

**HUBUNGAN ANTARA KESTABILAN EMOSI DENGAN SIKAP PENGAMBILAN
KEPUTUSAN PADA SISWA KELAS XI SMK ISLAM NURUL QOLBI
SETANGGOR LOMBOK TENGAH TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Anjasmara, Nuraeni, Diah Lukitasari

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Email: anjasmara5298@gmail.com
nuraeni@undikma.ac.id
diahlukitasari@gmail.com

Abstract: *Emotional stability with decision-making attitudes is really significant because humans can behave badly or irrationally when their emotions cannot be controlled, especially in very depressed situations. Negative emotions can destroy human actions and keep human dreams away, it can throw human ability to complete their plans, fulfill dreams, and achieve best wishes. On the other hand, if human emotions can be controlled, means they will be able to run and apply their thoughts well. The formulation of the problem in this study is whether there is a relationship between emotional stability and decision-making attitudes in the XI Grade students at SMK Nurul Qolbi Stanggor, Central Lombok in the academic year 2021/2022. The achievement goal in this study is to determine the relationship between emotional stability and decision-making attitudes in the XI Grade students of SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor Central Lombok in the academic year 2021/2022. The population of this study amounted to 33 people. The sampling technique used in this study was purportal random sampling. While the data collection techniques used are questionnaires, observations, interviews, and documentations. Based on the calculation results, the value of r_{xy} obtained in this study is 0.454, while the value of r_{xy} in the questionnaire table for the rejection of the null hypothesis (H_0) with a significant level of 5% and $N-1 = 32$ is $0.454 > 0.349$. This fact indicates that the value of r_{xy} obtained in This study is greater than the value of r_{xy} table, it can be stated that the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_0) is rejected. So the conclusions of the analysis in this study as follows: There is a relationship between emotional stability and decision-making attitudes in the XI Grade students of SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor, Central Lombok in the Academic Year 2021/2022, So that the relationship between emotional stability and decision-making attitudes in the XI Grade students of SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor Central Lombok in the Academic Year 2021/2022 is **Significant**.*

Keywords : *Emotional Stability, Attitude of Decision Making.*

Abstrak: Kestabilan emosi dengan sikap pengambilan keputusan sangat signifikan dikarenakan manusia dapat berperilaku buruk atau tidak rasional jika emosi manusia tidak bisa dikendalikan, terutama dalam situasi yang sangat tertekan. Emosi negatif dapat merusak tindakan manusia dan menjauhkan impian manusia, emosi negatif dapat membunuh kemampuan manusia untuk menyelesaikan rencana, mewujudkan impian, dan mencapai kehendak terbaik. Sebaliknya jika emosi manusia bisa terkontrol maka manusia bisa akan bisa menjalankan dan mengaplikasikan pikiran dengan baik. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Sikap Pengambilan Keputusan Pada Siswa Kelas XI SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2021/2022. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Sikap Pengambilan

Keputusan Pada Siswa Kelas XI SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2021/2022. Dalam penelitian ini populasi penelitian berjumlah 33 orang Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposional random sampling*. Sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket, observasi, wawancara, serta dokumentasi. Berdasarkan hasil perhitungan nilai r_{xy} yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 0,505, sedangkan nilai r_{xy} dalam tabel angket batas penolakan hipotesis nihil (H_0) dengan taraf signifikan 5% dan $N-1=32$ adalah 0,505 kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai r_{xy} yang diperoleh dalam penelitian ini lebih besar dari pada nilai r_{xy} tabel, maka dapat dikemukakan 0,349 bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_0) ditolak.. Jadi kesimpulan analisis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Ada hubungan antara kestabilan emosi dengan sikap pengambilan keputusan pada siswa kelas XI SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2021/2022. Sehingga hubungan antara kestabilan emosi dengan sikap pengambilan keputusan pada siswa kelas XI SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2021/2022.”Signifikan”..

Kata Kunci : Kestabilan Emosi, Sikap Pengambilan Keputusan.

PENDAHULUAN

Manusia selalu mengalami proses perkembangan dan pertumbuhan secara *continue* (berlanjut) baik fisik maupun psikis. Proses perkembangan dan pertumbuhan tersebut berjalan selaras dengan kematangan fungsi fisik maupun psikis untuk mencapai perkembangan yang optimal. Banyak orang yang mengartikan bahwa masa-masa menjadi siswa cenderung sebagai usia bermasalah. Hal tersebut dikarenakan pada masa tersebut banyak terjadi perubahan-perubahan yang terjadi dalam siswa sehingga sering menimbulkan suatu hal yang tidak seimbang antara perubahan yang dialaminya terhadap lingkungan tempat siswa berada.

