

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kestabilan emosi

Jika dilihat dari akar katanya kestabilan emosi berasal dari gabungan dua kata yakni stabil yang dalam kamus besar bahasa Indonesia berarti mantap, kukuh, tidak goyah, kemudian di tabah awalan ke- dan akhiran -an sehingga memiliki makna perihal (yg bersifat) stabil (mantap, kukuh,tidak goyah) atau keadaan stabil.¹ Serta kata emosi yang banyak diartikan sebagai perwujudan dari apa yang sedang dirasakan oleh manusia.

Sehingga apabila diambil dari perbendaharaan katanya kestabilan emosi adalah keadaan dimana emosi berada dalam keadaan yang stabil dalam artian tidak mudah goyah dalam menghadapi masalah yang dihadapi, sehingga dalam kesehariannya manusia akan merasakan ketenangan dan ketentraman dalam menjalani hidup.

Kestabilan emosi sangat erat kaitanya dengan kematangan emosi, dimana kematangan emosi oleh Harlock yang mendefinisikan kematangan emosi sebagai individu yang memiliki kontrol diri yang baik, mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat atau sesuai dengan keadaan yang dihadapinya, sehingga lebih mampu beradaptasi karena dapat menerima beragam orang dan situasi dan memberikan reaksi yang tepat sesuai dengan tuntutan yang dihadapi. Kematangan emosi merupakan kemampuan individu

¹ Dendi Sugono, Dan Sugiono, “*Kamus Besar Bahasa Indonesia*”, (Jakarta:Gramedia, 2014), 1336

untuk dapat bersikap toleran, merasa nyaman, mempunyai kontrol diri sendiri, perasaan mau menerima dirinya dan orang lain, selain itu dapat menyatakan emosinya secara konstruktif dan kreatif

Yang dari pendapat tersebut dapat ditarik sedikit kesimpulan bahwasanya stabilitas emosi merupakan salah satu indikator dari kematangan emosi. Lebih lanjut Harlok menyatakan bahwa kematangan emosi memiliki ciri-ciri antara lain:

- a. Tidak langsung menunjukkan emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima.
- b. Dapat melihat situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berfikir sebelumnya seperti anak-anak atau orang yang tidak matang
- c. Memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak mudah berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain.²

Oleh karena pendapat mengenai kestabilan emosi merupakan salah satu ciri dari kematangan emosi atau dapat dicirikan sebagai salah satu tanda kedewasaan seseorang. kestabilan emosi berarti adanya suatu kematangan berdasarkan kesadaran yang mendalam terhadap kebutuhan-kebutuhan, cita-cita dan alam perluasannya serta terintegrasi semuanya ke dalam suatu

² Elisabet B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, Trj. Istiwidayanti Dan Soedjarwo, (Jakarta:Erlangga, Tt) 213

kepribadian yang pada dasarnya bulat dan harmonis. Maksudnya harmonis dalam ketegangan emosional.

Keseimbangan dinamis dapat bergerak kemana dan mempunyai dasar yang matang. Kestabilan emosi adalah keadaan emosi seseorang yang mudah bergerak dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Sehingga apabila orang tersebut mendapat rangsangan emosional dapat menyesuaikan diri dan tidak menunjukkan ketegangan atau gangguan emosional.

Sementara itu Taufiq hidayat berpendapat mengenai kriteria kesetabilan emosi yang dikutip dari Hurlock (1997) bahwa:

kestabilan emosi memiliki beberapa kriteria. *Pertama*, yaitu emosi yang secara social dapat diterima oleh lingkungan sosial. Individu yang emosinya stabil dapat mengontrol ekspresi dan emosi yang tidak sesuai dengan nilai-nilai sosial atau dapat melepaskan dirinya dari belenggu energi mental maupun fisik yang selama ini terpendam dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sosialnya. *Kedua*, pemahaman diri. Individu yang punya emosi stabil mampu belajar mengetahui besarnya kontrol yang diperlukan untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhannya, serta menyesuaikan diri dengan harapan-harapan sosial, bersikap empati yang tinggi terhadap orang lain. *Ketiga*, penggunaan kecermatan mental. Individu yang stabil emosinya mampu menilai situasi secara cermat sebelum memberikan respon secara emosional mampu menilai situasi secara cermat sebelum memberikan respon secara emosional. Kemudian individu tersebut mengetahui cara yang tepat untuk beraksi terhadap situasi tersebut.³

Jika dilihat dari pemaparan diatas maka emosi dikatakan menuju ketinggian stabil ditandai dengan hal-hal sebagai berikut:

³ Taufiq Hidayat, "Hubungan Kesetabilan Emosi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani", Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 04 Nomor 01 Tahun 2016, 25 - 33

1. Adanya organisasi dan integrasi dari semua aspek emosi. Individu akan mampu secara penuh mengekspresikan segala bentuk emosi baik yang positif maupun yang negatif.
2. Emosi menjadi bagian integral dari keseluruhan kepribadian. Individu memiliki sistem emosi yang professional dalam keseluruhan struktur pribadinya.
3. Individu dapat menyatakan emosinya secara tepat dan wajar.

