinata, *et al.*, 2008: 7), sebagai berikut.

1. Landasan hidup religius, meliputi: sholat dan berdoa, belajar agama, keimanan, dan sabar.
2. Landasan perilaku etis, meliputi: jujur, hormat kepada orangtua, sikap sopan dan santun, ketertiban dan kepatuhan.
3. Kematangan emosional, meliputi: kebebasan dalam mengemukakan pendapat, tidak cemas, pengendalian emosi, dan kemampuan menjaga stabilitas emosi.

4. Kematangan intelektual, meliputi: sikap kritis, sikap rasional, kemampuan membela hak pribadi, dan kemampuan menilai.
5. Kesadaran tanggung jawab, meliputi: mawas diri, tanggungjawab atas tindakan pribadi, partisipasi pada lingkungan, dan disiplin.
6. Peran sosial sebagai pria atau wanita, meliputi: perbedaan pokok antara laki-laki dan perempuan, peran sosial sesuai jenis kelamin, tingkah laku dan kegiatan sesuai jenis kelamin, dan cita-cita sesuai dengan jenis kelamin.
7. Penerimaan diri dan pengembangannya, meliputi: kondisi fisik, kondisi mental, pengembangan cita-cita, dan pengembangan pribadi.
8. Kemandirian perilaku ekonomis, meliputi: upaya menghasilkan uang, sikap hemat dan menabung, bekerja keras dan ulet, dan tidak mengharap pemberian orang.
9. Wawasan dan persiapan karir, meliputi: pemahaman jenis pekerjaan, kesungguhan belajar, upaya meningkatkan keahlian, dan perencanaan karir.
10. Kematangan hubungan dengan teman sebaya, meliputi: pemahaman tingkah laku oranglain, kemampuan berempati, kerja sama, dan kemampuan hubungan sosial.
11. Persiapan diri untuk pernikahan dan hidup berkeluarga, meliputi: pemilihan pasangan/teman hidup, kesiapan menikah, membangun keluarga, dan reproduksi sehat.

Perubahan pada diri remaja menunjukkan tanda keremajaan, namun seringkali perubahan yang terjadi hanya menunjukkan tanda-tanda fisik dan bukan pengesahan akan keremajaan seseorang. Satu hal yang pasti, konflik yang dihadapi remaja semakin kompleks seiring dengan perubahan berbagai dimensi kehidupan dalam diri. Beberapa dimensi yang berubah pada saat remaja berkembang, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Dimensi biologis, yaitu pada saat seorang remaja memasuki masa pubertas yang ditandai dengan menstruasi pertama pada remaja putri atau pun perubahan suara pada remaja putra, secara biologis dia mengalami perubahan yang sangat besar.

2. Dimensi kognitif, yaitu perkembangan kognitif remaja pada periode ini yang idealnya para remaja sudah memiliki pola pikir sendiri dalam usaha memecahkan masalah-masalah yang kompleks dan abstrak, dalam pandangan Jean Piaget (seorang ahli pandangan kognitif) periode ini merupakan periode terakhir dan tertinggi dalam tahap pertumbuhan operasi formal (*period of formal operations*).
3. Dimensi moral, yaitu masa remaja adalah periode dimana seseorang mulai bertanya-tanya mengenai berbagai fenomena yang terjadi di lingkungan sekitarnya sebagai dasar bagi pembentukan nilai diri remaja secara kritis, remaja akan lebih banyak melakukan pengamatan keluar dan membandingkannya dengan hal-hal yang selama ini diajarkan dan ditanamkan kepadanya dan sebagian besar para remaja mulai melihat adanya “kenyataan” lain di luar dari yang selama ini diketahui dan dipercayainya.
4. Dimensi psikologis yakni masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak, pada masa ini *mood* (suasana hati) bisa berubah dengan sangat cepat. Hasil penelitian di Chicago oleh Csikszentmihalyi dan Larson (1984) menemukan bahwa remaja rata-rata memerlukan hanya 45 menit untuk berubah dari mood “senang luar biasa” ke “sedih luar biasa”, sementara orang dewasa memerlukan beberapa jam untuk hal yang sama. Perubahan mood (*swing*) yang drastis pada para remaja ini seringkali dikarenakan beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, atau kegiatan sehari-hari di rumah. *Mood* remaja yang mudah berubah-ubah dengan cepat belum tentu merupakan gejala atau masalah psikologis.

Secara empiris siswa SMP sedang memasuki masa remaja awal, pada masa ini remaja mengalami “*kebingungan*” sesuai dengan perkembangan diri yang dialami dan tuntutan kepada diri remaja yang belum pernah dialami sebelumnya. Siswa SMP baru memasuki lingkungan tingkat pendidikan yang baru dan berbeda dari tingkat sebelumnya, yaitu Sekolah Dasar (SD), ditambah lagi dari kondisi siswa yang belum mendapatkan bimbingan optimal pada pendidikan sebelumnya, sehingga memungkinkan akan melahirkan berbagai macam

problematika atau permasalahan pada diri siswa sehubungan dengan pendidikan dan perkembangannya.

B. Perkembangan dan Ciri-ciri Emosi Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Clarke-Stewart dan Friedman (Agustiani, 2006: 28) mengemukakan bahwa pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan yang tampak jelas adalah perubahan fisik, dimana tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula dengan berkembangnya kapasitas reproduktif. Selain itu remaja juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa.

Masa remaja dapat dikatakan sebagai masa puncak emosionalitas, karena merupakan tahap perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual yang mempengaruhi berkembangnya perasaan dan dorongan-dorongan yang baru dialami dan belum pernah dirasakan sebelumnya, seperti perasaan cinta, rindu, keinginan untuk lebih jauh mengenal lawan jenis, dan perasaan cemburu. Pada usia remaja awal, perkembangan emosi menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosi remaja bersifat negatif dan begitu temperamental sehingga seringkali mudah marah/tersinggung, atau mudah sedih/murung. Sementara remaja akhir sudah mampu mengendalikan emosi.

