

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu proses belajar yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan karakter individu (Rahman et al., 2022). Sesuai dengan definisi pendidikan dalam UU No 20 Tahun 2003 yang berbunyi “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar individu secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”. Pendidikan merupakan suatu upaya sadar dan terencana dalam meningkatkan potensi individu dengan mewujudkan suasana belajar dan sistem pembelajaran yang mendukung terjadinya proses belajar yang aktif, kreatif, efektif dan efisien (Rahman et al., 2022; Safitri, 2020).

Pendidikan yang efektif harus mempertimbangkan bagaimana individu dapat mengembangkan keterampilan berpikir kritis, analisis, dan pemecahan masalah, sambil juga memperhatikan bagaimana mereka dapat menginternalisasi nilai-nilai seperti kesadaran diri, integritas, dan kemampuan berkomunikasi yang efektif (NurAinina et al., 2021; Rahman et al., 2022). Pendidikan yang efisien harus dapat menggunakan waktu, biaya, tempat, sarana dan prasarana dengan seoptimal mungkin untuk mencapai proses pembelajaran yang berkualitas (Pane & Darwis Dasopang, 2017). Efektivitas dan efisiensi dalam proses pendidikan memiliki peran penting dalam mencapai tujuan yang diharapkan.

Penting untuk memperhatikan tujuan pembelajaran, memilih sumber belajar yang tepat, dan menggunakan strategi pembelajaran yang sesuai dengan sumber belajar. Pendidikan memiliki berbagai tujuan yang menunjang keberhasilan individu dalam meningkatkan potensi yang dimiliki. Tujuan dari pendidikan adalah agar individu dapat berilmu, cakap, mandiri, bertanggung jawab, tumbuh dan

mengembangkan secara optimal, serta menjadi anggota masyarakat yang berkontribusi (NurAinina et al., 2021; Rahman et al., 2022).

Untuk mewujudkan tujuan pendidikan tersebut, tidak hanya diperlukan aspek kognitif, tetapi afektif juga, yaitu perasaan dan emosi (Riady, 2021; Saputri, 2018). Oleh karena itu, pendidikan perlu memberikan perhatian khusus pada aspek afektif, termasuk bagaimana individu dapat mengelola emosi dengan seimbang, menghargai keberagaman, dan memiliki kesadaran diri yang kuat. Emosi mempengaruhi adaptasi diri, adaptasi sosial, juga psikologis individu, maka dari itu aspek emosi menjadi hal yang penting dan krusial untuk diperhatikan dalam pelaksanaan pendidikan untuk mencapai tujuan pendidikan (Khafiyya & Wantini, 2023).

Kemampuan pemahaman, pengelolaan dan pembinaan emosi yang baik berpengaruh positif terhadap kondisi psikologis dan kesuksesan seseorang, karena dengan kemampuan mengenali, memahami, mengelola dan membina emosi yang baik meningkatkan *self awareness*, *self regulation*, *coping stress*, motivasi diri, empati, dan *social skill*, hingga kesehatan mental dan kesejahteraan subjektif seseorang, yang mana hal tersebut sangat diperlukan untuk menunjang kesuksesan seseorang, baik dalam hal pendidikan, karier, maupun kehidupan sosial (Ariati, 2017; S Julika & Setiyawati, 2019; Nurfalah, 2015; Rachmawati et al., 2021).

Emosi berasal dari kata latin *movore* yang artinya “menggerakkan” atau “bergerak”, ditambah huruf “e” yang mengartikan “bergerak menjauh”, secara literal emosi diartikan sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap (Hude, 2006). Emosi dipandang sebagai respon terhadap suatu peristiwa, baik internal maupun eksternal yang mempunyai makna positif atau negatif bagi seseorang. Nugraha (dalam Wardani & Jauvani, 2016), menyatakan emosi adalah perasaan yang ada pada diri kita, dapat berupa perasaan senang atau tidak senang, perasaan baik atau buruk. Emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta menampakkan dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi

dirasakan secara psiko-fisik karena terkait langsung dengan jiwa dan fisik (Hude, 2006).

