

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Emosi merupakan suatu reaksi terhadap situasi tertentu yang dialami oleh tubuh. Peran emosi sendiri sangat besar bagi manusia yaitu dapat memengaruhi kualitas yang dimiliki seseorang dalam meraih kehidupan yang lebih baik. Hal ini dapat terjadi jika emosi yang dimiliki oleh individu tersebut mampu mengendalikan emosinya. Pengendalian emosi adalah proses untuk memengaruhi emosi yang dirasakan dan bagaimana cara mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2014). Gottman mengemukakan bahwa pengendalian emosi yang baik akan menghasilkan pengaruh positif dalam kehidupan, seperti kesehatan pada fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam hubungan interpersonal dan dapat lebih mampu beradaptasi pada keadaan sulit sekalipun. (Yusuf & Kristiana, 2017). Sedangkan individu dengan pengendalian emosi yang kurang baik dapat menghasilkan emosi negatif secara terus menerus sehingga menguras tenaga, waktu dan pikiran.

Dalam dunia pendidikan, siswa yang sudah mampu mengendalikan emosinya, mengambil keputusan yang lebih matang, dapat menyelesaikan permasalahan yang dialaminya di sekolah sehingga dalam jangka panjang dapat meningkatkan kualitas diri dan kesuksesannya. Namun kenyataannya, siswa masih belum mampu mengendalikan emosi terutama yang sifatnya negatif. Siswa SMA sendiri termasuk kedalam masa remaja, dimana masih dalam keadaan emosi

yang labil. Hall dalam Santrock, (2013) mengemukakan apabila remaja tidak dapat mengatur emosinya dengan baik maka akan mudah mengalami konflik. Ketika hal yang tidak diinginkan tiba-tiba terjadi, siswa cenderung mengekspresikan dengan perilaku yang berlebihan untuk menunjukkan kesedihannya seperti marah, meledak-ledak, perkelahian dan lain lain.

Ketidaktahuan tentang emosi yang ia rasakan dan cara mengendalikannya, menjadikan siswa mudah dikendalikan oleh emosi, mudah meledak, dan melakukan perilaku yang tidak terpuji. Siswa yang memiliki kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif biasanya diwujudkan dengan perilaku yang sering melanggar peraturan di sekolah, berkata dan bersikap kasar, kurang sopan terhadap guru, sering menyalahkan orang lain atas masalah yang dialami, mudah tersulut amarah sehingga terjadi perkelahian, tawuran, perundungan, serta kekerasan terhadap temannya sendiri. Maraknya perilaku tidak terpuji pada siswa ini, merupakan tanda bahwa pengendalian emosi yang dimiliki siswa masih sangat minim.

Menurut Sri Handiman, Pengamat Kebijakan Publik bidang Sosial Masyarakat Universitas Indonesia, remaja mengalami krisis pengendalian diri yang mana sekolah sekarang ini hanya mengajarkan hal hal tentang pendidikan yang sangat standar, membuat siswa kesulitan belajar mengendalikan dirinya (Berita Satu, 2017). Pendidikan akhlak dan budi pekerti Agama Islam di sekolah juga cenderung dipelajari secara teori saja. Masih minimnya pembelajaran PAI yang dapat diimplementasikan dan menjawab permasalahan yang terjadi terutama tentang pengendalian emosi. Akibatnya, materi yang telah dipelajari siswa

biasanya akan lewat begitu saja tanpa adanya perubahan kualitas diri siswa yang lebih baik setelah belajar.

Berdasarkan hasil observasi di sekolah yang dilakukan oleh penulis di SMAN 53 Jakarta yang berkaitan dengan pengendalian emosi siswa, diketahui bahwa masih banyak terjadi tawuran dengan sekolah lain yang menjadi musuh bebuyutan. *Bullying* juga masih ada meskipun sulit terdeteksi oleh pihak sekolah. Berdasarkan pengakuan siswa, mengucapkan kata kata kasar dan perilaku tidak terpuji pun sering dilakukan siswa ketika sedang emosi.

Salah satu faktor yang memengaruhi pengendalian emosi yaitu kognitif atau pengetahuan. Philippot dalam Utomo (2015), mengemukakan pengendalian emosi terdiri pada ranah penting dari kognitif seperti persepsi, memori, pembuatan keputusan, perhatian, dan kesadaran individu. Penyebab munculnya emosi yang tidak stabil yaitu kurangnya pengetahuan siswa dalam memahami dan mengendalikan emosi yang biasanya berasal dari pengaruh diluar dirinya. Banyak dari manusia yang belum menyadari bahwa tidak semua hal yang terjadi ada di bawah kendalinya.

Filosofi stoikisme adalah filosofi mengajarkan bahwa manusia untuk “hidup selaras dengan alam” dengan lebih mengutamakan nalar dan rasionalitas. Nilai dalam filosofi stoikisme ini salah satunya prinsip dikotomi kendali, yaitu dalam hidup kita, ada hal hal yang bisa dikendalikan dan ada yang tidak. Hal yang tidak dibawah kendali kita misalnya persepsi dan tindakan orang, kondisi lahir dan lain lain. Sementara itu, yang ada dibawah kendali kita adalah pertimbangan, persepsi, tindakan, dan yang berhubungan dengan diri kita sendiri. Dengan

memfokuskan pada hal dibawah kendali, dapat mengubah perspektif individu dalam memandang masalah (Manampiring, 2019).