Mencapai kematangan emosional merupakan tugas perkembangan yang sulit bagi remaja. Proses pencapaian sangat dipengaruhi oleh kondisi sosioemosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Apabila lingkungan cukup kondusif, dalam arti kondisinya diwarnai oleh hubungan yang harmonis, saling mempercayai, saling menghargai, dan penuh tanggung jawab, remaja cenderung dapat mencapai kematangan emosionalnya. Sebaliknya, apabila kurang dipersiapkan untuk memahami peran-

peran dan kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tua atau pengakuan dari teman sebaya, remaja cenderung akan mengalami kecemasan, perasaan tertekan atau ketidaknyamanan emosional (Syamsu, 2008: 197).

Remaja awal seringkali merasa canggung akan penambahan tinggi badan yang diirasa aneh dan mengganggu, mudah tersinggung, kesal hati, dan tertekan, ingin marah. Keadaan emosi yang belum stabil, celaan atau kritikan dari lingkungan seringkali ditanggapi secara sungguh-sungguh dan sering ditafsirkan sebagai ejekan. Akibatnya remaja sering bersikap antipasti dan melawan apabila lingkungan keluarga, orang tua dan sekolah mengabaikan. Anak-anak yang tidak disukai karena wajahnya yang kurang menguntungkan, kurang cerdas akan dilihat dengan sebelah mata dan sinis, biasanya remaja menjurus pada perilaku *maladjustment* dan sering melakukan tindakan *delinquency* (Hurlock, 1980: 213).

Menurut Ahmadi (Suwaningsih, 2007: 23) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi emosi remaja sebagai berikut:

1. Keadaan jasmani
2. Apabila keadaan jasmani kurang sehat, dapat mempengaruhi emosi yang ada pada remaja, terutama siswa kelas unggulan. Pada umumnya remaja dalam keadaan sakit, sifatnya lebih perasa dibandingkan remaja yang sehat.
3. Keadaan dasar remaja (pembawaan)
4. Berhubungan dengan struktur pribadi remaja. Ada remaja yang mudah marah, sebaliknya ada remaja yang sukar untuk marah. Dengan demikian, struktur pribadi remaja akan turut menentukan mudah tidaknya remaja mengalami suatu perasaan.
5. Keadaan remaja pada suatu waktu, atau keadaan temporer remaja
6. Remaja yang pada suatu waktu sedang kalut pikirannya, akan mudah sekali mengalami emosi negatif dibandingkan remaja yang dalam keadaan normal.

Yulianti (Sari, 2010: 26) mengemukakan beberapa ciri-ciri emosi siswa SMP sebagai remaja awal, yaitu sebagai berikut:

1. Muncul sifat-sifat khas wanita (pasif, lemah lembut, subjektif, dependen, emosional) dan sifat-sifat khas laki-laki (ambisius, aktif, kompetitif, objektif, mandiri, agresif, pendiam).
2. Merupakan masa *strum and drang* (masa penuh angin-topan dan gelora nafsu)
3. Perkembangan emosi yang tinggi menunjukkan sifat yang sensitive dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosi remaja bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung/marah, sedih/murung).
4. Ingin selalu menentang lingkungan.
5. Tidak tenang dan gelisah.
6. Menarik diri dari masyarakat.
7. Pesimistis.
8. Masa kritis dalam rangka menghadapi krisis identitas yang dipengaruhi oleh kondisi psikososial yang akan membentuk kepribadian remaja.

C. Stabilitas Emosi

1. Teori emosi

Istilah emosi menurut Daniel Goleman yang diambil dari Oxford English Dictionary memaknai emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Lebih lanjut ia mengatakan bahwa emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas. Suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Selain itu Junaidi juga mengungkapkan pandangan Skinner bahwa esensi dari kematangan emosi melibatkan kontrol emosi yang berarti bahwa seseorang mampu memelihara perasaannya, dapat meredam emosinya, meredam balas dendam dalam kegelisahannya, tidak mudah mengubah moodnya, tidak mudah berubah pendirian (Junaidi, 2009 [online] tersedia: <http://wawan-junaidi.blogspot.com>).

Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan yang erat antara emosi yang ada dalam individu dengan kematangan emosi yang juga tidak dapat dipisahkan dengan adanya stabilitas emosi dalam individu.

Morgan *et al.* (Walgito, 2002: 231) mengemukakan pendapat bahwa terdapat beberapa teori yang menyoroti emosi, karena tidak semua teori mengenai emosi mempunyai titik pijak yang sama. Ada beberapa titik pijak yang berbeda dan digunakan dalam membahas mengenai emosi, yaitu sebagai berikut:

1. Teori yang berpijak pada hubungan emosi dengan gejala kejasmanian.

Contoh teori ini adalah Teori James-Lange, Teori Cannon-Bard, dan Teori Schachter-Singer. Adanya hubungan antara emosi dengan gejala kejasmanian di antara para ahli tidaklah terdapat perbedaan pendapat, yang menjadi silang pendapat adalah mana yang menjadi sebab dan akibatnya. Menurut Teori James-Lange emosi merupakan akibat atau hasil persepsi dari keadaan jasmani, misalnya orang sedih karena menangis. Menurut Teori Cannon-Brad emosi tidak bergantung pada gejala kejasmanian, atau reaksi jasmani bukan merupakan dasar dari emosi, tetapi emosi justru bergantung pada aktivitas otak atau aktivitas sentral (aktivitas dari otak bagian bawah). Sementara itu Teori Schachter-Singer berpendapat bahwa emosi yang dialami seseorang merupakan hasil interpretasi dari tingkah laku (*aroused*) atau *stirred up* dari keadaan jasmani (*bodily states*). Karena perubahan jasmani merupakan hal yang ambigu, teori ini menyatakan bahwa tiap emosi dapat dirasakan dari *stirred up* kondisi jasmani dan individu akan memberikan interpretasinya. Sering dikemukakan bahwa emosi itu bersifat subjektif, karena memang dalam menginterpretasikan terhadap keadaan jasmani berbeda satu orang dengan orang lain.

