

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I ini dijelaskan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Setiap individu lahir ke dunia dengan memiliki keunikan masing-masing dan membawa hereditas tertentu dari pewarisan orang tua yang nantinya akan membentuk karakteristik individu tersebut. Karakteristik tersebut berkaitan dengan fisik (seperti bentuk badan, warna kulit, rambut, dan sebagainya) dan psikis atau sifat-sifat mental (seperti emosi dan kecerdasan). Beberapa segi perbedaan individu diantaranya perbedaan dalam kecerdasan, prestasi belajar, sikap, motivasi, tempramen, karakter, minat, ciri fisik, kemampuan komunikasi, hubungan interpersonal, kemandirian, kedisiplinan, dan tanggung jawab.

Dalam setiap aspek perkembangan, individu akan mengalami fase perkembangan sesuai dengan tahapannya. Untuk mencapai perkembangan yang optimal, individu harus mampu menuntaskan tugas-tugas perkembangan (*developmental task*). Tugas-tugas perkembangan terdapat pada periode tertentu dalam rentang kehidupan individu dan berkaitan dengan sikap, perilaku atau keterampilan yang seyogianya harus dimiliki oleh individu, sesuai dengan usia atau fase perkembangannya. Hurlock (1981, dalam Yusuf dan Juntika, 2008, hlm. 196) mengemukakan bahwa tugas-tugas perkembangan merupakan *social expectations* (harapan-harapan sosial masyarakat). Dalam arti setiap kelompok budaya mengharapkan para anggotanya menguasai keterampilan tertentu yang penting dan memperoleh pola perilaku yang disetujui bagi berbagai usia sepanjang rentang kehidupan.

Tugas perkembangan pada usia remaja salah satunya adalah mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas (mengembangkan sikap respek terhadap orang tua dan orang lain tanpa tergantung kepadanya) (Yusuf dan Juntika, 2008, hlm. 198). Individu tidak terlepas dari peranan orang tua maka dari itu individu perlahan harus mampu mengatasi segala macam permasalahannya dan menjadi pribadi yang mandiri untuk mencapai tugas

Loula Al Jieshiyah Shanni, 2016

HUBUNGAN ANTARA SELF REGULATION DENGAN KEMANDIRIAN EMOSI PESERTA DIDIK:
(Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran
2014/2015)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

perkembangan yang baik. Selain orang tua, figur yang berperan penting dalam perkembangan emosi individu adalah orang-orang di lingkungan sekitar, seperti dari pihak keluarga yang dekat atau guru di sekolah.

Dalam melewati tahapan tugas perkembangannya, setiap individu harus mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik. Salah satu karakteristik penyesuaian yang normal (Schneiders, 1964, hlm. 274-276 dalam Yusuf dan Juntika, 2008, hlm. 211) adalah *absence of excessive emotionality*, yakni terhindar dari ekspresi emosi yang berlebih-lebihan, merugikan, atau kurang mampu mengontrol diri.

Salah satu aspek yang penting dalam perkembangan remaja adalah mengenai kecerdasan emosional. Pendapat lama menunjukkan bahwa kualitas intelegensi, kecerdasan dalam ukuran intelektual atau tataran kognitif yang tinggi dipandang sebagai faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam belajar atau meraih kesuksesan dalam hidupnya. Namun baru-baru ini telah berkembang pandangan lain yang mengatakan bahwa faktor yang paling dominan mempengaruhi keberhasilan (kesuksesan) hidup seseorang, bukan semata-mata ditentukan oleh tingginya kecerdasan intelektual, tetapi oleh faktor kemandirian emosional, yang oleh ahlinya, yaitu Daniel Goleman disebut *Emotional Intelligence* (Kecerdasan Emosional).

Berdasarkan pengamatannya, banyak orang yang gagal dalam hidupnya bukan karena kecerdasan intelektualnya rendah, namun karena mereka kurang memiliki kecerdasan emosional. Tidak sedikit orang yang sukses dalam hidupnya karena mereka memiliki kecerdasan emosional, meskipun intelegensi intelektualnya (IQ) hanya pada tingkat rata-rata. Kecerdasan emosional ini semakin perlu dipahami, dimiliki dan diperhatikan dalam pengembangannya, mengingat kondisi kehidupan dewasa ini semakin kompleks ini memberikan dampak yang sangat buruk terhadap konstelasi kehidupan emosional seseorang.