Emosi dikatakan stabil apabila ekspresi emosi ditampilkan dengan konstruktif dan tidak membahayakan, interpretasi yang obyektif terhadap suatu peristiwa dan membiasakan diri menghadapi segala tantangan dan menciptakan jalan keluar.⁴

Di dalam al-Qur'ân konsep kestabilan emosi dinamakan nafsu yang dalam keadaan jiwa yang tenang atau *an-Nafs Mut{mainnah* yang dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai keadaan atau bentuk ketenangan, lawan dari perasaan gelisan, resah, tidak berteriak, tidak ada keributan atau kerusuhan atau secara singkat tidak ribut.⁵

Dalam lisan Arab kata *Mut{mainnah* berasal dari kata *t{amana* atau *t{a'mana* yang mendapat tambahan huruf atau *ziyadah* berupa *hamzah* menjadi kata *it{ma'anna* yang memiliki makna menenangkan atau tidak mamiliki sesuatu, jika dikaitkan kepada *qalbun* namun jika dikaitkan dengan

⁴ Ibid 25 - 33

⁵ Js Badudu Dan Sultan Muhammad Zain, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Pustaka Sinar Harapan 1993), 1474

ruang maka bermakna berdiam diri. Sedang nafsu dikatakan sebagai pendorong manusia untuk berbuat sesuatu kebaikan maupun keburukan. Hal ini sama dengan emosi yang akan mendorong manusia untuk berbuat baik ataupun buruk.

Dalam satu ayat al-Qur'a>n disebutkan bahwasanya keadaan *an-Nafs Mut{mainnah* atau mereka yang bersifat *mut{mainnah* ini dapat menguasai diri dalam keadaan apapun, berfikiran rasional, mampu menciptakan keseimbangan dalam dirinya, hatinya tetap tenang dan tentram. Jiwa yang tentram ini senantiasa merasa ridha menghadapi apapun keadaan, selalu ridha terhadap takdir yang Allah berikan. Kriteria ini terdapat dalam QS al-Fajr ayat 28-29 yang berbunyi:

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٨﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٩﴾

Artinya Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.

Dari pendapat-pendapat diatas dapat disimpulkan bahwasanya kestabilan emosi merupakan salah satu indikator dari kematangan emosi dimana individu yang memiliki emosi yang stabil tidak menampilkan emosi yang membahayakan, ketika menunjukkan emosi tidak serta merta melainkan ditunjukkan saat yang tepat dengan cara yang dapat diterima , tidak berubah-ubah dari satu emosi ke emosi lain.

Seseorang yang stabil emosinya akan dapat menghadapi situasi tertentu dengan tenang, terbuka, terkendali dan bertindak secara realistis. Keadaan tersebut didukung oleh beberapa faktor-faktor yang mendukung seseorang. Ada tiga faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi, yaitu:

- a) Keadaan jasmani individu yang bersangkutan. Keadaan jasmani yang kurang sehat akan mempengaruhi emosi pada individu itu.
- b) Keadaan dasar individu. Hal ini sangat erat hubungannya dengan struktur pribadi individu.
- c) Keadaan individu pada suatu waktu.⁶

Dasar teori kestabilan emosi adalah teori emosi sendiri dimana emosi di artikan dengan berbagai macam definisi yang berbeda-beda antara lain. Emosi berasal dari bahasa latin “*emetus*” atau “*emouere*” yang artinya mencerca (*to still up*) yaitu suatu yang mendorong terhadap sesuatu.⁷ Jika diartikan berdasarkan asal muasal katanya maka ada korelasi antara teori motif dan emosi. Motif biasanya dibarengi dengan suatu kondisi yang bersifat insting dan emotif. Ketika emosi menguat pemuasanya terhalang beberapa saat, timbulah ketegangan dalam tubuh. Kondisi tersebut biasanya dibarengi kondisi instingtif yang mengganggu. Pemuasan motif diiringi oleh kondisi insting menggembarakan. Ada juga yang mendasarkan kata emosi dari kata “e” yang

⁶ Bimo Walgito,” *Pengantar Psikologi Umum* “ (Yogyakarta: Andi Offset, 1989), Hlm. 140-141.