2. Teori yang hanya mencoba mengklasifikasikan dan mendeskripsikan pengalaman emosional (*emotional experiences*).

Contoh teori ini oleh Robert Plutchik yang mengajukan teori mengenai deskripsi emosi yang berkaitan dengan emosi primer (*primary emotion*) dan hubungannya satu dengan yang lain. Menurut Plutchik emosi itu berebda dalam tiga dimensi, yaitu intensitas, kesamaan, dan polaritas atau pertentangan.

3. Melihat emosi dalam kaitannya dengan perilaku, dalam hal ini ialah bagaimana hubungannya dengan motivasi.

Teori ini dikemukakan oleh Leeper yang menyebutkan bahwa garis pemisah antara emosi dengan motivasi adalah sangat tipis. Misal takut (*fear*), ini adalah emosi, tetapi ini juga motif pendorong perilaku, karena bila seseorang takut maka orang akan terdorong berperilaku kearah tujuan tertentu (*goal directed*). Menurut Leeper perilaku kita yang menuju *goal directed* tersebut adalah diwarnai oleh emosi.

4. Teori yang mengaitkan emosi dengan aspek kognitif.

Teori ini dikemukakan oleh Richard Lazarus dan teman-teman sekerja (*co-workers*), yang mengemukakan teori tentang emosi yang menekankan pada penafsiran atau pengertian mengenai informasi yang datang dari beberapa sumber. Karena penafsiran ini mengandung cognition atau memproses informasi dari luar dan dari dalam (jasmani dan ingatan), maka teori tersebut disebut teori kognitif mengenai emosi. Teori ini menyatakan bahwa emosi yang dialami itu merupakan hasil penafsiran, atau evaluasi mengenai informasi yang datang dari situasi lingkungan dan dari dalam. Hasil penafsiran yang kompleks dari informasi tersebut adalah emosi yang dialami.

Emosi merupakan perasaan yang dialami oleh manusia. Sukmadinata (2003: 80) menyatakan emosi merupakan perpaduan dari beberapa perasaan yang mempunyai intensitas yang relatif tinggi dan menimbulkan gejala suasana batin yang membentuk suatu kontinum, bergerak dari emosi positif sampai dengan yang bersifat negatif. Bentuk emosi diantaranya adalah senang atau tidak senang (*pleasant-unpleasant*), suka atau tidak suka (*like-dislike*), tegang atau lega (*straining-relaxing*), terangsang atau tidak terangsang (*exciting-subduing*). Sebutan yang diberikan kepada perasaan tertentu mempengaruhi polapikir mengenai perasaan itu dan cara bertindak seseorang, karena emosi merupakan factor dominan yang mempengaruhi perilaku manusia.

Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Tindakan yang dilakukan oleh individu cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah atau menghindari terhadap sesuatu. Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat Walgito (2002: 160) yang menyatakan emosi merupakan keadaan yang

ditimbulkan oleh situasi tertentu, dan emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah atau menghindari terhadap sesuatu, dan perilaku tersebut pada umumnya disertai adanya ekspresi kejasmanian, sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi.

Emosi sebagai peristiwa psikologis memiliki sedikitnya tiga ciri, yaitu (Yusuf, 2008:116):

- a. Lebih bersifat subyektif daripada peristiwa psikologis lainnya, seperti pengamatan dan berpikir.
- b. Bersifat fluktuasi (tidak tetap).
- c. Banyak bersangkutan dengan peristiwa pengetahuan panca indera.

2. Aspek-Aspek Emosi

Semua emosi sedikitnya memiliki empat aspek menurut Sartain (Sukmadinata, 2003: 81). Aspek pertama yaitu pengalaman emosi pribadi, yang dirasakan secara sadar oleh individu, diketahui secara verbal. Kedua, perubahan jasmani yang terjadi pada saat individu mengalami emosi, seperti perubahan tekanan darah, denyut nadi, atau pernapasan. Aspek ketiga adalah perilaku sebagai wujud emosi individu, bagaimana individu bertindak dan apa yang dilakukan. Aspek keempat adalah motivasi, yang secara langsung menjadi tujuan individu untuk bertindak.

a. Pengalaman emosional

Pengalaman emosional bersifat pribadi. Kehidupan emosional seorang individu tumbuh dari pengalamannya sendiri. Pengalaman emosional ini sangat subjektif dan bersifat pribadi, berbeda antara seorang individu dengan individu lainnya. Ada perangsang-perangsang tertentu yang secara umum menimbulkan rangsangan emosional yang sama kepada individu, seperti rasa takut akan binatang buas, api, dan suara yang sangat keras. Sebagian besar rangsangan emosional muncul melalui dan terjadi karena pengalaman.

Pengalaman emosional yang terjadi pada individu tidak selalu terjadi secara sadar, adakalanya pengalaman emosional terjadi secara tidak sadar. Misalnya, seorang yang tidak mengerti merasa takut pada sesuatu yang

sesungguhnya tidak perlu ditakuti, merasa benci pada sesuatu atau seseorang yang tidak diketahui kesalahannya.

b. Perubahan Jasmani dalam emosi

Para ahli psikologi menyatakan emosi yang dialami oleh individu menimbulkan perubahan jasmani. Contohnya, pada saat individu merasa takut, tekanan darah menjadi meningkat. Perubahan pada fisik individu dapat dikatakan sebagai indikator terjadinya emosi. Perubahan jasmani yang dapat terjadi pada individu saat mengalami emosi, yaitu sebagai berikut:

- 1) Perubahan pada detak jantung dan tekanan darah;
- 2) Perubahan pada pola pernapasan;
- 3) Reaksi terhadap kulit;
- 4) Perubahan pada metabolisme tubuh;
- 5) Perubahan pada otot-otot.

c. Ekspresi tingkah laku pada emosi

Individu yang mengalami emosi hampir selalu mengeskspresikannya secara jelas dalam bentuk tingkah laku, terutama dalam ekspresi rona muka dan suara/bahasa. Individu yang sedang mengalami rasa takut atau marah, akan dapat dilihat dari gerak-gerik tubuhnya, tetapi akan lebih jelas nampak pada rona mukanya. Wajah yang memerah dengan raut muka yang tegang, mata melotot, gigi gemeretak adalah ekspresi rona muka dari seorang yang sedang marah. Menurut beberapa penelitian, ekspresi emosi melalui rona muka berbeda antara satu lingkungan kebudayaan dengan lingkungan kebudayaan lainnya. Hal ini berarti bahwa ekspresi rona muka dipengaruhi oleh kebudayaan. Ekspresi emosi juga dipengaruhi oleh pengalaman, belajar, dan kematangan.

d. Emosi sebagai motif

Motif merupakan suatu tenaga yang mendorong individu untuk melakukan suatu kegiatan. Demikian juga halnya dengan emosi, dapat mendorong suatu kegiatan, apakah menjauhi atau mendekati sesuatu objek yang memberikan rangsangan emosional. Individu yang sedang marah mungkin ingin memukul orang yang merangsang amarahnya.

Secara umum berlaku ketentuan, bahwa emosi yang menyenangkan mendekatkan kepada objek dan emosi yang tidak menyenangkan menjauhkan. Emosi merupakan suatu motif, sebab keduanya berasal dari kata bahasa Latin yang seakar, yaitu *motive* dari *movere* yang berarti *to move* (bergerak), sedang *emotion* dari *emovere* yang berarti *to move out* bergerak ke luar. Jadi, keduanya berarti bergerak atau menggerakkan.

Syamsudin (2004: 114) berpendapat aspek emosional dari suatu perilaku, pada umumnya selalu melibatkan tiga variabel, yaitu rangsangan yang menimbulkan emosi (*the stimulus variable*), perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi bila mengalami emosi (*the organismic variable*), dan pola sambutan ekspresi atas terjadinya pengalman emosional (*the response variable*). Variabel yang mungkin dapat diubah dan dipengaruhi atau diperbaiki (oleh para pendidik dan guru) adalah variabel pertama dan ketiga (*the stimulus-response variable*), sedangkan variabel kedua tidak mungkin karena merupakan proses fisiologis yang terjadi pada organisme secara mekanis.

3. Bentuk-Bentuk Emosi

Emosi juga dapat didefinisikan sebagai suatu suasana perasaan yang kompleks dan getaran jiwa yang menyertai atau muncul sebelum/sesudah terjadinya perilaku (Syamsudin, 2004:114). Gejala-gejala seperti takut, cemas, marah, dongkol, iri, cemburu, senang, kasih sayang, dan simpati merupakan beberapa proses manifestasi dari keadaan emosional pada diri individu.

Lebih lanjut, digolongkan bentuk-bentuk emosi sebagai berikut:

- a. Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, dan barang kali yang paling hebat, tindak kekerasan dan kebencian patologis.
- b. Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan jika menjadi patologis, depresi berat.
- c. Rasa takut: cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, sedih, tidak tenang, ngeri, kecut, sebagai patologi, fobia dan panik.

- d. Kenikmatan: bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, rasa terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa, senang seklai, dan batas ujungnya, mania.
- e. Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, kasih.
- f. Terkejut: terkejut, terkesiap, takjub, terpana.
- g. Jengkel: hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, mau muntah.
- h. Malu: rasa bersalah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

4. Pengaruh Emosi terhadap Tingkah Laku

Emosi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkah laku manusia. Kemampuan seseorang dalam mengarahkan dan menyesuaikan emosi terhadap suatu situasi akan berpengaruh pada perilaku dan hubungan sosial. Stren dalam Ahmadi (Vera, 2010:37) mengemukakan bahwa terdapat tiga golongan dalam membedakan emosi seseorang, yaitu:

- a. Emosi individu bersangkutan dengan keadaan-keadaan sekarang yang dihadapi. Hal ini berhubungan dengan situasi yang aktual;
- b. Emosi menjangkau maju, merupakan jangkauan ke depan dalam kejaidan-kejadian yang akan datang, jadi amsih dalam pengharapan;
- c. Emosi yang berhubungan dengan masa lampau, atau melihat ke belakang hal-hal yang telah terjadi.

Emosi yang ada pada diri individu memberi pengaruh terhadap perilaku individu, pengaruh tersebut diantaranya, yaitu (Yusuf, 2004:115):

- a. Memperkuat semangat, apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang telah dicapai.
- b. Melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan sebagai puncak dari keadaan ini ialah timbulnya rasa putus asa (frustrasi).
- c. Menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar apabila sedang mengalami ketegangan emosi dan bisa juga menimbulkan sikap gugup dan gagap dalam bicara.

- d. Terganggu penyesuaian sosial, apabila terjadi rasa cemburu dan iri hati.
- e. Suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya akan mempengaruhi sikapnya kemudian hari, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain.

5. Pengertian Stabilitas Emosi

Harlock (1980:213) mengungkapkan bahwa stabilitas emosi merupakan salah satu indikator dari kematangan emosi. Remaja yang emosinya matang memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak mudah berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain. Lebih lanjut lagi Hurlock menyatakan bahwa kematangan emosi memiliki ciri-ciri antara lain:

- a. Tidak langsung menunjukkan emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima.
- b. Dapat melihat situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak atau orang yang tidak matang.
- c. Memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak mudah berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain.