Setiap manusia memiliki emosi, dan emosi merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan manusia, seperti cara seseorang bersosialisasi, pengelolaan stres, pengendalian konflik, pemahaman diri dan orang lain, dan banyak hal lainnya. Emosi merupakan suatu hal yang kompleks, Robert Plutchic (Hude, 2006) mengategorikan emosi kedalam beberapa segmen, misalnya bersifat positif dan negatif, primer dan campuran. Hal ini bisa dijelaskan oleh meta-emosi, menurut Norman & Furnes (Bailen et al., 2019a) pengalaman meta-emosi terdiri dari emosi primer dan sekunder negatif atau positif, sehingga objek emosi sekunder adalah emosi primer. Secara sederhana, kebanyakan orang menganggap emosi adalah hal yang sama, emosi marah, senang, sedih, cemas dan emosi lainnya. Tetapi emosi yang sama dapat menimbulkan penilaian dan reaksi yang berbeda dari setiap individu, ini yang dijelaskan oleh meta-emosi (Bailen et al., 2019a).

Meta-emosi yaitu emosi yang dimiliki seseorang tentang emosinya sendiri. seperangkat emosi dan pemahaman yang terorganisir dan terstruktur mengenai emosi diri sendiri dan emosi orang lain (J M Gottman et al., 2013a). Struktur dari meta-emosi terdiri dari evaluasi, respons, dan regulasi. Evaluasi mengacu pada penilaian seseorang tentang emosinya, respons mengacu pada reaksi seseorang terhadap emosinya, dan regulasi mengacu pada upaya seseorang untuk mengatur atau mengubah emosinya. Temuan psikologis mendukung penjelasan tersebut dan menunjukkan bahwa meta-emosi dapat mempengaruhi pengalaman emosi seseorang, perilaku, dan kesejahteraan psikologis (Jager & Bartsch, 2006). Berdasarkan teori penilaian emosi, kita memahami bahwa meta-emosi sebagai sebuah proses yang memantau dan menilai emosi, merekrut respons afektif terhadap emosi tersebut, yang mana menghasilkan motivasi untuk mempertahankan dan mendekati emosi, atau untuk mengendalikan dan menghindari emosi tersebut (Anne Bartsch et al., 2008).

John M. Gottman et al., (1997) menyebutkan pengembangan meta-emosi untuk meningkatkan kesadaran emosi dan pembinaan emosi dilakukan dengan pelatihan, baik berbentuk intervensi ataupun buku saku. Dalam pelatihan yang berbentuk intervensi ataupun buku saku berisi empat komponen, yaitu : 1) meningkatkan kesadaran emosi sendiri dan melabeli emosi tersebut dengan kata yang tepat, 2) meningkatkan kewaspadaan dan kesadaran terhadap emosi orang lain, 3) melihat dan menilai emosi orang lain dengan empati daripada mengabaikan, menghukum dan merendahkan emosi orang lain, 4) pemecahan masalah mengenai emosi dan tindakan yang tepat.

Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi V (2016) mendefinisikan buku saku sebagai buku kecil yang dapat dimasukkan ke dalam saku dan mudah dibawa kemana-mana. Buku saku adalah buku berukuran kecil yang memuat informasi dan bisa disimpan dalam saku, sehingga mudah dibawa ke mana saja. Dengan menggunakan buku saku, mahasiswa dapat mengakses informasi dengan cepat tanpa harus menghabiskan banyak waktu untuk memahami inti dari informasi tersebut, sehingga belajar dengan menggunakan media buku saku, secara waktu, biaya, dan tenaga dapat lebih efektif dan efisien (Putri & Sumbawati, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andri muda Nst (2021) buku saku mahasiswa merupakan suatu media yang berpengaruh efektif terhadap pengetahuan dan kemampuan pembacanya. Mahasiswa yang membaca dan mempelajari buku saku terkait topik yang dipelajari menjadi lebih termotivasi mempelajari topik dan permasalahan, serta meningkatkan kemampuan terkait topik dari buku saku yang dipelajari, karena buku saku memudahkan mereka dalam mencari tahu, memahami dan menerapkan ilmu yang sesuai (Akhiruyanto et al., 2021; Andri muda Nst, 2021; Putri & Sumbawati, 2017).