Dalam hal ini, Daniel Goleman mengemukakan hasil surveinya terhadap para orangtua dan guru, yang hasilnya menunjukkan bahwa ada kecenderungan yang sama di seluruh dunia, yaitu generasi sekarang lebih banyak mengalami

kesulitan emosional dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Mereka menampilkan sifat-sifat 1) lebih kesepian dan pemurung, 2) lebih beringasan dan kurang menghargai sopan santun, 3) lebih gugup dan mudah cemas, dan 4) lebih impulsif (mengikuti kemauan naluriah/instinktif tanpa pertimbangan akal sehat) dan agresif (dalam Yusuf dan Juntika, 2008, hlm. 239).

Dari beberapa tahapan tugas perkembangan, pada fase remaja terdapat banyak hal yang menarik untuk dikaji dikarenakan masa remaja merupakan gerbang yang akan menentukan dan membentuk individu menuju masa kedewasaan mendatang. Masa remaja merupakan masa transisi, diantaranya yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya, seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis. Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan tempramental (mudah tersinggung/marah, atau mudah sedih/murung); sedangkan remaja akhir sudah mampu mengendalikan emosinya (Yusuf, 2011, hlm. 196-197).

Mencapai kematangan emosional merupakan tugas perkembangan yang sangat sulit bagi remaja. Proses pencapaiannya sangat dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Apabila lingkungannya cukup kondusif, dalam arti kondisinya diwarnai oleh hubungan yang harmonis, saling mempercayai, saling menghargai, dan penuh tanggung jawab, maka remaja cenderung dapat mencapai kematangan emosionalnya. Sebaliknya, apabila kurang dipersiapkan untuk memahami peran-perannya dan kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orangtua atau pengakuan dari teman sebaya, mereka cenderung akan mengalami kecemasan, perasaan tertekan atau ketidaknyamanan emosional.

Dampak negatif dari emosi yang tak bisa dikendalikan ini memang sangat banyak dan tentunya nanti akan sangat merugikan berbagai pihak, seperti aksi

demo yang berlebihan, aksi perkelahian sampai dengan aksi tawuran antar peserta didik remaja. Banyak dari kejadian tersebut merupakan akibat dari kebanyakan para remaja belum memiliki kematangan emosi yang stabil serta belum memahami dan memiliki kemandirian emosi yang baik.

Dalam menghadapi ketidaknyamanan emosional tersebut, tidak sedikit remaja yang merekasinya secara defensif, sebagai upaya untuk melindungi kelemahan dirinya. Reaksinya itu tampil dalam tingkah laku malasuai (*maladjustment*), seperti 1) agresif: melawan keras kepala, bertengkar, berkelahi dan senang mengganggu; dan 2) melarikan diri dari kenyataan: melamun, pendiam, senang menyendiri, dan meminum minuman keras atau obat-obat terlarang.

Remaja yang dalam proses perkembangannya berada dalam iklim yang kondusif, cenderung akan memperoleh perkembangan emosinya secara matang (terutama pada masa remaja akhir). Kematangan emosi ini ditandai oleh: (1) adekuasi emosi; cinta kasih, simpati, altruis (senang menolong orang lain), respek (sikap hormat atau menghargai orang lain), dan ramah; (2) mengendalikan emosi : tidak mudah tersinggung, tidak agresif, bersikap optimis dan tidak pesimis (putus asa), dan dapat menghadapi situasi frustrasi secara wajar.

Tugas perkembangan pada usia remaja adalah untuk mencapai kemandirian. Kemandirian merupakan salah satu tugas perkembangan yang sangat fundamental pada tahun-tahun perkembangan masa remaja. Kemandirian emosional merupakan kemandirian yang berkembang lebih awal dan menjadi dasar bagi perkembangan behavioral dan nilai. Isu perkembangan kemandirian pada remaja sangat penting untuk dikaji secara serius, hal ini didasarkan pada pertimbangan bahwa bagi remaja, mencapai kemandirian merupakan dasar untuk menjadi orang dewasa yang sempurna. Kemandirian dapat mendasari orang dewasa dalam menentukan sikap, mengambil keputusan dengan tepat, serta keajegan dalam menentukan dan melakukan prinsip-prinsip kebenaran dan kebaikan