Mudah tidaknya tersinggung, atau marah, atau menangis, atau putus asa dimaknai sebagai pengertian dari stabilitas emosi. Beberapa ahli mengemukakan pendapatnya mengenai pengertian stabilitas emosi, diantaranya:

- a. Chaplin (Vera 2010: 40) mendefinisikan stabilitas emosional sebagai keadaan individu yang terbebas dari sejumlah besar variasi atau perselang-selingan dalam suasana hati; sifat karakteristik orang yang memiliki control emosional yang baik.
- b. Pribadi (Setiawati, 2003: 5) mengemukakan bahwa emosi yang stabil dan positif ialah hidup tenang, tidak mudah tersinggung, tidak cemas, tidak sedih, tidak lekas marah, dan tidak iri hati.
- c. Sherman (Gustria, 2006:31) mengungkapkan bahwa kestabilan emosi adalah kemudahan seseorang dalam merespon emosionalnya terhadap situasi yang

diberikan dan sesuai dengan besar kecilnya rangsangan situasi yang menumbuhkan reaksi emosional. Sherman juga menyatakan bahwa stabilitas emosi remaja pada dasarnya adalah kemampuan untuk mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan menyelesaikan masalah, keramahan, kesetiakawanan, dan sikap hormat terhadap diri sendiri maupun kepada orang lain.

- d. Yusuf (2008: 128) mengemukakan stabilitas emosi sebagai kadar kestabilan reaksi emosional terhadap rangsangan dari lingkungan. Seperti : mudah tidaknya tersinggung, marah, sedih, atau putus asa.
- e. Eysenck dan Wilson (Gustria, 2006: 31) mengungkapkan :

Stabilitas emosi sebagai faktor dalam diri individu yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri dengan lingkungannya. Emosi berkembang pada diri individu sejak individu lahir sampai mencapai kematangan. Kematangan emosi berarti kemampuan memberikan respon emosional secara tepat dalam situasi yang berbeda.
- f. Gustria (2006: 55) mengungkapkan bahwa stabilitas emosi adalah keseimbangan dan kemantapan remaja dalam memahami, mengendalikan, mengungkapkan, dan menyesuaikan perasaan secara mandiri dalam rangka memecahkan masalah dengan penuh keramahan, kesetiakawanan, dan sikap hormat terhadap diri maupun orang lain.

Sementara itu, merujuk pada definisi diatas dapat disimpulkan bahwa stabilitas emosi adalah suatu sikap yang menunjukkan emosi yang tidak mudah berubah dalam waktu yang sangat singkat tanpa sebab yang pasti dan mampu menempatkan emosi sesuai keadaan yang seharusnya tanpa merugikan hak orang lain, sebagai suatu wujud sikap mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan serta mampu bertanggungjawab sehingga kemampuan tersebut dapat digunakan untuk menunjang dalam menyelesaikan masalah dalam kehidupan sehari-hari.

D. Pengembangan Program Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial

1. Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial

Tidak dipungkiri masih terdapat individu yang memiliki paradigma bahwa bimbingan dan konseling hanya diperuntukkan bagi siswa yang bermasalah dan mengalami kesulitan dalam pelajaran. Layanan bimbingan dan konseling pribadi sosial merupakan bagian integral dari keseluruhan program bimbingan dan konseling di sekolah. Program bimbingan dan konseling di sekolah haruslah menyeluruh atau komprehensif. Model bimbingan komprehensif di sekolah menengah adalah suatu konsep dasar bimbingan yang berasumsi bahwa bimbingan dan konseling merupakan suatu keutuhan yang mencakup berbagai dimensi yang terkait dan dilaksanakan secara terpadu, kerja sama antara personel bimbingan dengan personel sekolah lainnya dan masyarakat. Layanan bimbingan pribadi sosial ditujukan untuk seluruh siswa dengan menggunakan berbagai strategi meliputi ragam dimensi (masalah, setting, metode dan lama waktu layanan). Bimbingan ini bertujuan untuk mengembangkan seluruh potensi pribadi sosial siswa secara optimal, mencegah timbulnya masalah dan memecahkan masalah karena manusia merupakan suatu kesatuan, pengaruh terhadap satu bagian dari seorang manusia akan mempengaruhi keseluruhannya.

Penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling pribadi sosial di sekolah tidak semata-mata diperuntukkan bagi siswa yang bermasalah pada aspek pribadi sosial saja, melainkan juga diperuntukkan bagi seluruh siswa. Winkel (Sukardi, 2003: 39) berpendapat bahwa :

Bimbingan pribadi sosial berarti bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dan mengatasi pergumulan-pergumulan dalam dirinya sendiri dalam mengatur dirinya sendiri di bidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran hawa nafsu seksual dan sebagainya, serta bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama di berbagai lingkungan (pergaulan sosial).

Menurut Yusuf (2008: 37) bimbingan dan konseling pribadi sosial merupakan “Bimbingan untuk membantu siswa dalam mengembangkan potensi diri dan kemampuan berhubungan sosial serta memecahkan masalah-masalah

pribadi sosial”. Adapun yang tergolong dalam aspek pribadi sosial, meliputi: hubungan dengan sesama teman, dengan guru, staf sekolah, pemahaman sifat dan kemampuan diri, pengembangan bakat dan minat, penyesuaian diri dalam lingkungan pendidikan dan masyarakat tempat para siswa tinggal, dan penyelesaian konflik pribadi sosial.

Tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek pribadi sosial siswa menurut Yusuf (2008: 41) adalah sebagai berikut :

- a. Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat pada umumnya.
- b. Memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain dengan saling menghormati dan memelihara hak dan kewajibannya masing-masing.
- c. Memiliki pemahaman tentang irana kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan (anugerah) dan yang tidak menyenangkan (musibah), serta mampu meresponnya secara positif sesuai dengan ajaran agama yang dianut.
- d. Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan; baik fisik maupun psikis.
- e. Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
- f. Memiliki kemampuan untuk melakukan pilihan secara sehat.
- g. Bersikap respek terhadap orang lain, menghormati atau menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat atau harga dirinya.
- h. Memiliki rasa tanggung jawab yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas atau kewajibannya.
- i. Memiliki kemampuan berinteraksi sosial (*human relationship*), yang diwujudkan dalam bentuk hubungan persahabatan, persaudaraan, atau silaturahmi dengan sesama manusia.
- j. Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal (dalam diri sendiri) maupun dengan orang lain.
- k. Memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif.