Buku saku dapat dijadikan media untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan meta-emosi seperti yang dijelaskan oleh John M. Gottman et al., (1997) dengan menjabarkan konsep meta-emosi dan bagaimana prosedur atau langkah-langkah dalam mengembangkan kemampuan pengelolaan meta-emosi (Prasetya &

Gunawan, 2018; Rostavia, 2023). Dengan demikian pada penelitian ini implikasi yang akan diterapkan adalah membuat buku saku mahasiswa mengenai Pengembangan Kemampuan Meta-Emosi Mahasiswa, yang diharapkan dapat membantu untuk memahami dan dapat meningkatkan kemampuan meta-emosi pada mahasiswa.

Mahasiswa sebagai peserta didik di perguruan tinggi memerlukan dukungan psikologis, pemahaman tentang dukungan psikologis merupakan bagian dari layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling di perguruan tinggi berperan untuk membantu mahasiswa agar mampu beradaptasi dengan lingkungan dan perubahan, serta memandirikan (Ade Herdian Putra et al., 2023). Salah satu tujuan bimbingan dan konseling adalah agar mahasiswa dapat sukses mencapai perkembangan pribadi dan sosialnya, diantaranya: pengendalian diri, pengendalian konflik, berinteraksi dengan lingkungan sosial, dan pengendalian emosi, yang mana hal tersebut berkaitan erat dengan meta-emosi (Yusuf & Sugandhi, 2020).

Meta-emosi menjadi penting untuk diteliti karena konsep ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana emosi manusia bekerja dan bagaimana manusia mengatur emosinya. Dalam konteks pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa sering mengalami emosi yang berbeda-beda dan seringkali sulit untuk mengatasi emosi tersebut. Mahasiswa yang kesulitan dalam memahami emosinya, mengevaluasi emosinya dan mengarahkan emosinya dengan baik, banyak yang mengalami terisolir dari lingkungan, mudah stres, hingga mengalami kegagalan akademik ataupun gagal beradaptasi di lingkungannya (Marliani et al., 2020; Paula & Miftakhul, 2021).

Penelitian yang dilakukan Julika & Setiyawati (2019) menunjukkan kesejahteraan psikologis mahasiswa tergolong masih rendah dilihat dari banyaknya kasus mahasiswa yang mengalami stres, pengurangan diri (isolasi diri), depresi hingga bunuh diri akibat beban permasalahan yang ditanggung dan kurangnya kemampuan pengelolaan emosi yang baik. Hasil penelitian tentang penyesuaian emosi terhadap mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia, yang dalam

penelitian ini subjeknya dari program studi PKN dan Administrasi Pendidikan yang dilakukan Yusuf & Sugandi pada tahun 2015, ada sekitar 27% mahasiswa yang belum optimal dalam kemampuan penyesuaian emosi (Yusuf & Sugandhi, 2020). Lemahnya kemampuan pengendalian dan penyesuaian emosi mahasiswa, dapat mengakibatkan perilaku-perilaku *maladaptive*, seperti tidak mampu mengendalikan amarah atau mudah marah, labil, menarik diri, stres berkepanjangan, meminum minuman keras dan sebagainya (Yusuf & Sugandhi, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap tiga orang mahasiswa bimbingan dan konseling dan rekan-rekannya dari berbagai angkatan, ternyata meta-emosi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia masih memiliki meta-emosi yang cenderung negatif, dua diantaranya sudah memiliki kesadaran emosi yang positif tetapi belum memiliki pembinaan emosi positif karena masih kebingungan dalam menghadapi situasi dengan keadaan emotional yang menekan, kebingungan dan menghadapi emosi orang lain, dan berbagai ciri-ciri pembinaan emosi negative lainnya, sedangkan satu diantaranya belum memiliki kesadaran emosi positif yang stabil karena seringkali *denial* dengan emosi yang dirasakannya.