⁷ E. Usman Effendi Dan Juhaya S. Praja, *Pengantar Psikologi* (Bandung: Angkasa, 1993), 79.

berarti energy dan motion yang berarti getaran. Emosi kemudian bisa dikatakan sebagai sebuah energi yang terus bergerak dan bergetar.⁸

Emosi akan menggerakkan perilaku seperti halnya motif. Emosi takut akan mendorong manusia untuk lari dari bahaya. Emosi marah akan mendorong manusia mempertahankan diri namun terkadang juga mengarah kepada permusuhan. Emosi cinta akan mendorong manusia untuk mendekatkan diri kepada objek yang dicintainya.⁹

Emosi dalam makna harfiah didefinisikan sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan serta nafsu dari setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Emosi merujuk kepada sesuatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis, dan psikologis, serta serangkaian kecenderungan bertindak.¹⁰ Adapun istilah emosi menurut beberapa ahli psikologi adalah sebagai berikut:

- 1) Jeanne Segal mendefinisikan emosi sebagai pengalaman yang dapat dirasakan secara fisik. Artinya segala sesuatu perbuatan dan perilaku yang dilakukan itu mendapat respon secara baik maupun buruk oleh fisik.¹¹
- 2) Crow yang dikutip oleh Alex Sobur, mengartikan bahwa emosi merupakan suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi atau

⁸ Triantoro Safaria, Dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi* (Bumi Aksara: Jakarta, 2009),12

⁹ Muhamad Utman Najati, "Psikologi Dalam Al-Qur'an", (Pustaka Setia: Bandung, 2005) 99

¹⁰ Safaria, Dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, 12

¹¹ Jeane Segel, *Meningkatkan Kecerdasan Emosi* (Jakarta: Citra Aksara, Tt), 75.

berperan sebagai *inner adjustment* (penyesuaian dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu.¹²

- 3) Dimiyati mendefinisikan emosi sebagai 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.¹³

Dari beberapa pendapat para Psikolog di atas dapat diambil beberapa point penting yang menjadi dasar pengertian emosi antara lain:

- a) Emosi sebagai pengalaman yang dapat dirasakan secara fisik
- b) Emosi berperan sebagai penyesuaian dari terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu.
- c) Emosi adalah perasaan yang bergejolak, yang luar biasa intensitasnya
- d) Bentuk perwujudan dari emosi diekspresikan dengan berbagai macam cara diantaranya yaitu : cinta, benci, marah, takut, cemas, dan tertekan

Dari kesimpulan diatas maka emosi tidak hanya diwujudkan melalui satu perwujudan perasaan melainkan ada banyak macamnya. Macam-macam dari emosi memiliki komponen psikologikal, ekspresif dan ekperimental, dan setiap komponen tersebut bisa dipelajari struktur dan fungsinya.

Pada dasarnya emosi manusia bisa di bagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkan. Kategori pertama disebut efek

¹² Alex Sobur , “ *Psikologi Umum* “ (Pustaka Setia: Bandung, 2003) , 400.

¹³ Dimiyati Mahmud, *Psikologi Suatu Pengantar* (Yogyakarta: Bpfe, 1990), 8.

positif. Efek positif memberikan dampak menyenangkan dan menenangkan. Macam dari emosi positif seperti tenang, santai, rileks, gembira, lucu, haru, dan senang. Ketika merasakan emosi positif ini, kita pun akan merasakan keadaan psikologis yang positif.

Kategori kedua adalah emosi negatif atau efek negatif. Ketika kita merasakan emosi negatif ini maka dampak yang akan kita rasakan adalah negatif, tidak menyenangkan, dan menyusahkan. Macam dari emosi negatif ini diantaranya sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam, dan masih banyak lagi.¹⁴ Selain dari dua pengelompokan di atas emosi juga dapat dikelompokkan menjadi dua bagian lain antara lain:

- 1) Emosi sensoris adalah emosi yang disebabkan rangsangan dari luar terhadap tubuh sehingga menyebabkan lelah, sakit, kenyang, lapar, haus dan lain-lain.
- 2) Emosi psikis adalah emosi yang memiliki alasan-alasan kejiwaan, atau sebab-sebab yang dipengaruhi oleh keadaan jiwa seseorang, adapun yang termasuk kategori ini antara lain:
 - a) Emosi intelektual atau dapat dikatakan sebagai perasaan yang dipengaruhi oleh ruang lingkup kebenaran diwujudkan dengan rasa yakin atau tidak yakin terhadap suatu hasil yang ilmiah, gembira karena mendapatkan suatu kebenaran, puas lantaran dapat mengerjakan suatu yang dinilai ilmiah

¹⁴ Triantoro Safaria, Dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009)

- b) Perasaan sosial adalah perasaan yang berhubungan dengan orang lain baik bersifat individu maupun kelompok.
- c) Perasaan susila yaitu perasaan yang menyangkut berhubungan dengan nilai-nilai baik dan buruk atau etika (moral).
- d) Perasaan keindahan yaitu perasaan yang berkaitan erat dengan keindahan dari sesuatu, baik bersifat kebendaan maupun kerohanian.
- e) Perasaan ketuhanan yaitu salah satu kelebihan manusia sebagai makhluk Tuhan, dianugerahi fitrah (kemampuan atau perasaan) untuk mengenal Tuhannya