2. Program Bimbingan Pribadi Sosial untuk Mengembangkan Stabilitas Emosi Siswa SMP

Salah satu kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru pembimbing atau konselor adalah mengelola program bimbingan dan konseling. Terkait dengan kompetensi ini, dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas) Republik Indonesia Nomor 27 Tahun 2008, tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor, pada butir D mengenai Kompetensi Profesional dirumuskan sebagai berikut (Yusuf, 2009: 67).

Tabel 2.1
Kompetensi Konselor

| KOMPETENSI | SUB KOMPETENSI |
|--|---|
| 1. Merancang Program Bimbingan dan Konseling | 1.1 Menganalisis kebutuhan konseli 1.2 Menyusun program bimbingan dan konseling yang berkelanjutan berdasar kebutuhan peserta didik secara komprehensif dengan pendekatan perkembangan. 1.3 Menyusun rencana pelaksanaan program bimbingan dan konseling. 1.4 Merencanakan sarana dan biaya penyelenggaraan program bimbingan dan konseling. |
| 2. Mengimplementasikan Program Bimbingan dan Konseling yang Komprehensif | 2.1 Melaksanakan program bimbingan dan konseling. 2.2 Melaksanakan pendekatan kolaboratif dalam pelayanan bimbingan dan konseling. 2.3 Memfasilitasi perkembangan akademik, karir, personal dan sosial konseli. 2.4 Mengelola sarana dan biaya program bimbingan dan konseling. |
| 3. Menilai Proses dan Hasil Kegiatan Bimbingan dan Konseling | 3.1 Melakukan evaluasi hasil, dan proses bimbingan dan konseling. 3.2 Melakukan penyesuaian proses pelayanan bimbingan dan konseling. 3.3 Menginformasikan hasil pelaksanaan evaluasi pelayanan bimbingan dan konseling kepada pihak terkait. 3.4 Menggunakan hasil evaluasi untuk merevisi dan mengembangkan program |

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang melaksanakan program bimbingan, pengajaran, dan latihan dalam rangka membantu peserta didik agar mampu mengembangkan potensinya. Sekolah berperan dalam mengembangkan kepribadian peserta didik, oleh karena itu Hurlock (1980: 322) mengemukakan bahwa sekolah merupakan faktor penentu bagi perkembangan peserta didik, baik dalam cara berpikir, bersikap, maupun cara berperilaku (Yusuf, 2008: 95). Untuk itu sekolah seyogyanya berupaya untuk menciptakan iklim yang kondusif atau kondisi yang dapat memfasilitasi peserta didik untuk mencapai tugas perkembangannya khususnya yang menyangkut aspek-aspek kematangan dalam berinteraksi sosial dan kematangan personal.

a. Perencanaan Program

Untuk memperoleh hasil program bimbingan dan konseling secara efektif dan efisien, konselor harus memiliki rencana yang rinci dan bertanggungjawab untuk mencapai hasil program bimbingan dan konseling yang diinginkan (Suherman, 2007: 88).

Perencanaan program merupakan seperangkat kegiatan atau aktivitas yang dirancang untuk mencapai tujuan. Aktivitas-aktivitas itu meliputi identifikasi kebutuhan konseli atau *need assessment*, perumusan tujuan, pengembangan komponen program, penyusunan deskripsi kerja para personel pelaksana, penetapan anggaran/pembiayaan, penyiapan sarana dan prasarana, atau fasilitas yang mendukung penyelenggaraan program (Yusuf, 2009: 69).

1) Mengidentifikasi Kebutuhan (*Needs Assessment*)

Konselor perlu mengidentifikasi dan merumuskan kebutuhan dan karakteristik atau tugas-tugas perkembangan peserta didik, sebelum merumuskan tujuan dan program bimbingan dan konseling. Teknik untuk memahami kebutuhan dan masalah siswa dapat dilakukan melalui tes (seperti tes prestasi belajar, dan psikotes), dan non-tes (seperti observasi, wawancara, angket inventori, dan sosiometri).

2) Perumusan Tujuan Bimbingan dan Konseling

Tujuan merupakan pernyataan yang menggambarkan hasil yang diharapkan, atau sesuatu yang ingin dicapai melalui kegiatan yang diprogramkan. Tujuan bimbingan dan konseling merupakan pernyataan yang menggambarkan kualitas perilaku atau pribadi siswa yang diharapkan berkembang kompetensi siswa) melalui berbagai strategi layanan kegiatan yang diprogramkan.

Bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu siswa agar memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensi dirinya, atau menginternalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam tugas-tugas perkembangan yang harus dikuasainya. Kemampuan menginternalisasi itu meliputi tiga tahapan, yaitu: pemahaman (*awareness*), sikap (*accommodation*), dan keterampilan atau tindakan (*action*). Perumusan tujuan bimbingan dan konseling ini didasarkan kepada hasil *need assessment* yang telah dilakukan (Yusuf, 2009 : 71-72).

b. Pelaksanaan Program

Pelaksanaan program terkait dengan implementasi berbagai aktivitas yang telah dirancang dalam langkah perencanaan. Implementasi program ini dapat diwujudkan dengan melaksanakan ke empat komponen program, yaitu:

1) Komponen Pelayanan Dasar

Layanan dasar adalah layanan bantuan kepada peserta didik melalui kegiatan-kegiatan kelas atau di luar kelas, yang disajikan secara sistematis, dalam rangka membantu peserta didik untuk dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Tujuan layanan ini adalah untuk membantu peserta didik agar memperoleh perkembangan yang normal, memiliki mental yang sehat, memperoleh keterampilan hidup, yang dapat dilakukan melalui strategi layanan klasikal dan strategi layanan kelompok.