Menurut Potter dan perry (2011: 240) Masa menjadi siswa merupakan suatu fase perkembangan yang dialami oleh individu, dimana adanya perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, biasa dalam rentang usia 13 hingga 20 tahun, sebagai pemahaman akan maksud dan potensi emosi, tindakan teladan kepahlawanan orang tua itu mempertegas peran cinta tanpa pamrih ini menyiratkan bahwa perasaan kita yang paling dalam, nafsu, dan hasrat kita, merupakan pedoman penting, dan bahwa

spesies manusia berutang amat banyak pada kekuatan emosi karena dengan adanya emosilah manusia dapat menunjukkan keberadaannya dalam masalah-masalah manusiawi. Kekuatan emosi ini luar biasa, hanya cinta yang amat kuatlah desakan untuk menyelamatkan anak tercinta yang dapat mendorong orang tua mengalahkan hasrat menyelamatkan diri sendiri bilan ditinjau dari aspek nalar, pengorbanan diri semacam itu jelas tidak rasional bila ditinjau dari aspek perasaan, tindakan tersebut merupakan satu-satunya pilihan.

Para ahli sosio biologi menunjukkan pada keunggulan perasaan dibandingkan nalar pada saat-saat kritis semacam itu bila mereka menyimpulkan tentang mengapa evolusi menempatkan emosi sebagai titik pusat jiwa manusia. Menurut para ahli tersebut, emosi menuntun kita menghadapi saat-saat kritis dan tugas-tugas yang terlampau riskan bila hanya diserahkan kepada otak bahaya, kehilangan yang menyedihkan bertahan mencapai tujuan kendati dilanda kekecewaan, keterikatan dengan pasangan, membina keluarga. Setiap emosi menawarkan pola persiapan tindakan tersendiri masing-masing telah menuntun kita ke arah yang telah terbukti berjalan baik

ketika menangani tantangan yang dating berulang-ulang dalam hidup manusia. Karena situasi ini berlangsung terus menerus dalam sepanjang arah evolusi manusia, nilai kelangsungan hidup repertoar emosi dibuktikan oleh terেকannya nilai tersebut dalam sistem syaraf sebagai sifat bawaan dan kecendrungan otomatis perasaan manusia.

Sedangkan menurut Santrock (2012:70) Pada fase ini terjadi perubahan dari segi biologis, kognitif dan sosioemosional ketika individu mengalami transisi menuju kemasa remaja, yang lebih serius pada saat emosi bisa mematahkan semua yang kita ketahui lewat alam pikiran sadar. Emosi bisa mencegah kita mendapatkan akses ke semua yang kita ketahui, kesemua informasi yang akan berada dalam genggaman jika kita tidak sedang emosional, tetapi tidak dapat diraih ketika kita sedang emosional. Saat kita dicengkram oleh emosi yang tidak seharusnya, kita cenderung menginterpretasikan apa yang terjadi dengan cara yang sesuai dengan bagaimana perasaan kita dan mengabaikan semua pengetahuan sadar kita yang tidak cocok dengan perasaan.

Emosi mengubah cara kita melihat dunia dan bagaimana kita menginterpretasi orang lain. Kita tidak berusaha menantang mengapa kita merasakan emosi tertentu, malahan kita berusaha membenarkannya. Kita mengevaluasi apa yang terjadi dalam cara yang konsisten dengan emosi yang kita rasakan, sehingga kemudian justru membenarkan sekaligus memelihara emosi itu. Dalam banyak situasi, hal ini bisa membantu kita memfokuskan perhatian dan membimbing keputusan kita tentang bagaimana merespon terhadap permasalahan-permasalahan ditangan dan memahami apa yang dipertaruhkan. Namun demikian, hal itu juga bisa menyebabkan permasalahan karena saat kita dicengkram suatu emosi

maka kita mengurangi dan bahkan meniadakan pengetahuan yang kita punya untuk mematahkan emosi yang kita rasakan. Oleh karena itu, kita cenderung mengabaikan, mengurangi, atau bahkan menghilangkan informasi baru yang datang pada kita dari lingkungan yang tidak cocok dengan emosi itu. Dengan kata lain, mekanisme yang membimbing dan memfokuskan perhatian kita ternyata juga bisa membengkokkan kemampuan kita untuk menangani informasi baru dari lingkungan atau pengetahuan lama yang telah tersimpan dalam memori otak.