B. Prestasi belajar.

1. Pengertian prestasi belajar

Prestasi belajar berasal dari dua suku kata yakni belajar dan prestasi. Menurut kamus besar bahasa Indonesia prestasi ialah "hasil yang telah dicapai."¹⁵ Sementara menurut yang dikutip Saiful Bahri Djamarah yang dikutip oleh Nur Aida Vitalaya, "prestasi adalah apa yang telah dicapai dari hasil pekerjaan, hasil yang menyenangkan hati yang diperoleh dari hasil keuletan kerja".¹⁶

Menurut Sutratinah Tirtonegoro Prestasi adalah penilaian hasil usaha kegiatan belajar yang mana belajar merupakan proses perubahan tingkah laku, nantinya prestasi belajar akan dinyatakan dalam bentuk simbol, angka huruf maupun kalimat yang dapat mencerminkan hasil

¹⁵ Meiti Taqdir Qadratillah, "*Kamus Besar Bahasa Indonesia Untuk Pelajar*"(Jakarta: Kemendikbud, 2011), 427

¹⁶ Saiful Bahri Djamarah, "*Prestasi Belajar Dan Kompetensi Guru*", (Surabaya:Usaha Nasional,2012),

yang sudah dicapai oleh setiap anak dalam periode tertentu.¹⁷ Maka dapat disimpulkan bahwasanya prestasi merupakan hasil dari apa yang telah kita upayakan dimana hasil itu akan menyenangkan hati karena sesuai dengan apa yang telah kita upayakan.

Sementara belajar dapat didefinisikan sebagai perubahan yang relatif permanen pada perilaku yang terjadi akibat latihan, sementara perubahan perilaku yang terjadi karena *maturasi* (bukan latihan) atau pengondisian sementara suatu organisme (seperti kelelahan atau akibat obat) tidak dimasukan.¹⁸

Belajar merupakan aktivitas fisik, sekaligus aktivitas psikis. Secara biologis, fisik manusia berkembang menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Kebutuhan fisik terhadap makanan membantu perkembangan yang seimbang dengan kehendak alamiahnya. Disamping itu pola-pola pengenalan dan penikmatan makanan berhubungan dengan keadaan jiwa manusia. Hal ini dikarenakan karena makanan tanpa dibarengi dengan selera dan keadaan jiwa manusia untuk menikmatinya, tidak akan menjadi perhatian manusia.

Pikiran dan kondisi kejiwaan manusia merupakan syarat utama terjadi keseimbangan antara belajar dan objek yang dipelajari, sebagaimana belajar menikmati makanan dengan kesadaran jiwa dan pikiran yang menyatu pada sesuatu yang dinamakan nafsu.

¹⁷ Sutratinah Tirtonegoro, *Anak Supernormal Dan Program Pendidikannya* (Jakarta: Pt. Bumi Aksara, 2001), 43.

¹⁸ Rosleni Marliany “*Psikologi Umum*” (Bandung Pustaka Setia:) 195

Para psikolog berbeda-beda dalam mendefinisikan konsep-konsep belajar. Sebagaimana yang di katakan Alkinson, bahwa dalam belajar terdapat proses pengalaman dan pelatihan. Cronbach menyatakan bahwa belajar merupakan aktivitas yang ditentukan oleh perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman.¹⁹

Dengan penjelasan tersebut bisa disimpulkan bahwasanya belajar merupakan aktivitas dari fisik maupun psikis manusia yang berasal dari salah satunya pengalaman dan pada akhirnya akan merubah pola pikir manusia. Kemudian jika dilihat dari sekian banyak pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwasanya yang dinamakan prestasi belajar merupakan hasil dari upaya kita dalam melakukan proses belajar yang mana dari proses belajar tersebut dapat menjadika perubahan perilaku kearah yang lebih baik.

Hal tersebut sejalan sebagaimana yang telah di ungkapkan Agoes Dariyo yang dikutip oleh Nur Aida Vitaliya mengungkapkan bahwasanya prestasi belajar (*achievement of pervormance*) adalah:

Hasil pencapaian yang diperoleh seorang pelajar (siswa) setelah mengikuti ujian dalam suatu pelajaran tertentu. Prestasi belajar diwujudkan dengan laporan nilai yang tercantum pada lapor atau kartu hasil ujian. Hasil belajar berupa nilai-nilai ini diberikan kepada peserta didik tiap semester atau setiap tahun. Setiap peserta didik berhak menerima laporan hasil belajar setelah melaksanakan serangkaian kegiatan pembelajaran, dan ujian akhir.²⁰

¹⁹ Ibid

²⁰ Nur Aida Vitaliya, “*Pengaruh Pembiasaan Belajar Peserta Didik Terhadap Prestasi Belajar*” (T.Tp, Tp 2016), 21

Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar peserta didik baik dari internal maupun eksternal. Faktor internal berupa faktor fisiologis, berupa keadaan jasmani peserta didik, dan kelengkapan jasmani manusia, atau dari sisi psikologis berupa tingkat kecerdasan peserta didik (intelegensi), motivasi, sikap maupun bakat yang dimiliki oleh peserta didik. Faktor eksternal berupa metode mengajar, hubungan baik antara guru dengan peserta didik atau antar peserta didik dengan peserta didik lain, kurikulum sekolah, maupun kedisiplinan sekolah dalam mengelola peserta didik.²¹

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Dalam kaitannya dengan prestasi belajar maka tidak akan lepas adanya beberapa faktor yang mempengaruhi seperti halnya seorang siswa yang telah mendapatkan prestasi belajar yang baik biasanya dipengaruhi adanya faktor-faktor tertentu sehingga ia menjadi pandai. Faktor-faktor tersebut antara lain ada yang berasal dari luar diri pelajar juga ada yang berasal dari dalam diri pelajar. Berikut dijelaskan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi :

- a. Faktor-faktor yang berasal dari luar diri pelajar, dan ini digolongkan menjadi dua, yaitu:

²¹ Jamaludin, Dkk, “*Pembelajaran Perspektif Islam* “ 2015 (Bandung Remaja Posdakarya:)147-156

1) Faktor-faktor non social

Kelompok faktor-faktor ini boleh juga tak terbilang jumlah seperti: keadaan udara, suhu, cuaca, waktu, tempat dan alat-alat yang digunakan untuk belajar

2) Faktor-faktor social

Yang dimaksud dengan faktor sosial disini adalah faktor manusia (sesama manusia), kehadiran orang atau orang-orang lain pada waktu seseorang sedang belajar. Dapat mengganggu belajar seseorang itu, misalnya kalau satu kelas murid sedang mengerjakan ujian, lalu terdengar banyak anak-anak lain bercakap-cakap di samping kelas, hal tersebut dapat mengganggu konsentrasi dan akan berpengaruh dengan hasil prestasi belajar.

3) Faktor-faktor saat pembelajaran berlangsung

Penyelenggaraan pendidikan dilakukan melalui proses belajar mengajar di kelas, proses belajar mengajar terkadang tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan, banyak faktor yang menyebabkan proses belajar mengajar tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan, misalnya faktor guru, faktor siswa, sarana, alat dan media yang tersedia serta faktor lingkungan yang kurang menunjang.

Faktor yang paling menonjol dalam proses pembelajaran adalah guru . Guru adalah komponen yang sangat penting dalam proses belajar mengajar, keberhasilan proses belajar mengajar tergantung pada

kepiawaian guru dalam menggunakan metode, teknik dan taktik pembelajaran. Guru dalam proses pembelajaran memegang peranan yang sangat penting selain sebagai model atau teladan bagi siswanya juga sebagai pengelola pembelajaran. Keberhasilan suatu proses pembelajaran sangat ditentukan oleh kualitas dan kemampuan guru²²

- b. Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri pelajar. Faktor dalam diri pelajar merupakan faktor yang juga sangat penting dalam menentukan tingkat keberhasilan proses belajar mengajar, faktor dari dalam diri berhubungan langsung dengan pribadi peserta didik oleh karenanya banyak kasus yang menyatakan faktor dalam diri peserta didik lebih menonjol dari faktor yang berasal dari luar diri peserta didik sendiri, dibuktikan dengan banyaknya penelitian yang mengarah kepada faktor-faktor tersebut. Faktor dari dalam diri peserta didik dapat digolongkan menjadi dua golongan, yaitu:

- 1) Faktor-faktor fisiologis

- a) Keadaan jasmani pada umumnya memberikan pengaruh terhadap prestasi belajar seseorang. Keadaan jasmani yang sehat akan memberikan pengaruh positif terhadap proses kegiatan belajar indivisu begitu pula sebaliknya. Keadaan jasmani yang lelah lain pengaruhnya dari pada yang tidak lelah.
- b) Keadaan fungsi-fungsi jasmani tertentu terutama fungsi-fungsi panca indera. Hal tersebut dikarenakan panca indra dalam proses belajar

²² Wina, S. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*, (Kencana Prenada Media: Jakarta, 2006). 50

mengajar memerankan peran sebagai pintu pengantar informasi yang diterima dan di tangkap oleh manusia sehingga manusia dapat menganal dunia luar.