Dalam menjalankan segala aktifitas yang berkaitan dengan tugas perkembangan tersebut, tentunya tidak jarang remaja menemui kendala yang menyebabkan remaja kurang bisa memahami keadaan dirinya sehingga menimbulkan perasaan atau emosi yang kurang bisa dikendalikan. Hal ini mungkin dikarenakan remaja terlalu sensitif, apalagi dengan usia remaja yang memang sedang mengalami transisi kedewasaan. Jika kondisi tersebut dibiarkan terus menerus dikhawatirkan akan memberikan dampak yang negatif bagi perkembangan emosional remaja, maka dari itu diperlukan suatu pelayanan agar remaja mampu memahami keadaan dirinya sehingga mampu memahami serta mengendalikan emosinya.

Remaja yang memiliki kemandirian ditandai oleh kemampuannya untuk tidak tergantung secara emosional terhadap orang lain terutama orang tua, mampu mengambil keputusan secara mandiri dan konsekuen terhadap keputusan tersebut, serta kemampuan menggunakan (memiliki) seperangkat prinsip tentang benar dan salah serta penting dan tidak penting (Steinberg, 1995). Kemampuannya untuk tidak tergantung secara emosional terhadap orang lain terutama orang tua disebut kemandirian emosional (*emotional autonomy*).

Salah satu kompetensi yang dianggap sesuai dalam upaya meningkatkan kemandirian emosi peserta didik adalah kemampuan *self-regulation*, karena dalam *self-regulation* ini remaja akan diberikan pemahaman yang mengutamakan pada proses berpikirnya sehingga remaja diharapkan mampu menangani permasalahannya tersebut secara mandiri dengan pemikiran dan tindakan serta emosi yang sesuai. *Self-regulation* yang menggambarkan bagaimana mengontrol diri individu dan mengarahkan tindakan, emosi, dan pikiran mereka sendiri. Hal ini berfokus terutama pada bagaimana orang merumuskan dan mengejar tujuan-tujuan. *Self-regulation* yang banyak terjadi hampir secara otomatis, tanpa kesadaran atau pikiran sadar.

Berdasarkan pengertian yang sudah di uraikan, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri (*self-regulation*) adalah kemampuan dalam mengontrol, mengatur, merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu

tujuan tertentu dengan menggunakan teknik tertentu dan melibatkan unsur fisik, kognitif, motivasi, emosional, dan sosial.

Mengingat akan pentingnya pencapaian kemandirian emosi bagi remaja, sudah seharusnya dilakukan upaya berupa tindakan preventif maupun kuratif untuk menindaklanjutinya. Jika tidak ada upaya meningkatkan kemandirian emosi remaja dikhawatirkan akan memberi dampak yang negatif bagi perkembangan remaja. Dampak negatif yang mungkin terjadi diantaranya remaja yang tidak dapat mencapai kemandiriannya dengan baik, maka dikhawatirkan tidak akan mampu juga menghadapi tugas perkembangan yang selanjutnya.

“Dasar penyelenggaraan bimbingan dan konseling di sekolah adalah menyangkut upaya memfasilitasi peserta didik yang selanjutnya disebut konseli, agar mampu mengembangkan potensi dirinya atau mencapai tugas-tugas perkembangannya (menyangkut aspek fisik, emosi, intelektual, sosial, dan moral spriritual)” (Depdiknas, 2008, hlm. 192).

Jenjang sekolah menengah merupakan bagian yang penting dan memerlukan peranan bimbingan dan konseling dalam memfasilitasi peserta didik agar dapat mengaktualisasikan diri dengan mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Konteks layanan bimbingan dan konseling dalam rangka menumbuhkan kemandirian peserta didik dengan menjalankan semua fungsi bimbingan dan konseling, yang meliputi fungsi preventif, developmental, maupun fungsi kuratif. Salah satu kompetensi konselor di sekolah adalah mampu menyelenggarakan bimbingan dan konseling yang memandirikan. Sebagaimana dikemukakan oleh ABKIN (Depdiknas, 2008, hlm. 254), berdasarkan 11 Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik dalam Aspek Perkembangan Kematangan Emosi, peserta didik tingkat sekolah menengah (SLTA) adalah sebagai berikut:

Tataran	Internalisasi Tujuan
Pengenalan	Mempelajari cara-cara menghindari konflik dengan orang lain
Akomodasi	Bersikap toleran terhadap ragam ekspresi perasaan diri sendiri dan orang lain
Tindakan	Mengekspresikan perasaan dalam cara yang bebas, terbuka dan tidak menimbulkan konflik.

