

# BAB I

## PENDAHULUAN

Bab I mendeskripsikan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian mengenai variabel yang akan diteliti yaitu stabilitas emosi, serta sistematika penelitian.

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Emosi adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan perasaan yang dimiliki oleh individu, baik berupa perasaan senang maupun tidak senang. Emosi erat kaitannya dengan suasana batin individu, situasi dan kondisi tertentu, serta perubahan perilaku, disertai dengan adanya perubahan ekspresi yang dialami individu tersebut.

Sukmadinata (2003, hlm.80) menjelaskan bahwa emosi merupakan perpaduan dari beberapa perasaan yang mempunyai intensitas yang relatif tinggi dan menimbulkan gejala suasana batin yang terbentuk secara berkelanjutan atau kontinue. Kemudian, Walgito (2002, hlm.160) juga berpendapat bahwa emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi dan kondisi tertentu, berkaitan dengan perilaku yang mengarah atau menghindari sesuatu, serta perilaku pada umumnya disertai dengan adanya perubahan ekspresi individu.

Pada hakikatnya, setiap individu dapat merasakan emosi, termasuk remaja. Menurut Hurlock (dalam Istiwadayanti & Soedjarwo, 2002, hlm. 206), remaja adalah sebuah masa dimana individu berada dalam usia yang berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana individu tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama.

Hurlock (dalam Istiwadayanti & Soedjarwo, 2002, hlm. 213) juga berpendapat bahwa pola emosi remaja sama dengan pola emosi yang dimiliki oleh anak-anak, perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi tersebut, khususnya pada pengendalian terhadap ungkapan emosi mereka. Oleh karena itu, sebagian remaja tidak lagi mengungkapkan emosinya dengan cara gerakan amarah yang meledak-ledak, melainkan dengan cara menggerutu didalam hati, tidak mau berbicara, atau dengan mengkritik orang-orang yang menyebabkan mereka emosi. Maka dari itu, remaja membutuhkan stabilitas emosi.

Alfikri dkk (2013, hlm.41), menyatakan stabilitas emosi adalah kemampuan individu dalam memberikan respon yang sesuai dengan lingkungan, terhadap rangsangan-rangsangan yang terdapat di dalam dan di luar dirinya serta kesanggupan individu untuk menghadapi tekanan hidup, baik yang ringan maupun yang berat dalam keadaan emosi yang tetap baik.

Seseorang dikatakan memiliki stabilitas emosi apabila mampu mengendalikan emosinya, berpikir secara matang, bertindak secara realistis dan objektif terhadap dirinya maupun orang lain. Menurut Thorndike dan Hagen (dalam Chaturvedi & Chander, 2010, hlm. 38), stabilitas emosi seseorang ditandai dengan suasana hati, niat, minat, optimisme, keceriaan, ketenangan, perasaan sehat, bebas dari rasa bersalah, bebas dari khawatir atau kesepian, bebas dari mimpi, dan bebas dari suasana hati.

Disimpulkan, stabilitas emosi yaitu berupa kemampuan individu dalam memberikan respon yang memuaskan terhadap pengendalian emosi dan kesanggupan menghadapi masalah, sehingga tercapai penyesuaian diri sesuai dengan tuntutan lingkungan. Stabilitas emosi dapat membuat individu berpikir lebih panjang, lebih terarah, dan terstruktur sehingga individu akan menjadi lebih optimis, ceria, tenang, memiliki perasaan yang sehat, bebas dari rasa khawatir dan rasa bersalah.