Menurut Effendi dan Praja (dalam Thalib, 2013:37) Kestabilan berarti perihai yang bersifat stabil, sedangkan emosi adalah suatu keadaan yang bergejolak pada individu yang berfungsi atau berperan sebagai penyesuaian diri dalam terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu, setiap tindakan manusia dalam kehidupan sehari-hari, sesungguhnya didasari oleh keputusan yang diambarnya. Jam berapa harus bangun, jam berapa harus sarapan, jam berapa harus ke kantor atau jam berapa harus belajar semuanya didasarkan pada keputusan yang diambil. Maka biasanya seseorang tidak lagi berlama-lama berpikir untuk menetapkan keputusan. Setiap tindakan seolah-olah dilakukan begitu saja secara alami tanpa perlu pertimbangan. Padahal, sesungguhnya tidaklah sepenuhnya seperti itu.

Diluar tindakan rutin tersebut, dalam kehidupan sehari-hari, sering kali seseorang dihadapkan pada permasalahan yang perlu dipertimbangkan matang-matang sebelum mengambil keputusan. Kapankah saat yang tepat untuk menikah, siapakah yang paling tepat untuk dijadikan pasangan hidup, kemanakan melanjutkan sekolah, atau jurusan apa yang paling tepat. Semua keputusan yang dibuat, tentunya didasari pada pertimbangan matang dari berbagai

kemungkinan yang ada agar kita mendapatkan pilihan yang terbaik.

Akan tetapi, keputusan untuk memilih tidak selalu mudah, terutama karena kita mempunyai berbagai keterbatasan. Bila keputusan dipaksakan untuk mendapatkan sesuatu yang sangat ideal, tidak jarang keputusan tersebut menjadi salah akibat keterbatasan-keterbatasan tadi. Akibatnya kita harus menanggung resiko memilih pilihan yang kurang tepat sehingga merugikan diri sendiri.

Dalam bagian ini akan dijelaskan berbagai metode guna mengambil keputusan yang diharapkan dapat memberikan suatu kerangka kerja (framework) untuk mendapatkan pilihan yang tepat sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Perlu digarisbawahi bahwa framework atau teknik yang disajikan disini bukanlah bagai resep obat mujarab yang tocker atau dengan kata lain, teknik tersebut dapat menyelesaikan semua permasalahan dengan tepat tanpa mempunyai salah sedikitpun. Sebaliknya, framework atau teknik ini merupakan tata cara pengambilan keputusan yang berdasarkan algoritma atau kaidah-kaidah buku dalam mempertimbangkan suatu permasalahan dengan melihat beberapa alternatif yang ada, untuk kemudian dipilih salah satunya dengan suatu kriteria yang kita anggap cocok dalam kasus tersebut.

Kemudian dari pada itu, menurut Fahmi (2016:2), keputusan adalah proses penelusuran masalah yang berawal dari latar belakang masalah, identifikasi masalah hingga kepada terbentuknya kesimpulan atau rekomendasi. Rekomendasi itulah yang selanjutnya dipakai dan digunakan sebagai pedoman basis dalam pengambilan keputusan. Oleh karena itu, begitu besarnya pengaruh yang akan terjadi jika seandainya rekomendasi yang dihasilkan tersebut terdapat kekeliruan atau adanya kesalahan-

kesalahan yang tersembunyi karena faktor ketidak hati-hatian dalam melakukan pengkajian masalah.

Jadi dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kestabilan emosi dengan sikap pengambilan keputusan sangat signifikan dikarenakan manusia dapat berperilaku buruk atau tidak rasional jika emosi manusia tidak bisa dikendalikan, terutama dalam situasi yang sangat tertekan. Emosi negatif dapat merusak tindakan manusia dan menjauhkan impian manusia, emosi negatif dapat membunuh kemampuan manusia untuk menyelesaikan rencana, mewujudkan impian, dan mencapai kehendak terbaik. Sebaliknya jika emosi manusia bisa terkontrol maka manusia bisa akan bisa menjalankan dan mengaplikasikan pikiran dengan baik.

Emosi adalah suatu ekspresi menunjukkan rasa bahagia atau rasa tidak bahagia yang ditunjukkan dalam bentuk perilaku. Dalam hal itu, ditunjukkan bahwa emosi dapat juga dipengaruhi oleh interaksi individu dengan faktor penyebab dari lingkungan sekitarnya. Emosi yang stabil ditunjukkan dengan emosi yang tidak mudah berubah dari satu suasana hati berpindah kesuasana hati yang lain. Sedangkan ketidakstabilan emosi dapat ditunjukkan dengan amarah, tampilan fisik yang murung dan muram, serta bersikap kasar. Menurut Lovheim (2011).