Loula Al Jieshiyah Shanni, 2016

HUBUNGAN ANTARA SELF REGULATION DENGAN KEMANDIRIAN EMOSI PESERTA DIDIK: (Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Keberadaan bimbingan dan konseling sesuai dengan tujuannya yakni “Secara khusus bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu peserta didik atau peserta didik agar dapat mencapai tugas-tugas perkembangannya yang meliputi aspek pribadi sosial, belajar (akademik) dan karir” (Yusuf, 2009, hlm. 49). Gambaran pentingnya kemandirian dimiliki oleh remaja tampak pada komitmen profesi bimbingan dan konseling yang menyatakan bahwa bimbingan dan konseling yang diharapkan terjadi pada jalur pendidikan formal adalah bimbingan dan konseling yang memandirikan (Ditjen PMPTK, 2007 dalam Budiman, 2012, hlm. 110).

Berdasarkan paparan di atas, sangat penting adanya suatu upaya dalam membantu siswa untuk memahami bagaimana pentingnya memiliki kemampuan *self-regulation* yang baik terutama dalam meningkatkan kemandirian emosional. Dengan demikian, perlu diadakan penelitian mengenai “Hubungan antara *Self Regulation* dengan Kemandirian Emosi Peserta Didik”.

2.1 Rumusan Masalah Penelitian

Peserta didik SMA (Sekolah Menengah Atas) sebagai remaja. Rentang usia remaja ini umumnya dimulai dari usia 13-21 tahun. Definisi mengenai remaja ini tidak hanya melibatkan usia, namun juga mengenai sosio-historisnya, karena menurut definisinya remaja ini merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang mana dalam proses perkembangannya melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2007, hlm. 21).

Setelah beberapa kali mengamati/melakukan observasi di sekolah SMA Negeri 2 Kota Bandung, khususnya di kelas XI maka dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian besar peserta didik belum mencapai kemandirian emosi yang baik, hal ini juga didukung dengan hasil *need assessment*, seperti ITP dan Sosiometri. Permasalahan yang diketahui salah satunya adalah peserta didik yang bermusuhan dan sering menunjukkan perilaku emosional yang berlebihan

meskipun itu di depan kelas, hal ini menunjukkan betapa peserta didik kurang mampu memahami dan mengendalikan perasaan emosionalnya.

Terdapat banyak permasalahan yang mengakibatkan hal buruk bagi peserta didik yang dikarenakan kurang bisa mengendalikan emosinya, hal ini tentunya akan berakibat fatal terhadap kehidupan belajar serta sosial peserta didik, dan yang paling penting dalam lingkup sekolah adalah banyak peserta didik yang dikhawatirkan akan menimbulkan hambatan belajar pada peserta didik tersebut. Sehingga peserta didik perlu diberi pemahaman tentang bagaimana cara mengendalikan emosi tersebut.

Meningkatnyakemampuan kognitif dan kesadaran diri remaja dapat mempersiapkan remaja agar dapat mengatasi stres dan fluktuasi emosional secara lebih efektif, banyak remaja yang tidak dapat mengelola emosinya secara lebih efektif. Sebagai akibatnya, remaja rentan untuk mengalami depresi, kemarahan, kurang mampu meregulasi emosinya, yang selanjutnya dapat memicu munculnya berbagai masalah seperti kesulitan akademis, penyalahgunaan obat, kenakalan remaja, atau gangguan makan. Sebagai contoh, sebuah studi menggambarkan pentingnya regulasi emosi dan suasana hati bagi keberhasilan akademik (Gumora dan Arsenio, 2002). Jika tingkat kemampuan kognitif remaja dikontrol, para remaja awal menyatakan bahwa dirinya lebih banyak mengalami emosi negatif dalam menjalani rutinitas akademik serta memiliki rata-rata nilai mata pelajaran yang lebih rendah.

Dengan melihat dampak-dampak negatif yang ditimbulkan akibat peserta didik yang kurang memahami bagaimana cara mengendalikan emosi, maka perlu diberikan suatu usaha untuk mencegah dan mengurangi masalah tersebut. Oleh karena itu, diperlukan suatu strategi khusus yang dapat membantu peserta didik memahami perilaku kemandirian emosi. Untuk itu, penerapan *self-regulation* ini dipilih sebagai salah satu alternatif untuk membantu meningkatkan kemandirian emosi peserta didik.