Secara lebih jelas, penelitian ini akan berfokus pada remaja yaitu peserta didik IPA dan peserta didik IPS. Terdapat perbedaan karakteristik peserta didik IPA dan peserta didik IPS. Karakteristik peserta didik IPA lebih teratur dalam mengelola emosi dan dapat dikatakan kurang bisa bergaul dan lebih suka menyendiri ketika sedang menghadapi masalah tetapi mereka juga dapat menjalin hubungan yang baik jika terjadi pertikaian di antara mereka. Sedangkan, peserta didik IPS lebih sering melanggar aturan dan mudah bergaul sehingga lebih banyak memiliki teman. Hal ini dikarenakan peserta didik IPS memiliki sifat santai dan *cuek* serta rasa solidaritas yang tinggi, ini dapat dilihat ketika ada salah satu teman yang terlambat masuk ke kelas yang lainnya ikut terlambat juga .

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Garut dengan proses wawancara bersama salah satu guru Mata Pelajaran dan salah satu guru BK, menyatakan terdapat sebuah fenomena. Fenomena mengenai stabilitas emosi

peserta didik IPA di SMA Negeri 1 Garut yaitu berupa rendahnya pengendalian emosi yang mereka miliki apabila tidak dapat mengikuti proses pembelajaran di sekolah karena mereka harus membagi waktu untuk belajar di sekolah dengan latihan untuk mengikuti suatu perlombaan, maka dari itu peserta didik IPA merasa kecewa jika tidak dapat mengikuti kegiatan belajar disekolah dengan kondusif seperti peserta didik yang lainnya. Sedangkan fenomena stabilitas emosi peserta didik IPS di SMA Negeri 1 Garut yaitu berupa tingginya amarah yang mereka miliki jika ada teman yang mengganggu dan membuat mereka tidak nyaman sehingga membuat mereka memiliki sikap agresif apabila ada yang membuat mereka sakit hati.

Upaya bimbingan dan konseling sangat penting dalam meningkatkan stabilitas emosi remaja khususnya peserta didik di sekolah. Permendikbud (2014, hlm.3) menyatakan bahwa kebutuhan bimbingan dan konseling tidak hanya mencakup aspek pendidikan dan pengajaran, tetapi juga aspek perkembangan kepribadian peserta didik sendiri. Tujuan layanan Bimbingan dan Konseling membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal dan kemandirian secara utuh dalam aspek pribadi, belajar, sosial, dan karir. Yusuf & Nurihsan (2011, hlm. 7), menyatakan bahwa teknik bantuan yang diberikan pada saat proses bimbingan maupun konseling seyogyanya disesuaikan dengan pengalaman, kebutuhan, dan masalah yang dimiliki oleh peserta didik.

Penelitian terdahulu mengenai stabilitas emosi, dari Harris Fadlillah (2016) menunjukkan bahwa dari 89 orang siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta, terdapat 4 orang siswa yang memiliki kategori kestabilan emosi sangat tinggi dengan persentase sebesar 4,5%, 42 orang siswa memiliki kategori kestabilan emosi tinggi dengan persentase 47,2%, 41 orang siswa memiliki kategori kestabilan emosi cukup dengan persentase 46,1%, 2 orang siswa memiliki kategori kestabilan emosi rendah dengan persentase 2,2%, dan 0 siswa yang memiliki kategori kestabilan emosi sangat rendah dengan persentase 0%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kestabilan emosi yang dimiliki oleh siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta mayoritas berada pada kategori tinggi dan cukup.

Penelitian Sitanggung dan Saragih (2013) menunjukkan stabilitas emosi siswa SLTA di Kota Medan cenderung tergolong cukup dan tinggi, namun masih ada 27,25% siswa SMA dan 18% siswa SMK di Kota Medan yang stabilitas emosionalnya tergolong kurang dan rendah. Bagi siswa yang stabilitas emosionalnya sudah tergolong cukup dan tinggi, dapat digambarkan dengan emosional siswa tersebut sudah mampu menunjukkan tingkah laku pro-sosial dalam kehidupan sehari-hari, seperti : memberi rasa ketenangan, ketenteraman dan rasa aman.