2) Faktor-faktor Psikologis

1) Motif

Motif adalah suatu kekuatan yang terdapat dalam diri organisme yang menyebabkan organisme itu bertindak atau berbuat, dorongan ini tertuju kepada suatu tujuan tertentu. Dengan motif yang kuat dari diri siswa ia akan berusaha untuk dapat berprestasi dengan sebaik-baiknya.

c) Minat

Minat secara sederhana berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Minat adalah usaha dan kemauan untuk mempelajari (*learning*) dan mencari sesuatu.²³ Sementara Menurut William James Minat siswa merupakan faktor utama yang menentukan derajat keaktifan belajar siswa. Jadi efektif merupakan faktor yang menentukan keterlibatan siswa aktif dalam belajar.

d) Konsentrasi dan Perhatian

Agar prestasi dapat dicapai dengan sebaik-baiknya, maka diperlukan adanya konsentrasi yang cukup baik terhadap materi yang dipelajarinya.

²³ Yul Iskandar , *Test Bakat Minat Sikap dan Personality*,(Jakarta : Yayasan Dharma graham, 2001), 9.

e) Pribadi yang Seimbang

Bila siswa telah memiliki pribadi yang seimbang, maka siswa akan dapat menyesuaikan terhadap sekitarnya dengan baik. Bila keadaan pribadinya terganggu terutama dalam segi emosinya, siswa yang tidak begitu stabil emosinya, hal ini akan dapat mengganggu belajarnya. Sebaliknya siswa yang emosinya dalam keadaan stabil sangat menolongnya dalam belajar. Maka siswa akan Mendapat gangguan. Sehingga hal ini akan mempengaruhi individu dalam menghadapi segala persoalan, termasuk didalamnya test atau ujian.

f) Intelegensi

Faktor psikologis adalah faktor yang berpengaruh besar terhadap kemajuan belajar anak. Bilamana pembawaan intelligensi anak memang rendah, maka anak akan sukar untuk mengerti apa yang dipelajarinya. Dan tentu saja sangat mempengaruhi prestasi belajarnya.

Jika mengambil pendapat dari Stern yang dimaksud dengan intelegensi adalah daya menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru menggunakan alat-alat berfikir menurut tujuannya.

g) Ingatan

Ingatan sangat penting, dengan apa yang dipelajari, tetap tinggal dalam ingatan siswa akan dapat mengerjakan test. Ingatan

dapat diterjemahkan sebagai kemampuan manusia untuk menerima, menyimpan dan menimbulkan kembali apa yang telah dialaminya.²⁴

C. Dampak positif dan negatif Kestabilan Emosi Terhadap Prestasi

Telah diketahui bahwasanya emosi terbagi menjadi dua bagian antara lain emosi negatif dan emosi positif. Emosi positif berperan memicu munculnya kesejahteraan emosional dan dapat memfasilitasi pengaturan emosi negative. Diantara yang termasuk dalam emosi positif antara lain sayang, suka cita, cinta, bahagia, gembira, bangga, senang, dan lain sebagainya. Sementara emosi negative menghasilkan permasalahan yang mengganggu seorang individu atau orang-orang lain. Yang termasuk emosi negatif adalah sedih, marah, cemas, tersinggung, benci, jijik, takut, curiga dan lain sebagainya.

Emosi manusia baik itu berupa emosi positif maupun negative semua terproses di otak. Otak akan memilih memori positif atau memori negatif. Memori yang positif akan tersimpan dan selanjutnya diolah menjadi memori *intermediate*, sedangkan memori negatif ketika otak menolak untuk menerima informasi tersebut. Tiga faktor yang memberi label bahwa memori tersebut positif dan negatif adalah:

²⁴ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Andi Offset, 1989), 162

1) Informasi untuk keselamatan hidup

Informasi yang penting untuk keselamatan hidup dan akan segera disimpan di memori jangka panjang sehingga daya ingat akan sangat tinggi.

2) Informasi yang membangkitkan emosi

Informasi yang mempunyai muatan emosi semakin kuat maka kemungkinan terekam di memori akan semakin tinggi.

3) Informasi yang masuk akal dan mempunyai arti

Informasi yang mempunyai relevansi dengan pengalaman personal atau pengalaman sebelumnya.²⁵

Selanjutnya penelitian dari Gohem dan Clore menjabarkan ada empat sifat laten pengalaman emosional ketika seseorang sedang dalam kondisi atau suasana emosi tertentu. Keempat sifat laten tersebut menurut penelitian yang telah dilakukan ternyata berpengaruh kepada kebahagiaan, kecemasan, kesehatan mental dan gaya atribusi seseorang. Ke-empat sifat laten tersebut adalah:

- a. Kejelasan, yang dijabarkan sebagai kemampuan seseorang dalam mengidentifikasi dan membedakan emosi spesifik yang dirasakan seseorang.
- b. Intensitas, yang diartikan seberapa kuat atau besar intensitas emosi yang dirasakan.