Dari uraian di atas, penting untuk diketahui bagaimana kaitan antara *self-regulation* dengan kemandirian emosional peserta didik kelas XI di SMA Negeri 2

Loula Al Jieshiyah Shanni, 2016

HUBUNGAN ANTARA SELF REGULATION DENGAN KEMANDIRIAN EMOSI PESERTA DIDIK:
(Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran
2014/2015)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Bandung Tahun Ajaran 2014/2015. Berdasarkan penjelasan dari uraian permasalahan di atas, maka dapat disimpulkan menjadi beberapa point penting yang akan diungkap menjadi suatu rumusan permasalahan sebagai berikut:

1. Seperti apa gambaran umum kemandirian emosi peserta didik kelas XI di SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015?
2. Bagaimana gambaran umum *self-regulation* peserta didik kelas XI di SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self-regulation* dengan kemandirian emosi peserta didik kelas XI di SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015?
4. Bagaimana implikasi layanan bimbingan dan konseling terhadap *self-regulation* dengan kemandirian emosi peserta didik kelas XI di SMA Negeri 2 Bandung?

3.1 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dijabarkan diatas, maka dapat dirumuskan pula tujuan penelitiannya, yakni :

1. Untuk memperoleh gambaran umum mengenai bagaimana kemandirian emosi peserta didik kelas XI di SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015.
2. Untuk memperoleh gambaran umum mengenai *self-regulation* peserta didik kelas XI di SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dengan kemandirian emosi peserta didik kelas XI di SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015.
4. Implikasi layanan bimbingan dan konseling terhadap *self-regulation* dengan kemandirian emosi peserta didik kelas XI di SMA Negeri 2 Bandung.

4.1 Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Loula Al Jieshiyah Shanni, 2016

HUBUNGAN ANTARA SELF REGULATION DENGAN KEMANDIRIAN EMOSI PESERTA DIDIK:
(Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran
2014/2015)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Secara teoritis

Penelitian mengenai hubungan antara *self-regulation* dengan kemandirian emosi peserta didik dapat memperkaya hasil penelitian dalam bimbingan dan konseling untuk meningkatkan pelayanan di lingkungan sekolah khususnya dalam bidang pribadi sosial peserta didik yang menyangkut dengan kemandirian emosi peserta didik.

2. Secara praktis

Dengan dilaksanakannya penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat kepada berbagai pihak, diantaranya :

- a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, memberikan informasi bagi guru BK mengenai gambaran umum kemandirian emosi peserta didik sehingga dapat dijadikan pedoman sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling pada peserta didik, terutama dalam meningkatkan kemandirian emosi peserta didik.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian mengenai hubungan antara *self-regulation* dengan kemandirian emosi peserta didik dapat memberikan gambaran mengenai rangkaian penelitian yang dilakukan dan berguna untuk membuat layanan selanjutnya yang dapat diuji coba. Penelitian juga berguna sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *self-regulation* dan kemandirian emosi peserta didik.

5.1 Struktur Organisasi Skripsi

Skripsi ini ditulis dengan menggunakan sistematika penulisan sebagai berikut :

Loula Al Jieshiyah Shanni, 2016

HUBUNGAN ANTARA SELF REGULATION DENGAN KEMANDIRIAN EMOSI PESERTA DIDIK:
(Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran
2014/2015)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 1) Bab I memaparkan pendahuluan yang terdiri atas latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.
- 2) Bab II berisi kajian pustaka yang memberikan konteks yang jelas terhadap topik atau permasalahan yang dikaji dalam penelitian. Kajian pustaka berisi konsep dan teori topik yang dikaji dan penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang atau topik yang diteliti.
- 3) Bab III memaparkan metode penelitian yang bersifat prosedural, yakni menguraikan desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.
- 4) Bab IV menyajikan hasil penelitian dan pembahasan.
- 5) Bab V merupakan penutup, yang terdiri dari kesimpulan penelitian dan rekomendasi dari hasil penelitian.
- 6) Daftar Pustaka berisi daftar sumber rujukan tertulis yang dikutip dalam skripsi.
- 7) Lampiran-lampiran, menguraikan berbagai dokumen yang digunakan dalam penelitian dan penulisan skripsi.