Layanan dasar ini diperuntukan bagi semua siswa dengan tujuan untuk membekali siswa dengan pengetahuan tentang stabilitas emosi, memajukan pertumbuhan pribadi yang positif dan mendampingi mereka untuk memperoleh dan memanfaatkan keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan untuk pengisian peran hidup mereka yang banyak.

Untuk mencapai tujuan tersebut, kepada siswa disajikan materi layanan yang menyangkut aspek-aspek pribadi dan sosial. Semua ini berkaitan erat dengan

upaya membantu siswa dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya. Materi layanan dasar bimbingan dapat diambil dari berbagai sumber, seperti majalah, buku, dan koran.

2) Komponen Pelayanan Responsif

Layanan Responsif membantu peserta didik memenuhi kebutuhan yang dirasakan sangat penting pada saat ini. Layanan ini bersifat preventif dan kuratif. Strategi yang digunakan yaitu konseling individual, konseling kelompok dan konsultasi. Strategi lain yang bisa dilakukan dalam melaksanakan layanan responsif yaitu : penyebaran informasi, konsultasi dan pengalih-tanganan/referral.

Tujuan layanan responsif adalah membantu siswa agar dapat memenuhi kebutuhannya dan memecahkan masalah yang dialaminya atau membantu siswa yang mengalami hambatan, kegagalan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya. Tujuan layanan ini dapat juga dikemukakan sebagai upaya untuk mengintervensi masalah-masalah atau kepedulian pribadi siswa yang muncul segera dan dirasakan saat itu, dalam hal ini khususnya berkenaan dengan masalah sosial-pribadi. Materi layanan responsif dalam program ini lebih diutamakan kepada masalah atau kebutuhan siswa mengenai stabilitas emosi.

Masalah siswa lainnya adalah yang berkaitan dengan berbagai hal yang dialami atau dirasakan mengganggu kenyamanan hidupnya atau menghambat perkembangan dirinya yang positif, karena tidak terpenuhi kebutuhannya, atau gagal dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya khususnya yang berkaitan dengan stabilitas emosi siswa tersebut. Masalah siswa pada umumnya tidak mudah diketahui secara langsung tetapi dapat dipahami melalui gejala-gejala perilaku yang ditampilkannya.

3) Komponen Perencanaan Individual

Layanan perencanaan individual adalah untuk membantu peserta didik membuat dan mengimplementasikan rencana-rencana pendidikan bidang pribadi-sosialnya. Tujuan utama dari layanan ini adalah untuk membantu peserta didik memantau dan memahami pertumbuhan dan perkembangannya sendiri, kemudian

merencanakan dan mengimplementasikan rencana-rencananya itu atas dasar hasil pemantauan dan pemahamannya.

Komponen layanan perencanaan individual terdiri dari berbagai aktivitas yang difokuskan sebagai pendampingan setiap per orang siswa agar dapat mengembangkan, menganalisis dan mengevaluasi tujuan serta rencana pribadi-sosialnya. Kegiatan-kegiatan perencanaan individual ditujukan pada objek yang sama untuk seluruh siswa mengacu pada tingkat jenjang pendidikannya. Fungsi konselor dalam komponen ini meliputi pemberian pertimbangan, penempatan dan penilaian individual.

Pelayanan perencanaan individual dapat dilakukan melalui menganalisis kekuatan dan kelemahan siswa berdasarkan data atau informasi yang diperoleh, yaitu yang menyangkut pencapaian tugas-tugas perkembangan. Melalui kegiatan penilaian diri peserta didik akan memiliki pemahaman, penerimaan, dan pengarahan diri secara positif dan konstruktif (Kartadinata, *et al*, 2008: 45).

4) Komponen Dukungan Sistem (manajemen)

Administrasi dan manajemen suatu program-konseling-komprehensif di sekolah menuntut suatu kesinambungan sistem pendukung. Dukungan sistem adalah kegiatan-kegiatan manajemen yang bertujuan memantapkan, memelihara, dan meningkatkan program bimbingan secara menyeluruh melalui pengembangan profesional, hubungan masyarakat dan staf, konsultasi dengan guru, staf ahli/penasihat, masyarakat yang lebih luas, manajemen program, penelitian dan pengembangan.

Jadi aktivitas dukungan sistem adalah aktivitas-aktivitas pengelolaan berupa pembentukan, pemeliharaan dan peningkatan keseluruhan program konseling sekolah. Ragam aktivitas yang dimaksud termasuk evaluasi program, tindak-lanjut terhadap siswa, orientasi staff sekolah dan masyarakat terhadap program-konseling-komprehensif di sekolah, penjalinan relasi dengan publik sekolah (*public relations*), aktivitas pengembangan profesi, keikutsertaan dalam komite sekolah, perluasan-jangkauan-keterlibatan (*outreach*) warga

sekolah/masyarakat serta perencanaan dan manajemen berbagai tugas yang dapat menyokong program-konseling-komprehensif di sekolah.

c. Evaluasi Program

1) Pengertian Evaluasi

Evaluasi dapat diartikan sebagai proses pengumpulan informasi (data) untuk mengetahui efektivitas (keterlaksanaan dan ketercapaian) kegiatan-kegiatan yang telah dilaksanakan dalam upaya mengambil keputusan. Pengertian lain dari evaluasi ini adalah suatu usaha mendapatkan berbagai informasi secara berkala, berkesinambungan dan menyeluruh tentang proses dan hasil dari perkembangan sikap dan perilaku, atau tugas-tugas perkembangan siswa melalui program kegiatan yang telah dilaksanakan (Yusuf, 2009 : 105).