Masalah yang dialami mahasiswa akibat dari meta-emosi yang kurang baik, baik dari segi kesadaran emosi ataupun pembinaan emosi, mendorong pentingnya penelitian meta-emosi pada mahasiswa. Dengan memahami konsep meta-emosi, seseorang dapat memahami bagaimana emosinya dipengaruhi oleh penilaian diri sendiri tentang emosinya, bagaimana seseorang merespons emosinya, dan bagaimana seseorang mengatur, mengubah atau mengarahkan emosinya (Anne Bartsch et al., 2008; Jager & Bartsch, 2006).

Penelitian tentang meta-emosi dapat membantu mengembangkan strategi untuk mengatasi emosi yang tidak sehat dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Jäger & Bartsch, 2006). Penelitian tentang meta-emosi juga dapat membantu memahami bagaimana komunikasi emosi antara individu atau

mahasiswa terjadi dan bagaimana hubungan mahasiswa dengan temannya mempengaruhi hubungan sosial mereka (John M. Gottman et al., 1997). Meta-emosi perlu diteliti yaitu untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang emosi mahasiswa dan implikasinya dalam berbagai aspek kehidupan.

Haslam et al., (dalam Putri & Lubis, 2021) berpendapat budaya berpengaruh kuat terhadap masyarakat Indonesia, termasuk dalam pengasuhan anak, pergaulan, pendidikan, pengungkapan ekspresi emosi dan sebagainya. Pada budaya kolektif Indonesia, pesan yang disampaikan biasanya bersifat implisit. Orang di Indonesia banyak yang tidak terbiasa untuk mengekspresikan emosinya. Mayoritas orang di Indonesia hanya diam dan tidak melakukan apa-apa ketika merasakan suatu emosi, yang berdampak terhadap meta-emosi masyarakat Indonesia (Putra Kurniawan & Hasanat, 2015), termasuk mahasiswa. Subjek penelitian merupakan mahasiswa, sebagai individu pada tahap perkembangan dewasa. Orang dewasa yang sedang berkembang biasanya menunjukkan perubahan gairah emosi yang stabil dan tidak spesifik, kesadaran dan kejelasan emosi, serta pengendalian impuls (Deckert et al., 2020; Koven, 2011; Mitmansgruber et al., 2009).

Meta-emosi pada awalnya dikembangkan dalam penelitian yang meneliti meta-emosi dalam *parenting* orang tua dan pengaruhnya terhadap regulasi emosi anak (J M Gottman et al., 1997; Hooven et al., 1994). Para peneliti mulai meneliti meta-emosi pada sample lain, seperti J V T Pauketat et al., (2020) yang meneliti meta-emosi dan respon emosi pada kelompok agama di masyarakat, A Bartsch et al., (2008) yang meneliti meta-emosi dan regulasi emosi dalam penggunaan media, Belli & Broncano (2017) yang meneliti kepercayaan sebagai meta-emosi, dan Jäger & Bartsch (2006) yang meneliti gambaran konsep dan struktur meta-emosi. Subjek pada penelitian-penelitian tersebut apabila dikategorikan secara rentang usia berada pada tingkat perkembangan dewasa. Deckert et al., (2020) menyatakan bahwa kesadaran dan kejelasan emosi, serta pengendalian impuls termasuk kedalam

pengaturan atau pembinaan emosi yang mempengaruhi gairah emosi pada orang dewasa yang berkembang secara normal dan itu merupakan aspek meta-emosi.