²⁵ Ibid

- c. Perhatian, yang dijelaskan sebagai kecenderungan seseorang untuk mampu memahami, menilai, dan menghargai emosi spesifik yang dirasakan
- d. Ekspresi, yang didefinisikan sebagai kecenderungan seseorang untuk mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakannya kepada orang lain.²⁶

Apabila seseorang dapat mengkorelasikan antara keempat sifat tersebut mampu memahami, membedakan dan menamakan emosinya, jika itu terwujud maka dia akan semakin terhindar dari sifat mudah kalut dan cemas. Karena penelitian mengenai empat sifat laten ini terkait dengan beberapa aspek psikologis dalam diri individu.

Penelitian pertama mereka mengkonstruksikan empat sifat laten ini dengan konstruk kepribadian yang terdiri dari empat kepribadian utama dalam diri individu yakni neurotisisme, ekstrasferi, sifat keterbukaan, sifat mudah untuk menyetujui sesuatu dan sifat mengikuti kata hati.

Dari penelitian tersebut apabila dibuat skala atau taraf pengelompokan kadar emosi maka menghasilkan beberapa keterangan sebagai berikut:

- a) Apabila kondisi emosi sedang berada dalam taraf rendah maka individu tersebut dipenuhi dengan stress dan gejala negatif. Artinya individu tersebut sedang mengalami beban emosi yang berat dan

²⁶ Triantoro Safaria, Dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009) 25.

tidak menyenangkan. sebagai contoh seseorang yang memiliki skala tingkat tinggi dalam stress maka stress akan menyebabkan kehilangan banyak energi untuk mencapai performa tinggi maka ia akan kehilangan semangat untuk bekerja secara optimal

- b) Apabila kondisi emosi sedang berada dalam taraf sedang artinya seorang individu sedang berada dalam tingkat moderat, terkadang stres terkadang pula bebas dari stres sebagai contoh. Namun keadaan tersebut belum cukup memunculkan kepuasan dalam menjalani hidup karena skala emosinya menunjukkan tingkat rendah.
- c) Apabila kondisi emosi sedang berada dalam taraf emosi tinggi, artinya bisa dikatakan sebagai keadaan stabil pasalnya keadaan individu dalam taraf ini berada dalam hidup yang optimal, penuh kebahagiaan, dan kepuasan karena dipenuhi emosi positif.²⁷

Ketidakstabilan emosi banyak disebabkan karena ketidakmampuan individu mengatur emosi-emosi yang dialami. Kebanyakan seorang akan lebih susah mengontrol emosi negatif dalam dirinya hal tersebut sangat berpengaruh terhadap apa yang dia sedang kerjakan.

Ada beberapa dampak emosi negatif terhadap perilaku remaja diantaranya adalah melemahkan semangat, menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, terganggu penyesuaian sosial dan suasana emosional

²⁷ Triantoro Safaria, Dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009) 25.

yang diterima dan dialami semasa kecil akan mempengaruhi sikap dikemudian hari.²⁸

Emosi negatif juga ternyata akan memicu penurunan fungsi otak, kesulitan interpersonal, dan memicu penurunan daya kognitif otak. Ketidakstabilan emosi akan berpengaruh terhadap menurunnya konsentrasi, memori, dan kemampuan kita dalam membuat rencana. Jika emosi keluar jalur maka akan menghasilkan tindakan pengalihan ke sesuatu yang lain, perhatian akan melemah, dan pengurangan daya kognitif otak secara menyeluruh.

Hal itu terjadi dikarenakan emosi sendiri tercipta di otak yakni pada otak bagian depan yang terdiri dari : system limbik, talamus, ganglia basalis, hipotalamus, dan korteks serebrum. Terbentuknya emosi terjadi di bagian system limbic yang terletak di bawah korteks serebrum merupakan bagian penting dalam ingatan dan emosi. Dua struktur utamanya adalah amigdala yang bertanggung jawab atas pengevaluasian informasi informasi sensorik, menentukan secara tepat arti pentingnya sesuatu secara emosional, dan berkontribusi dalam pengambilan keputusan awal untuk mendekati atau menjauhi sesuatu, struktur lain yakni dan hipo kampus yang berkerja di system memori jangka pendek.²⁹

²⁸ Syamsu Yusuf LN. 2004. *Psikologi Perkembangan anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.

²⁹ Ratna Supradewi, *Otak, Musik, dan Belajar*, bulletin Psikologi, Volume 18, No. 2, 2010, Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, Hal: 58–68

Ketidak stabilan emosi akan mengganggu kinerja otak system limbik. Contoh semisal ketika sedang mengalami stress, otak akan memicu kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon epinefrin (adrenalin) dan kortsitol dalam jumlah yang cukup banyak. Tingginya hormon tersebut dapat mengganggu ingatan jangka pendek dan risiko depresi sangat besar. stress dapat mengakibatkan gangguan kognitif, sulit berkonsentrasi dan mengorganisasi pikiran secara logis. Pada penelitian bintang ditemukan bahwa stress berulang dapat menyebabkan atrofi dendrit, menekan neurogenesis hippocampus dan mengganggu *spatial learning* dan memori.³⁰

Dalam penelitian juga disebutkan bahwa hormon tiroid, T3 dan T4 mempengaruhi tingkah laku, intelegensi dan perkembangan neuron. Kekurangan asupan iodine saat kehamilan dan perkembangan janin dapat menyebabkan retardasi mental dan kreatinisme dan dapat mempengaruhi perkembangan kognitif hingga dewasa.

Selain itu emosi yang tidak stabil juga akan memicu kecemasan. Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, emosi tersebut digolongkan menjadi emosi negative. Kecemasan biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas

Kecemasan adalah suatu perasaan atau kondisi yang tidak menyenangkan, sumbernya samarsamar, muncul pada situasi yang dianggap membahayakan serta dalam kadar berat-ringan (tinggirendah) yang berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya, dan disertai reaksi psikologis dan fisiologis yang bersifat

³⁰ Iqra' Firdaus, "Dampak Hebat Emosi Bagi Kesehatan" (Jakarta: Flash Book, 2011) 59

internal, dimana reaksi psikologis yang muncul antara lain; khawatir, sulit berkonsentrasi, gelisah, dan sensitif. Sementara reaksi fisiologis yang muncul antara lain; sakit kepala, mudah lelah, gemetar, dan tangan terasa dingin.³¹

Namun meskipun kecemasan tergolong sebagai emosi negative yang menyebabkan emosi menjadi tidak stabil, kecemasan juga ada yang menimbulkan dampak positif terhadap individu. . Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.³²

Dapat dicontohkan kecemasan dalam tingkat rendah dapat memacu seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan lebih baik. Dalam pembahasan ini, maka dapat dikatakan bahwa ketika siswa memiliki kecemasan dalam tingkat rendah dan motivasi belajar tinggi maka kecemasan yang dimilikinya mampu mendorong atau memotivasi dirinya untuk belajar lebih baik.

Sementara itu rasa cemas besar pengaruhnya pada tingkah laku peserta didik. Peserta didik dengan tingkat kecemasan yang tinggi dimungkinkan tidak akan berprestasi sebaik peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan rendah .³³ Hal itu dikarenakan siswa dengan kecemasan tinggi cenderung merasa khawatir, gelisah, sulit berkonsentrasi saat dihadapkan pada situasi yang mengancam seperti halnya Ujian Nasional. Kondisi seperti itu, tentu saja mengganggu proses belajar. Sedangkan siswa dengan kecemasan rendah cenderung waspada pada situasi

³¹ Wisnawati Agustiar dan Yuli Asmi, "*Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Dan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas XII Sma Negeri "X" Jakarta Selatan*" Jurnal Psikologi Volume 8 Nomor 1, Juni 2010, (Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta) hal :10

³² Ibid hal : 13

³³ Slameto. "*Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*". 1995 (PT. Rineka Cipta. Jakarta)

Sementara itu dampak positif kestabilan emosi adalah emosi sendiri berperan sama seperti motif. Emosi akan menggerakkan perilaku seperti halnya motif. Emosi takut akan mendorong manusia untuk lari dari bahaya. Emosi marah akan mendorong manusia mempertahankan diri namun terkadang juga mengarah kepada permusuhan. Emosi cinta akan mendorong manusia untuk mendekatkan diri kepada objek yang dicintainya.³⁴

Jika dikaitkan dengan prestasi emosi yang terkontrol dengan baik oleh peserta didik akan menyebabkan peningkatan terhadap prestasi yang diraihinya. Contoh peserta didik yang hatinya tenang dan memiliki pikiran yang selalu positif akan dengan mudah menerima informasi, mengerjakan tugas yang diberikan padanya sehingga prestasinya meningkat.

Emosi seseorang dikatakan stabil pula jika individu tersebut cerdas dalam memenejemen emosi. Emosi yang cerdas akan memengaruhi tindakan anak dalam mengatasi masalah, mengendalikan diri, semangat, tekun serta mampu memotivasi diri sendiri yang terwujud dalam beberapa hal, yaitu motivasi belajar, pandai, memiliki minat, konsentrasi, dan mampu membaaur dengan lingkungan.³⁵

Maka jika dilihat dari beberapa dampak ketidakstabilan emosi diatas, ketidakstabilan emosi yang akan mempengaruhi seseorang dalam prestasinya antara lain dalam faktor intelegensi, ingatan, juga motivasi dan minat.

³⁴ Muhamad Utman Najati, "Psikologi Dalam Al-Qur'an", 2005 (Pustaka Setia: Bandung) Hal 99

³⁵ Mikarsa, Taufik, dan Prianto. (2009). *Pendidikan Anak di SD*. Ja-karta: Universitas Terbuka.