Dalam keseluruhan program bimbingan dan konseling, evaluasi diperlukan untuk memperoleh umpan balik terhadap keefektivan layanan bimbingan yang dilaksanakan. Dengan informasi ini dapat diketahui sampai sejauh mana tingkat keberhasilan kegiatan layanan bimbingan dan konseling. Berdasarkan informasi ini dapat ditetapkan langkah-langkah tindak lanjut untuk memperbaiki dan mengembangkan program selanjutnya.

Terdapat dua macam kegiatan evaluasi program kegiatan bimbingan dan konseling, yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dimaksudkan untuk mengetahui sampai sejauh mana keefektivan layanan bimbingan dan konseling dilihat dari prosesnya, sedangkan evaluasi hasil dimaksudkan untuk memperoleh informasi keefektivan layanan bimbingan dan konseling dilihat dari hasilnya.

2) Tujuan dan Fungsi Evaluasi

Kegiatan evaluasi bertujuan untuk mengetahui keterlaksanaan kegiatan dan ketercapaian tujuan dari program yang ditetapkan. Sementara itu fungsi evaluasi diantaranya adalah sebagai berikut (Yusuf, 2009: 106-107).

- a) Memberikan umpan balik (*feed back*) kepada guru pembimbing/konselor sekolah untuk memperbaiki atau mengembangkan program bimbingan dan konseling.

b) Memberikan informasi kepada pihak pimpinan sekolah, guru mata pelajaran, dan orang tua siswa tentang perkembangan sikap dan perilaku, atau tingkat ketercapaian tugas-tugas perkembangan siswa, agar secara bersinergi atau berkolaborasi meningkatkan kualitas implementasi program bimbingan dan konseling di sekolah.

3) Aspek-Aspek yang Dievaluasi

Aspek-aspek yang dievaluasi, diantaranya:

- a) Kesesuaian antara program dengan pelaksanaan
- b) Keterlaksanaan program
- c) Hambatan-hambatan yang ditemui
- d) Dampak layanan bimbingan dan konseling terhadap kegiatan belajar mengajar
- e) Respon siswa, dilihat dari pencapaian tujuan layanan bimbingan dan konseling.
- f) Perubahan kemajuan siswa, dilihat dari tujuan pencapaian layanan bimbingan, pencapaian tugas-tugas perkembangan, dan hasil belajar.

4) Langkah-Langkah Evaluasi

Dalam melaksanakan evaluasi program ditempuh langkah-langkah sebagai berikut.

- a) Merumuskan masalah atau beberapa pertanyaan.
- b) Mengembangkan atau menyusun instrument pengumpul.
- c) Mengumpulkan dan menganalisis data.
- d) Melakukan tindak lanjut (*Follow Up*).

Selain evaluasi terdapat pula tindak lanjut yang diharapkan. Adapun tindak lanjut dilakukan untuk meningkatkan kualitas pelayanan bimbingan dan konseling, dengan merujuk pada hasil evaluasi yang telah dilakukan. Mengingat hasil evaluasi pelaksanaan program bimbingan dan konseling akan menunjukkan kelebihan dan kekurangan, maka diperlukan langkah-langkah nyata yang diperlukan untuk menghilangkan kekurangan-kekurangan tersebut dengan melakukan perubahan-perubahan dalam program bimbingan dan konseling

selanjutnya. Melakukan perubahan dalam program bimbingan dan konseling diantaranya menuntut perencanaan baru, reorganisasi dalam pengelolaan program, pengadaan kegiatan-kegiatan, dan sarana baru, modifikasi tenaga sampai materi bimbingan yang berbeda daripada sebelumnya.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berikut adalah beberapa penelitian yang telah dilakukan dan relevan dengan topik yang dibahas dalam kajian ini yaitu mengenai stabilitas emosi.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Setiawati (2003) mengenai kestabilan emosi siswa terhadap prestasi belajar siswa kelas II di SMUN 1 Cisarua tahun ajaran 2003/2004 menunjukkan adanya kontribusi kestabilan emosi terhadap prestasi belajar.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Santoso (2004) mengenai identitas dzikir, kestabilan emosi, dengan ketabahan (*hardiness personality*) yang merupakan studi pada mahasiswa Jurusan Psikologi FIP UPI tahun 2004 menunjukkan adanya korelasi antara identitas dzikir, kestabilan emosi, dengan ketabahan (*hardiness personality*).
3. Penelitian yang dilakukan oleh Suwaningsih (2007) mengenai Program Bimbingan Pribadi-Sosial untuk Mengatasi Permasalahan Emosi-Sosial Siswa Kelas Unggulan (Penelitian Deskriptif terhadap Siswa Kelas X Unggulan SMA Negeri 1 Soreang Tahun Ajaran 2006/2007) mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa unggulan merasakan masalah pengendalian emosi sebagai permasalahan yang berat, kemudian dari aspek sosial, sebagian siswa merasa masalah berhubungan dengan teman sebaya, dianggap sombong oleh lingkungan, dan masalah tanpa pertimbangan dalam bertindak dirasakan sebagai masalah yang berat.
4. Penelitian mengenai stabilitas emosi juga pernah dilakukan oleh Fransiska Vera (2010) pada siswa SMKN Kelas XI Tahun Pelajaran 2009/2010 dan menghasilkan studi ke arah pengembangan program bimbingan pribadi.
5. Penelitian Sari (2010) juga mengenai stabilitas emosi dan hasilnya menunjukkan bahwa hubungan antara stabilitas emosi dengan motivasi belajar

siswa kelas VIII SMP Pasundan 1 Bandung Tahun Ajaran 2010/2011 yaitu pada tingkat korelasi rendah. Hubungan yang rendah ditunjukkan dengan variabel stabilitas emosi dengan motivasi belajar yang memiliki korelasi rendah, yang berada pada tingkat korelasi yang rendah yaitu sebesar 0,378.