Menurut Widanti (2015: 124) Menjelaskan bahwa individu dengan stabilitas emosi yang baik akan menunjukkan emosi yang tetap. Individu dengan stabilitas emosi yang baik mampu dalam mengendalikan perilaku pada situasi-situasi yang kurang menyenangkan dan terlalu menyenangkan. Sebaliknya, individu yang stabilitas emosinya kurang baik akan memiliki kecendrungan perubahan emosi yang cepat dan tidak mudah dikendalikan. Oleh karena itu, ketabilan emosi juga hal

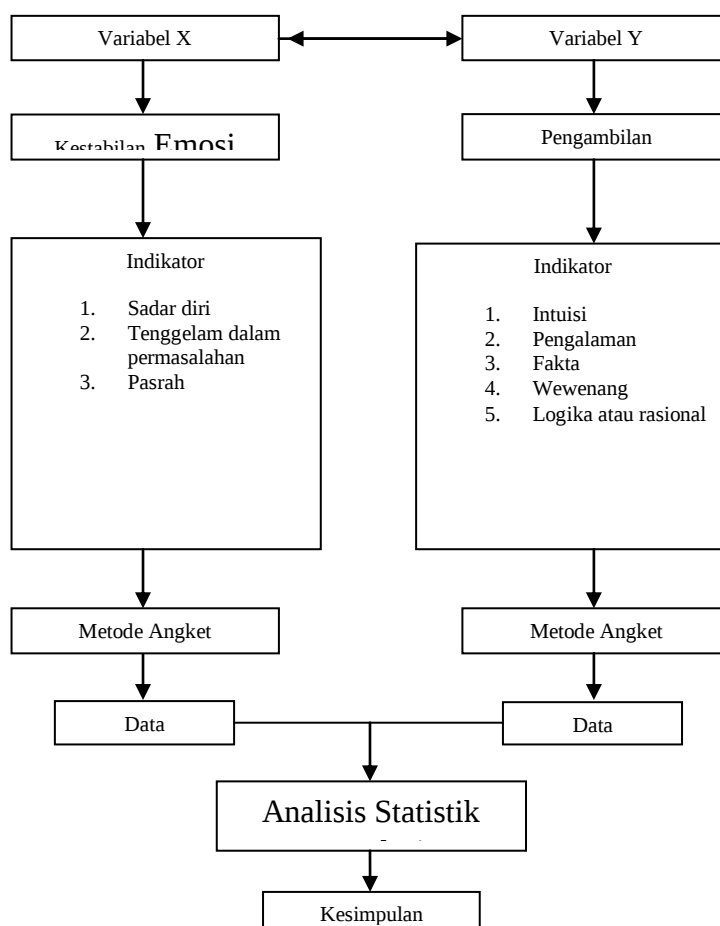
yang sangat berpengaruh dalam keberhasilan pelajar, emosi yang stabil menguntungkan siswa untuk memusatkan perhatian pada aktifitas, meningkatkan kepercayaan diri, dan membuat para remaja sebagai siswa dapat menggunakan pikiran atau kecerdasannya dengan baik dan sesuai.

Stabilnya emosi atau tidak, dapat mempengaruhi keadaan sekitarnya atau dapat menentukan bagaimana individu menyikapi ransangan yang diterimanya, emosi yang tidak stabil dapat meningkatkan stress. Stress merupakan kondisi yang disebabkan karena adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan pada seseorang yaitu keadaan biologis, psikologis, atau system sosial individu tersebut.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian adalah gambaran secara mendetail tentang proses penelitian yang akan dilakukan oleh si peneliti untuk dapat memecahkan suatu permasalahan. Perencanaan penelitian pada umumnya

Gambar 01 : Rancangan Penelitian (Suharsimi, 2013)



berisi komponen-komponen penelitian yang secara komprehensif menggambarkan urutan tindakan yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan penelitian. (Sukardi, 2012: 68-69). Selanjutnya rancangan pada dasarnya merupakan keseluruhan proses pemikiran dan penentuan matang tentang hal-hal yang akan dilakukan. Ia merupakan landasan berpijak, dapat pula dijadikan dasar penilaian baik oleh peneliti itu sendiri maupun orang lain terhadap kegiatan penelitian. Dengan demikian rancangan penelitian bertujuan untuk memberikan pertanggung jawaban terhadap semua langkah yang diambil. Agar rancangan dapat memperkirakan hal-hal apa yang selama kerja penelitian mulai dan persiapan sampai dengan pelaksanaan dilakukan dan dipegang selama penelitian (Margono, 2010 : 100). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yakni variabel X disebut variabel bebas (independen) adalah Kestabilan Emosi, dan variabel Y disebut variabel terikat (dependen) adalah Pengambilan Keputusan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan r_{xy} yang di peroleh dalam penelitian ini adalah 0,582, sedangkan nilai r_{xy} dalam tabel angket batas penolakan hipotesis nihil (H_0) dengan taraf signifikan 5% dan $N-1 = 32$ adalah $0,505 > 0,349$ kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai r_{xy} yang diperoleh dalam penelitian ini adalah lebih besar dari pada nilai r_{xy} tabel, maka dapat dikemukakan bahwa hipotesis alternative (H_a) diterima sedangkan hipotesis nihil (H_0) ditolak.