Penelitian Ratih Pertiwi (2013) menunjukkan stabilitas emosi siswa kelas XI SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara, Bandung berada pada kategori stabilitas emosi yang tinggi. Artinya, siswa dapat memahami emosi dasar berupa emosi marah, takut, dan cinta; dapat menunjukkan emosi yang dirasakan tanpa berlebihan; mampu mengatasi dorongan emosi dengan melakukan kegiatan yang positif; mampu menyatakan emosi marah, takut dan cinta tanpa menimbulkan konflik dengan orang lain; dan mampu mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi emosional yang terjadi.

Dilihat dari beberapa penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, fokus penelitian yang mereka lakukan berada pada tingkatan stabilitas emosi berdasarkan aspek-aspek, sehingga dalam penelitian ini peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai kecenderungan stabilitas emosi remaja secara umum yang kemudian berfokus pada dimensi yang mendukung stabilitas emosi tersebut serta implikasinya bagi layanan Bimbingan dan Konseling.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Stabilitas emosi berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengendalikan perasaan yang mereka miliki, sehingga setiap individu harus mengetahui dimensi yang mendukung stabilitas emosi. Menurut Chaturvedi & Chander (2010: 38), terdapat sepuluh dimensi pendukung stabilitas emosi, yang kemudian dipasangkan menjadi lima pasangan dimensi pendukung stabilitas emosi. Dimensi-dimensi pendukung tersebut berupa *Pessimism vs Optimism*; *Anxiety vs Calm*; *Aggresssion vs Tolerance*; *Dependence vs Autonomy*; dan *Apathy vs Empathy*. Berdasarkan hal tersebut, dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut.

- 1) Bagaimana kecenderungan stabilitas emosi pada peserta didik IPA dan peserta didik IPS di SMA Negeri 1 Garut
- 2) Bagaimana kecenderungan setiap dimensi pendukung stabilitas emosi pada peserta didik IPA dan peserta didik IPS di SMA Negeri 1 Garut
- 3) Bagaimana implikasi layanan bimbingan dan konseling terkait dengan stabilitas emosi peserta didik IPA dan peserta didik IPS di SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2017/2018.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan umum penelitian adalah untuk menggambarkan secara umum kecenderungan stabilitas emosi peserta didik IPA dan peserta didik IPS di SMA Negeri 1 Garut dan untuk mencari perbandingan kecenderungan stabilitas emosi pada peserta didik IPA dan peserta didik IPS. Tujuan khusus yaitu untuk menggambarkan kecenderungan setiap dimensi pendukung stabilitas emosi pada peserta didik IPA dan peserta didik IPS di SMA Negeri 1 Garut serta merumuskan implikasi layanan bimbingan dan konseling terkait dengan stabilitas emosi peserta didik IPA dan peserta didik IPS di SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2017/2018.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ditujukan khususnya untuk peserta didik tersendiri, yaitu untuk mengetahui stabilitas emosi yang dimiliki oleh peserta didik IPA dan peserta didik IPS di SMA Negeri 1 Garut. Selanjutnya, untuk guru BK yaitu dapat berpartisipasi dan menjadi fasilitator peserta didik untuk melakukan proses bimbingan dan konseling apabila terdapat peserta didik yang memiliki stabilitas emosi yang rendah.

### **1.5 Sistematika Penelitian**

Bab I adalah Pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta sistematika penelitian. Bab II adalah Kajian Teori yang berisi teori-teori dan konsep yang akan digunakan sebagai kerangka analisa pada bagian selanjutnya, temuan yang relevan dan hipotesis. Bab III adalah Metode Penelitian yang berisi jenis penelitian, populasi dan sampel, variabel penelitian, teknik pengumpulan data, kisi-kisi penyusunan instrumen, uji coba instrumen, teknik analisis data. Bab IV adalah Temuan dan Pembahasan yang berisi penjelasan subjek penelitian, hasil penelitian serta

pembahasan hasil penelitian. Bab V adalah Penutup yang berisi simpulan, implikasi dan rekomendasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan.