

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pengertian kedewasaan dalam kata kerja latin disebut dengan istilah *adult* atau “*adolescene*” yang berarti tumbuh menjadi kedewasaan. Akan tetapi kata *adult* berasal dari bentuk lampau partisipel dari kata kerja *adultus* yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa (Hurlock 1980, hlm. 246). Masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 1980, hlm. 246). Di Indonesia batas kedewasaan adalah usia 21 tahun. Hal ini berarti pada usia tersebut seseorang sudah dianggap dewasa dan sudah mempunyai tanggung jawab terhadap perbuatannya. Ia juga akan mendapatkan hak-hak sebagai orang dewasa, misalnya hak untuk memilih anggota Dewan Perwakilan Rakyat dan sebagainya. Dengan adanya beban tanggung jawab atas perbuatannya tadi berarti ia juga sudah dapat dikenai sangsi-sangsi pidana tertentu apabila ia melanggar peraturan hukum yang ada.

Dewasa awal adalah individu saat tahap perkembangan seseorang sedang berada pada puncaknya. Dengan kondisi fisik dan intelektual yang baik. Peningkatan yang terjadi pada masa dewasa ini akan dimanifestasikan melalui berbagai macam hal, seperti sosialisasi yang luas, penelitian karir, semangat hidup yang tinggi, perencanaan yang jauh ke depan, dan sebagainya. Berbagai keputusan yang penting yang berkaitan dengan kesehatan, karir, dan hubungan antar pribadi juga akan dialami pada masa dewasa awal. Dewasa awal merupakan masa dimana individu siap berperan dan bertanggung jawab serta menerima kedudukan didalam masyarakat, masa untuk bekerja, terlibat dalam hubungan sosial masyarakat dan menjalin hubungan dengan lawan jenis.

Di mulai dari usia 18 tahun sampai 40 tahun, sebagian dewasa awal sudah menyelesaikan pendidikan di SMA/SMK dan melanjutkan ke Perguruan Tinggi yang kemudian disebut dengan mahasiswa. Menurut Siswoyo (2007, hlm. 121) mahasiswa

dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012, hlm. 27). Mahasiswa UPI khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan merupakan mahasiswa pendidikan yang nantinya akan menjadi seorang pendidik dan terus bertemu atau berhubungan dengan peserta didik dengan berbagai karakter dan akan menjadi contoh atau teladan bagi peserta didik juga masyarakat. Untuk itu, sebagai calon tenaga pendidik, mahasiswa harus memiliki kecerdasan emosional untuk meningkatkan kualitas pribadi sebagai seorang pendidik.

Mahasiswa memiliki perilaku atau perbuatan yang sehari-hari umumnya disertai emosi-emosi tertentu, seperti perasaan senang atau tidak senang yang selalu menyertai perbuatan-perbuatan kita sehari-hari perasaan-perasaan ini disebut emosi. Contohnya senang, putus asa, terkejut, benci dan sebagainya. Menurut Dimiyati (1990, hlm. 8) emosi adalah perasaan yang bergejolak, yang luar biasa intensitasnya, termasuk dalam kategori emosi ini adalah perasaan-perasaan cinta, benci, marah, takut, cemas, dan tertekan. Keadaan bergejolak disini sebagai lawan dari keadaan tenang, keadaan tenang disini keadaan yang berjalan normal.

Kestabilan emosi terdiri dari dua kata yaitu kestabilan dan emosi. Kestabilan berarti perihal yang bersifat stabil (Depdikbud, 1997, hlm. 961). Jadi kestabilan emosi adalah keadaan emosi seseorang yang stabil dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan dirinya. Emosi yang nampak sangat dipengaruhi oleh kepekaan seseorang dalam menghadapi situasi tertentu. Individu dalam keadaan emosi yang stabil lebih mempunyai kemampuan

untuk mengendalikan emosinya terhadap rangsangan yang bersifat emosional, seperti ditinggal pergi oleh orang yang dicintainya, sehingga individu tidak mengekspresikan emosinya secara berlebihan. Thorndike dan Hagen (Chaturvedi, Chander, 2010, hlm. 2) mengatakan kestabilan emosi seseorang ditandai dengan keseimbangan suasana hati, maksud, kepentingan, optimis, keceriaan, ketenangan, merasa sehat, bebas dari perasaan bersalah, khawatir atau kesepian, tidak melamun, memiliki ide dan suasana hati yang tenang.

Stabilnya emosi atau tidak, dapat mempengaruhi keadaan sekitarnya atau dapat menentukan bagaimana individu menyikapi rangsangan yang diterimanya, emosi yang tidak stabil dapat meningkatkan stres. Stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan kata lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping* (Barseli, dkk 2017, hlm. 144). Terry Looker dan Olga Gregson (2005, hlm. 44) mendefinisikan stres sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Menurut Andrew Goliszek, stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional, dan perilaku (2005, hlm. 1).

Stres akademik merupakan stres yang didapatkan dalam lingkungan sekolah atau pendidikan yang dijalani para peserta didik. Misra & Castillo (2004, hlm. 134) mengemukakan stres akademik meliputi persepsi peserta didik terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkan itu. Dapat dipahami stres akademik yang dialami peserta didik merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki peserta didik. Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan dalam proses berprestasi dan usaha menunjukkan keunggulan dalam persaingan akademik yang meningkat

sehingga beban yang dirasakan pun semakin besar oleh berbagai macam tekanan dan tuntutan (Barseli, 2004, hlm. 21). Stresor akademik merupakan sumber stres dari proses belajar atau hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, meliputi tekanan nilai ulangan baik. tekanan untuk naik kelas, menyontek, lama belajar, tugas. mendapatkan beasiswa, keputusan terhadap cara belajar, dan kecemasan ujian serta manajemen waktu (Desmita, 2010, hlm. 297). Menjadi pelajar menjadi tugas berat karena banyaknya tuntutan dan tugas yang menjadi beban, serta bagaimana tekanan yang didapat karena pelajar merupakan harapan keluarga dan masyarakat. Tuntutan, beban, dan harapan yang terlalu besar dapat kembali menjadi beban dan stres bagi para peserta didik (Sudiana, 2007).

Masa peralihan yang dialami oleh mahasiswa, mendorong mahasiswa untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru. Tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa tersebut muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan tersebut menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri (Gunawati, dkk, 2006). Dalam kesehariannya, mahasiswa dituntut untuk berpikir secara cepat, tanggap dan peka terhadap perasaan dan kondisi yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Bila seorang mahasiswa tidak memiliki kestabilan emosi yang cukup maka hal-hal yang dilakukan terkesan terburu-buru dan dipaksakan, mengikuti kehendak emosinya dan mengacuhkan orang-orang disekelilingnya. Kestabilan emosi yang cukup sangat diperlukan bagi mahasiswa dimana aktivitas tersebut langsung berkaitan dengan kehidupannya sehari-hari untuk mengontrol emosi-emosi yang tidak diinginkan seperti stress, depresi, amarah, putus asa, pesimis, takut, kesedihan dan rasa malu.

Dalam hasil penelitian Surya (2016) menunjukkan tingkat stres akademik siswa dalam rentang yang dominan sedang, sehingga perlu mendapat perhatian, karena jika tidak diatasi dengan baik dapat menimbulkan adaptasi negatif pada pelajar. Pada penelitian terdahulu melalui wawancara kepada mahasiswa angkatan 2016 mengenai nilai akademik selama kuliah, semua mahasiswa yang di wawancara mengaku mendapat nilai rendah pada semester tiga. Hal ini disebabkan oleh stres

yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang cukup padat yang dialami mahasiswa seperti harus menyesuaikan diri dengan SP (Semester Padat) sehingga mereka lebih memilih untuk bermain dan bersenang-senang untuk mencoba menghilangkan stres tersebut sehingga melalaikan tugas kuliah dan tidak belajar ketika akan menghadapi UTS dan UAS yang menyebabkan nilai mereka turun. Hal ini juga yang memicu ketidakstabilan emosi pada mahasiswa semester tiga yang mengalami kesulitan belajar sehingga proses belajar sering menimbulkan stres dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungan luarnya. Sehubungan dengan hal tersebut terdapat beberapa faktor dalam diri berupa kapasitas intelektual, emosi tidak stabil dan sikap serta dapat juga disebabkan dari luar, seperti lingkungan keluarga, masyarakat maupun perguruan tinggi. Belajar di perguruan tinggi memiliki beberapa karakteristik yang berbeda dengan belajar di sekolah menengah. Karakteristik utama studi pada tingkat perguruan tinggi adalah kemandirian, baik dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar maupun dalam pengelolaan diri sebagai mahasiswa. Peningkatan kualitas pribadi mahasiswa merupakan komponen inti untuk pengembangan UPI ke depan.

Unit Pelaksana Teknis Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karir (BKPK) Universitas Pendidikan Indonesia berdasarkan layanan dan fungsinya memberikan layanan kepada civitas akademika melalui program layanan konseling, layanan pengembangan karir atau *career development centre* (CDC) dan layanan penilaian kebutuhan (*need assessment*). Ketiga layanan tersebut, menunjukkan urgensinya pada UPI untuk meningkatkan kapasitasnya dalam berbagai aspek strategis sebagai upaya terwujudnya universitas pelopor dan unggul. Sistem penyelenggaraan UPT BKPK didasarkan model bimbingan dan konseling komprehensif yang berfokus pada upaya untuk memfasilitasi mahasiswa agar mereka dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan diri dalam aspek Akademik, Sosial-Pribadi dan Karir melalui empat layanan pokok yaitu Layanan Dasar; Layanan Responsif; Layanan Perencanaan Individual, dan Layanan Dukungan Sistem (Website: <http://cdc.upi.edu>).

Oleh karena itu penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu acuan dalam pemberian layanan bimbingan konseling kepada mahasiswa terkait pengaruh kestabilan emosi terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa. Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun cara untuk manajemen stres yang tepat berdasarkan karakteristik mahasiswa. Dengan demikian mengarahkan mahasiswa membentuk coping yang adaptif saat berhadapan dengan stresor yang berasal dari proses akademik. Stres akademik dengan pengolahan yang tepat dapat mengarahkan kepada bentuk adaptasi positif yang berdampak pada hasil akademiknya. Stres yang dialami individu akan membantu proses pembentukan *coping strategy* yang membantu untuk menciptakan motivasi dalam menghadapi berbagai tuntutan dari luar.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu upaya untuk mengetahui hubungan kestabilan emosi dengan stres akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Sebagaimana telah diuraikan pada latar belakang diatas dapat dirumuskan:

- 1) Seperti apa gambaran umum kestabilan emosi pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia?
- 2) Seperti apa gambaran umum stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia?
- 3) Apakah terdapat hubungan negatif antara kestabilan emosi dengan stres akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penyusunan proposal ini, yaitu:

- 1) Untuk mengetahui gambaran Kestabilan Emosi pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia;
- 2) Untuk mengetahui gambaran seberapa tinggi atau rendah Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia;
- 3) Untuk mengetahui hubungan negatif antara Kestabilan Emosi terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia;

1.4 Kegunaan Penelitian

Adapun beberapa manfaat penelitian ini, diantaranya:

- 1) Teoritis
 - a. Dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan konsep praktek bimbingan konseling di perguruan tinggi.
 - b. Dapat memberikan gambaran dan memberikan banyak manfaat di dunia pendidikan khususnya bagi kita sebagai calon pendidik.
- 2) Praktis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait dalam penelitian ini serta menambah wawasan keilmuan bagi penulis untuk melatih keterampilan karya tulis ilmiah.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai kestabilan emosi, stress akademik serta mengetahui bagaimana strategi atau upaya untuk mengurangi kemungkinan penyebab kestabilan emosi, stres akademik
 - c. Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan pemikiran terhadap pemecahan masalah yang berkaitan dengan masalah dari kestabilan

emosi, stress akademik serta mengetahui bagaimana strategi atau upaya untuk mengurangi kemungkinan penyebab kestabilan emosi, stres akademik terjadi dan peranan dari bimbingan dan konseling dalam permasalahan seperti ini.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Sistematika Penulisan Laporan penelitian akan dibuat dalam bentuk skripsi dengan sistematika sesuai Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2018, sebagai berikut:

- 1) **Bab I Pendahuluan.** Bagian satu mencakup latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
- 2) **Bab II Kajian Pustaka.** Bagian dua meliputi kajian teoretik tentang konsep yang diteliti dan sejumlah penelitian terdahulu.
- 3) **Bab III Metode Penelitian.** Bagian tiga mencakup desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
- 4) **Bab IV Temuan dan Pembahasan.** Bagian empat mencakup hasil-hasil penelitian diikuti dengan pembahasan.
- 5) **Bab V Kesimpulan dan Rekomendasi.** Bagian lima meliputi dua hal, yaitu kesimpulan dan rekomendasi yang diberikan kepada beberapa pihak.