Berdasarkan analisis di atas, nilai r hitung $> r$ tabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa : ada hubungan antara kestabilan emosi dengan sikap pengambilan keputusan pada siswa kelas XI SMK Nurul Qolbi Setanggor Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2020/2021 “Signifikan”.

SIMPULAN DAN SARAN**Simpulan**

Berdasarkan hasil perhitungan nilai r_{xy} yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 0,582, sedangkan nilai r_{xy} dalam tabel angket batas penolakan hipotesis nihil (H_0) dengan taraf signifikan 5% dan $N-1 = 32$ adalah $0,505 > 0,349$ kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai r_{xy} yang diperoleh dalam penelitian ini adalah lebih besar dari pada nilai r_{xy} tabel, maka dapat dikemukakan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_0) ditolak. Jadi kesimpulan analisis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Ada hubungan antara kestabilan emosi dengan sikap pengambilan keputusan pada siswa kelas XI SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2021/2022. Sehingga hubungan antara kestabilan emosi dengan sikap pengambilan keputusan pada siswa kelas XI SMK Islam Nurul Qolbi

Setanggor Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2021/2022.”Signifikan”.

Saran

Saran pada penelitian ini disampaikan kepada :

1. Dijadikan pedoman oleh Kepala Sekolah bahwa antara kestabilan emosi dengan sikap pengambilan keputusan siswa itu sangat berpengaruh dan penting bagi siswa, oleh karena itu agar guru BK atau konselor memberikan motivasi kepada para siswa untuk meningkatkan pemahaman bagaimana mengendalikan emosi mereka dengan harapan pengendalian emosi yang baik dapat mempengaruhi hasil dari pekeputusan yang mereka ambil.
2. Bagi para guru terutama Guru BK agar hasil penelitian ini dijadikan pedoman dalam memahami kestabilan emosi dan sikap pengambilan keputusan.
3. Bagi seluruh siswa agar memahami antara kestabilan emosi dengan sikap pengambilan keputusan dengan harapan dapat meningkatkan ketepatan pengambilan keputusan terlepas mereka sedang dihadapkan dalam situasi apapun.
4. Bagi para orang tua siswa diharapkan untuk lebih meningkatkan perhatian terhadap anak-anaknya, agar dapat meningkatkan kestabilan emosi dalam pengambilan keputusan.
5. Diharapkan kepada para peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang lebih luas lagi, agar lebih banyak pemahaman tentang hubungan antara kestabilan emosi dengan sikap pengambilan keputusan pada siswa belum terungkap dalam penelitian ini.

Ucapan Terimakasih

1. Nuraeni, S.Pd., M.Si. selaku dosen sekaligus dosen pembimbing 1 yang telah memberikan arahan serta bimbingan dalam penyusunan Skripsi ini.

2. Diah Lukitasari, SE., MM. Selaku dosen sekaligus dosen pembimbing II yang telah memberikan banyak arahan serta bimbingan dalam penyusunan Skripsi ini.
3. Sukriadi, S.KOM. Selaku kepala sekolah SMK Islam Nurul Qolbi Setanggor, beserta staf tata usaha dan para guru yang banyak memberikan bantuan dan informasi yang diperlukan dalam penyusunan Skripsi ini.
4. Semua pihak baik teman-teman maupun sahabat-sahabat yang telah banyak memberikan bantuan atas penyusunan skripsi in.

DAFTAR PUSTAKA

- Fahmi, Irham. 2016. *Teori dan Teknik Pengambilan Keputusan kualitatif dan kuantitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Margono, S. 2020. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Potter, Perry. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan (konsep, proses, dan praktik*. Jakarta : EGC
- Sukardi, 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Bumi Aksara
- Suharsimi, A. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Syamsi, Ibnu. 2000. *Pengambilan keputusan dan sistem informasi*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, Jhon W. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. (Terjemahan: Sarah Genis B) Jakarta: Erlangga.
- Widanti. 2015. Hubungan antara kestabilan emosi dengan problem solving pada mahasiswa Program study Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta *Skripsi*, Universitas Sebelas Maret, Solo.