Penelitian sebelumnya menekankan pentingnya penelitian lanjutan mengenai bagaimana meta-emosi mempengaruhi pengalaman emosi seseorang, perilaku, dan kesejahteraan psikologis, bagaimana meta-emosi dapat mempengaruhi komunikasi emosi antara individu, bagaimana meta-emosi dapat mempengaruhi pengambilan keputusan dan perilaku moral (Jäger & Bartsch, 2006), Penelitian selanjutnya dapat memperluas sampel untuk mencakup populasi yang lebih luas (Bailen et al., 2019a). Peneliti ingin mengungkapkan bagaimana gambaran meta-emosi mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling angkatan 2020-2023, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, dimana mahasiswa merupakan individu dengan tingkat perkembangan dewasa (Lybertha & Desiningrum, 2016), yang tinggal di Indonesia, untuk dapat mengetahui juga bagaimana implikasinya terhadap program bimbingan dan konseling di perguruan tinggi berupa buku saku mahasiswa.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Mahasiswa merupakan individu penerus bangsa yang diharapkan mampu membawa masa depan yang lebih baik bagi sekitarnya, berbagai beban berat yang ditanggung mahasiswa dapat menyebabkan rendahnya kemampuan pengelolaan emosi yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, ini dapat menimbulkan berbagai permasalahan seperti stres, akademik yang terhambat, hubungan yang kurang baik dengan diri dan lingkungan sekitar, isolasi diri, depresi hingga bunuh diri. Peran meta-emosi cukup penting dalam kemampuan pengelolaan emosi yang baik, mahasiswa dengan meta-emosi yang baik cenderung lebih mampu mengatasi dan menghadapi berbagai beban dan konflik yang dihadapi.

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana profil meta-emosi mahasiswa bimbingan dan konseling fakultas ilmu pendidikan UPI angkatan 2020-2023?
2. Bagaimana bentuk layanan pengembangan meta-emosi untuk mahasiswa yang memiliki meta-emosi negatif?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian terbagi ke dalam dua tujuan, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus yang menjadi acuan atau arah dalam penelitian. Tujuan umum penelitian adalah menjawab rumusan masalah dengan mendapatkan profil meta-emosi mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2020-2023, dan implikasi program bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Tujuan khususnya adalah menyajikan profil meta-emosi mahasiswa dan buku saku sebagai implikasi terhadap program bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dibagi menjadi dua, yaitu secara teoretis dan praktis yang secara rinci dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis
Secara Secara teoritis, hasil penelitian menjadi data penelitian tentang meta-emosi.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Peneliti Selanjutnya, dapat dijadikan referensi untuk penelitian meta-emosi

1.5 Ruang Lingkup Skripsi

Ruang lingkup skripsi yaitu batasan yang ditetapkan dan menjadi landasan dalam penyusunan skripsi dari awal sampai akhir, yang menyajikan gambaran

tentang permasalahan yang akan dibahas, dan sesuai dengan pedoman karya tulis ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2021 yang terdiri dari lima bab.

Bab I Pendahuluan: menguraikan latar belakang penelitian yang memuat dasar-dasar penelitian atau urgensi sehingga penelitian layak untuk dilakukan dan didukung dengan berbagai penelitian yang sudah ada, identifikasi dan rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian, tujuan penelitian yang disusun agar terdapat maksud yang jelas sehingga penelitian berjalan dengan terarah, serta manfaat penelitian yang terdiri dari manfaat teoritis dan praktis dari penelitian.

Bab II Tinjauan Pustaka: menguraikan konsep dasar mengenai meta-emosi, aspek-aspek meta-emosi, dan faktor yang memengaruhi meta-emosi berdasarkan teori, dan penelitian terdahulu terkait meta-emosi, serta program bimbingan dan konseling di perguruan tinggi berdasarkan profil meta-emosi.

Bab III Metode Penelitian: memaparkan pendekatan penelitian (desain penelitian, metode penelitian, partisipasi penelitian, dan prosedur penelitian), instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data, dan langkah-langkah analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan: menguraikan hasil penelitian yang meliputi deskripsi analisis data yang diperoleh dan hasil interpretasi data mengenai gambaran penelitian, dan mendeskripsikan pembahasan hasil penelitian, sebagai jawaban dari rumusan masalah agar penelitian dapat lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca, implikasinya terhadap penyelenggaraan program bimbingan dan konseling berdasarkan hasil penelitian mengenai meta-emosi, serta keterbatasan penelitian yang dilakukan.

Bab V Kesimpulan dan Saran: merupakan bab akhir yang memaparkan kesimpulan dan mengutarakan saran yang diberikan berdasarkan hasil penelitian.