Dalam penelitian ini memiliki kesamaan variabel dengan penelitian sebelumnya yaitu emosi dan filosofi stoikisme. Namun terdapat perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Pertama, perbedaan dari metode yang digunakan dalam penelitian sebelumnya adalah kualitatif studi kepustakaan, sedangkan penelitian ini dengan metode uji perbedaan. Kedua, adanya lokasi dalam penelitian sebagai wadah untuk menerapkan pada siswa. Melihat dalam penelitian sebelumnya merekomendasikan konsep pengendalian filosofi stoikisme ini untuk diterapkan pada kondisi yang terjadi saat ini.

Penelitian dilakukan di SMAN 53 Jakarta sebagai lokasi penelitian ini karena dari hasil observasi di sekolah tersebut ditemukan permasalahan yang sangat relevan dengan variabel penelitian yang peneliti akan lakukan yaitu permasalahan pengendalian emosi siswa.

Berpijak dari permasalahan yang dijabarkan diatas, penulis melakukan penelitian lebih spesifik tentang **“Internalisasi Nilai-Nilai Filosofi Stoikisme Terhadap Pengendalian Emosi Siswa di SMAN 53 Jakarta”** untuk mengetahui bagaimana nilai-nilai filosofi stoikisme terhadap cara siswa mengendalikan emosinya pada materi menghindari akhlak mazmumah yang sangat berkaitan dengan pengendalian diri dan amarah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dapat diteliti, antara lain :

1. Siswa masih kesulitan mengendalikan emosinya
2. Banyaknya masalah yang ditimbulkan oleh pengendalian emosi siswa
3. Materi Pendidikan Agama Islam cenderung dipelajari secara materi saja
4. Masih belum adanya pengendalian emosi siswa terhadap kegiatan pembelajaran

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, fokus penelitian ini dibataskan pada internalisasi nilai-nilai filosofi stoikisme terhadap pengendalian emosi siswa pada materi menghindari akhlak mazmumah.

D. Rumusan Masalah

Dari pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian yaitu : Bagaimana internalisasi nilai-nilai filosofi stoikisme terhadap pengendalian emosi siswa SMAN 53 Jakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perubahan pengendalian emosi siswa setelah diberikan internalisasi nilai-nilai filosofi stoikisme.

F. Manfaat Penelitian

Adapaun manfaat dari penelitian ini yaitu dapat memberikan manfaat praktis sebagai berikut :

1. Bagi siswa, meningkatkan kemampuan siswa dalam mengendalikan emosinya melalui nilai nilai filosofi stoikisme
2. Bagi guru, hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat sebagai evaluasi untuk mengembangkan nilai nilai praktis seperti filosofi stoikisme ke dalam proses pembelajaran PAI
3. Bagi sekolah, untuk meningkatkan hasil pembelajaran PAI melalui filosofi stoikisme dalam meminimalisir akhlak mazmumah siswa

G. Tinjauan Pustaka

Beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan berkaitan dengan penelitian ini :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Alvary Exan Rerung, Rosinta Sakke, Sandi Alang pada tahun 2022 yang berjudul “Membangun *Self-Love* pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius. Hasilnya adalah Masalah yang rentan terjadi pada usia remaja biasanya disebabkan oleh emosi dan cara berpikir yang belum matang, *Self-love* yang dijelaskan oleh Marcus Aurelius yang lebih berfokus pada diri sendiri daripada pengaruh orang lain, yang mana jika diterapkan maka anak yang telah menerima dirinya, akan lebih berpikir secara rasional meskipun saat merasa marah, kecewa dll. Jika filosofi stoikisme ini bisa diterapkan, akan memberikan kontribus yang besar terutama pada dunia pendidikan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni Hairunni'am, Ferliana Indah Safitri, Fenti Febriani pada tahun 2022 yang berjudul “Mengelola Stress

dan Emosi Negative dalam Perspektif Stoisisme”. Hasil penelitian ini adalah stoisisme menjelaskan bahwa stress dan emosi negatif bukan suatu hal yang liar atau irrasional, melainkan dapat dijelaskan bagaimana asal dan prosesnya. Stoisime memberikan solusi untuk mengendalikan emosi terutama yang sifatnya negatif dengan mengubah perpektif dalam memandang masalah untuk mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan hidup.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Dinella Irawati Fajrin, Hasan Mud'is, Yulianti pada tahun 2022 yang berjudul “Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring”. Hasil dari penelitian ini adalah disimpulkan bahwa psikologi sufi dan filsafat stoisisme menyepakati bahwa yang paling dasar dalam pengendalian diri yaitu mengendalikan persepsi untuk hidup yang lebih tentram. Walaupun akar kebijaksanaan keduanya berada di titik berangkat yang berbeda. Bersatunya manusia dengan Tuhan menjadi tujuan utama psikologi sufi dalam pengendalian diri. Sedangkan filsafat stoisisme menekankan prinsip rasional pada dikotomi kendali, yaitu pada hal yang dapat dikendalikan dan tidak.