# HUBUNGAN ANTARA KESTABILAN EMOSI DAN BERPIKIR KREATIF DENGAN KEMAMPUAN *PROBLEM SOLVING* PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 KEBUMEN TAHUN PELAJARAN 2018/2019

**SKRIPSI**

Disajikan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

oleh
Ukky Riana Sari
1301414027

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING**
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**
**2019**

# PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul "Hubungan antara Kestabilan Emosi dan Berpikir Kreatif dengan Kemampuan *Problem Solving* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kebumen Tahun Pelajaran 2018/2019", benar-benar hasil karya sendiri, bukan buatan orang lain, dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Adapun pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Desember 2019

Ukky Riana Sari

NIM. 1301414027

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Hubungan antara Kestabilan Emosi dan Berpikir Kreatif dengan Kemampuan *Problem Solving* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kebumen Tahun Pelajaran 2018/2019" yang telah disusun oleh Ukky Riana Sari dengan NIM 1301414027 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari: Jum'at, 13 Des 2019

**PANITIA:**

Ketua

Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd

NIP. 195908211984031001

Sekretaris

Kusnarto Kurniawan, M.Pd., Kons

NIP. 19710114 2005011002

Penguji 1,

Mulawarman, S.Pd.,M.Pd.,Ph.D

NIP. 197712232005011001

Penguji 2,

Muslikah, S.Pd.,M.Pd

NIP. 198611082014042002

Penguji 3,

Prof. Dr. DYP. Sugiharto, M.Pd.,Kons

NIP. 196112011986011001

# MOTTO DAN PERSEMBAHAN

**Motto**

Ketika marah tenanglah. Ketika gundah berfikirlah. Jangan selalu mengutamakan emosi dan nafsu karena itu tidak akan pernah menjadi solusi untuk segala urusan hidupmu.

(Ukky Riana Sari)

**Persembahan**

Untuk Almamaterku,
Jurusan Bimbingan dan Konseling
Universitas Negeri Semarang

# KATA PENGANTAR

Alhamdulillahi robbil ‘alamin, puji syukur penulis haturkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat, rahmat, dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara Kestabilan Emosi dan Berpikir Kreatif dengan Kemampuan *Problem Solving* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kebumen Tahun Pelajaran 2018/2019” dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari kendala dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada Prof. Dr. DYP Sugiharto, M.Pd., Kons selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran serta dengan sabar membimbing dan memberikan motivasi sehingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini. Selain itu penulis juga ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak berikut:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang yang bertanggungjawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang
2. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian kepada mahasiswanya.
3. Kusnarto Kurniawan, M.Pd., Kons. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin penelitian dan dukungan untuk segera menyelesaikan skripsi.

4. Drs. Heru Mugiarso, M.Pd.,Kons selaku dosen wali yang telah banyak membantu dan membimbing dari semester awal hingga sampai pada titik ini.
5. Mulawarman, S.Pd.,M.Pd.,Ph.D selaku dosen penguji satu yang telah memberikan arahan, pengetahuan, dan motivasi untuk perbaikan skripsi dan diri sehingga menjadi lebih baik.
6. Muslikah, S.Pd.,M.Pd selaku dosen penguji dua yang telah memberikan arahan dan motivasi untuk perbaikan skripsi dan diri sehingga menjadi lebih baik.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
8. Tri Apriyani, M.Pd selaku koordinator BK SMA Negeri 2 Kebumen yang telah membantu dalam penelitian di SMA N 2 Kebumen.
9. Orang tuaku Bapak Sismargono dan Ibu Siti Rufiatun, serta keluarga besar lainnya yang telah memberikan doa dan dukungan serta motivasinya.
10. Sahabat-sahabat mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan semangat dan dukungan.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca, serta dapat memberikan inspirasi positif terkait dengan perkembangan ilmu bimbingan dan konseling.

Semarang, Desember 2019

Penulis

# ABSTRAK

**Sari, Ukky Riana**. 2019. *Hubungan antara Kestabilan Emosi dan Berpikir Kreatif dengan Kemampuan Problem Solving pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kebumen Tahun Pelajaran 2018/2019*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Prof. Dr. DYP. Sugiharto, M.Pd.,Kons.

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang terjadi pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kebumen tahun pelajaran 2018/2019 yaitu tentang rendahnya kemampuan pemecahan masalah siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kestabilan emosi dan kemampuan berpikir kreatif dengan problem solving siswa.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif korelasional dengan desain penelitian *ex-post facto*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 2 Kebumen yang berjumlah 340 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *simple random sampling* dengan sampel penelitian berjumlah 172 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologis dan untuk metode analisis menggunakan analisis kuantitatif deskriptif dan regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan kemampuan problem solving (R=0,931; F(1,170)=1102,85; p=<0,01). Lalu hubungan yang signifikan antara berpikir kreatif dengan problem solving(R=0,915; F(1,170)=874,480; p=<0,01). Dan yang terakhir hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dan berpikir kreatif dengan problem solving (R=0,835; F(2,169)=583,365; p=<0,01). Pembahasan temuan ini diarahkan untuk mengkaji konselor supaya dapat membantu siswa untuk meningkatkan kestabilan emosi dan berpikir kreatif dalam dirinya agar siswa dapat memecahkan masalah yang dihadapinya.

Kata kunci: kestabilan emosi, berpikir kreatif, *problem solving skill*.

# DAFTAR ISI

**Halaman**


HALAMAN JUDUL ..... i
PERNYATAAN ..... ii
PENGESAHAN ..... iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... iv
KATA PENGANTAR ..... v
ABSTRAK ..... vii
DAFTAR ISI ..... viii
DAFTAR TABEL ..... xi
DAFTAR GAMBAR ..... xii
DAFTAR LAMPIRAN ..... xiii
BAB 1 PENDAHULUAN ..... 1
1.1 Latar Belakang ..... 1
1.2 Rumusan Masalah ..... 7
1.3 Tujuan Penelitian ..... 7
1.4 Manfaat Penelitian ..... 8
1.4.1 Manfaat Teoritis ..... 8
1.4.2 Manfaat Praktis ..... 8
BAB 2 KAJIAN PUSTAKA ..... 10
2.1 Penelitian Terdahulu ..... 10
2.2 *Problem Solving* ..... 12
2.2.1 Pengertian *Problem Solving* ..... 12
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi *Problem Solving* ..... 14
2.2.3 Tahap-tahap *Problem Solving* ..... 16
2.2.4 Aspek-Aspek Problem Solving ..... 19
2.3 Kestabilan Emosi ..... 24
2.3.1 Pengertian Kestabilan Emosi ..... 24
2.3.2 Karakter Individu yang Memiliki Kestabilan Emosi ..... 27

2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Kestabilan Emsoi ..... 27
2.4 Berpikir Kreatif ..... 31
2.4.1 Pengertian Berpikir Kreatif ..... 31
2.4.2 Aspek-aspek Berpikir Kreatif ..... 35
2.4.3 Karakteristik Individu Berpikir Kreatif ..... 35
2.4.4 Proses Berpikir Kreatif ..... 38
2.4.5 Hambatan Berpikir Kreatif ..... 39
2.5 Kerangka Berpikir ..... 41
2.6 Hipotesis ..... 44
BAB 3 METODE PENELITIAN..... 46
3.1 Jenis Penelitian..... 46
3.2 Desain Penelitian..... 47
3.3 Variabel Penelitian ..... 47
3.3.1 Variabel Independen . ..... 48
3.3.2 Variabel Dependen ..... 48
3.3.3 Definisi Operasional Variabel ..... 48
3.4 Populasi dan Sampel ..... 49
3.4.1 Populasi . ..... 49
3.4.2 Sampel ..... 50
3.5 Metode dan Alat Pengumpulan Data ..... 53
3.6 Validitas dan Reliabilitas ..... 54
3.6.1 Validitas Penelitian ..... 54
3.6.2 Reliabilitas Penelitian ..... 57
3.7 Teknik Analisis Data..... 59
3.7.1 Analisis Kuantitatif Deskriptif ..... 59
3.7.2 Analisis Uji Hipotesis ..... 61
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN ..... 67
4.1 Hasil Penelitian ..... 67
4.1.1 Hubungan antara Kestabilan Emosi dan *Problem Solving* ..... 68
4.1.2 Hubungan antara Berpikir Kreatif dengan *Problem Solving* ..... 69
4.1.3 Hubungan antaa Kestabilan Emosi dan Berpikir Kreatif dengan

*Problem Solving* ..... 70
4.2 Pembahasan ..... 71
4.2.1 Hubungan antara Kestabilan Emosi dan *Problem Solving* ..... 71
4.2.2 Hubungan antara Berpikir Kreatif dengan *Problem Solving.* ..... 72
4.2.3 Hubungan antaa Kestabilan Emosi dan Berpikir Kreatif dengan *Problem Solving.*..... 73
4.2.4 Implikasi dalam BK. ..... 73
4.3 Keterbatasan Penelitian ..... 74
BAB 5 PENUTUP. ..... 76
5.1 Simpulan. ..... 76
5.2 Saran ..... 77
DAFTAR PUSTAKA ..... 78
LAMPIRAN ..... 82

# DAFTAR TABEL

**Tabel** **Halaman**

3.1 Populasi Penelitian ..... 50
3.2 Tabel Sampel ..... 52
3.3 Kategori Jawaban Skala Psikologis ..... 60
3.4 Kriteria Analisis Deskriptif ..... 62
3.5 Hasil Uji Normalitas K-S ..... 63
3.6 Hasil Uji Linearitas ..... 63
3.7 Hasil Uji Multikolinearitas..... 63
3.8 Hasil Uji Heterokdatisitas ..... 64
4.1 Hasil Penelitian ..... 67
4.2 Analisis Hubungan Kestabilan Emosi terhadap *Problem Solving* ..... 68
4.3 Analisis Hubungan Berpikir Kreatif terhadap *Problem Solving* ..... 69
4.4 Analisis Regresi terhadap *Problem Solving* ..... 70

# DAFTAR GAMBAR

**Gambar** **Halaman**

2.1 Gambar Kerangka Berpikir ..... 44

# DAFTAR LAMPIRAN

**Lampiran** **Halaman**

1. Pedoman Wawancara ..... 83
2. Kisi-Kisi Instrumen ..... 84
3. Instrumen Penelitian Sebelum *Try Out* ..... 96
4. Tabulasi Data Try Out..... 101
5. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian ..... 104
6. Hasil Uji Validitas Tiap Indikator ..... 108
7. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen..... 111
8. Instrumen Penelitian Setelah *Try Out* ..... 112
9. Tabulasi Data Penelitian ..... 117
10. Uji Asumsi Klasik..... 126
11. Dokumentasi ..... 132
12. Surat Penelitian ..... 133

# BAB 1

# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Kemajuan zaman pada saat ini membuat kita saling berlomba-lomba dalam berbagai aspek. Hal tersebut ditandai dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan yang di mana muncul istilah "*21th century*". Pada abad 21 saat ini sumber daya manusia mulai digantikan dengan teknologi sehingga keterampilan yang dimiliki manusia sekarang sudah tidak bisa lagi mengikuti standar zaman dulu (Hidayah, dkk 2017). Hal tersebut ditunjukkan dengan penerapan teknologi pada pemenuhan kebutuhan manusia, oleh karena itu diperlukan pembaharuan keterampilan yang dimiliki oleh manusia.

Saat ini ada beberapa keterampilan yang dibutuhkan khususnya pada SDM. Menurut Larson & Miller (2011) keterampilan abad ke-21 berdampak langsung pada pengajaran dan pembelajaran. Guru kelas perlu terbiasa dengan keterampilan ini dan mengintegrasikannya di seluruh kurikulum. Beberapa domain skil yang perlu dimiliki siswa telah dijelaskan dalam penelitian Kivunja (2014) seperti hubungan sosial budaya yang otentik, pembelajaran kooperatif, *problem solving*, *shared meaning*, dan pengembangan proximal. Kemudian selain itu *International Society for Technology in Education* dalam Larson & Miller (2011) mengatakan bahwa pada dunia yang semakin digital, siswa memerlukan keterampilan dalam bidang-bidang seperti: 1) kreativitas dan inovasi; 2)

komunikasi dan kolaborasi; 3) kefasihan di bidang Informasi; 4) berpikir kritis, *problem solving*, dan membuat keputusan; dan 6) pengoperasian teknologi.

Meskipun ada beberapa konten untuk melihat konsep yang tepat dan definisi keterampilan abad ke-21, semua umumnya menekankan apa yang dapat dilakukan siswa dengan pengetahuan dan bagaimana cara mereka menerapkan apa yang mereka pelajari dalam konteks masing-masing. Dengan kata lain pada kehidupan sehari-hari mereka melibatkan keterampilan komunikasi dan kolaborasi yang kuat, keahlian dalam teknologi, keterampilan berpikir inovatif dan kreatif, dan kemampuan untuk memecahkan masalah.

Manusia merupakan individu kompleks yang memiliki dinamika interaksi psikis dengan lingkungan keluarga, lingkungan teman, dan lingkungan masyarakat umum. Dalam berinteraksi pada kehidupan sehari-hari tidak jarang manusia menghadapi permasalahan yang kompleks. Masalah akan timbul ketika ada peristiwa yang tidak dapat diatasi dengan perilaku rutin (Rakhmat, 2001). Sejalan dengan pernyataan tersebut, Chauhan dalam Cahyono (2002) menyatakan bahwa masalah dapat muncul saat timbul hambatan dalam mencapai tujuan. Oleh karena itu perlunya kemampuan di atas salah satunya adalah *problem solving*.

Pemecahan masalah adalah suatu proses. transformasi dari satu situasi ke situasi lain untuk mencapai tujuan. Individu mencoba mencapai tujuan mulai dari keadaan awal (Eskin, 2013). Beberapa penelitian yang mengatakan bahwa dampak dari kurangnya kemampuan *problem solving* khususnya pada bidang akademik adalah siswa yang ditandai dengan kurangnya menganalisis masalah dan merancang penyelesaian masalah pada materi apersepsi yang

diberikan (Komariah, 2011). Sedangkan dalam penelitian Clum & Febbraro (1994) mengatakan bahwa rendahnya kemampuan *problem solving* pada masalah yang terjadi sehari-hari dapat meningkatkan ide untuk melakukan bunuh diri. Oleh karena itu berdasarkan dari dampak-dampak di atas pentingnya peneliti untuk memperdalam kajian mengenai *problem solving*.

Siswa sekolah menengah atas pada umumnya berumur antara 15 hingga 17 tahun. Pada usia tersebut individu berada pada masa remaja awal (Hurlock, 2006). Artinya bahwa siswa SMA sedang berada pada periode perkembangan sebagai remaja awal yang tidak luput dari berbagai permasalahan. Permasalahan yang terjadi pada siswa SMA dikarenakan adanya hambatan dalam memenuhi tugas perkembangannya. Havighurst dalam Papalia (2008) mengemukakan tugas perkembangan pada siswa SMA yaitu memperluas hubungan dan komunikasi interpersonal, memperoleh peranan sosial, menerima keadaan tubuhnya, memperoleh kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, mencapai kemandirian, mempersiapkan pekerjaan, dan membentuk sistem nilai-nilai moral dan falsafah hidup. Oleh karena itu perlunya kemampuan *problem solving* pada setiap aspek perkembangan siswa supaya siswa berkembang dengan optimal.

Akan tetapi hal tersebut tidak sesuai dengan fenomena yang ada. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru BK di SMA N 2 Kebumen pada tanggal 22 Januari 2019 menunjukan bahwa siswa kurang memiliki solusi alternatif ketika mendapati masalah hal ini ditunjukkan dengan membesar-besarkan masalah yang ada yang akan menimbulkan pertikaian antar siswa dan

sikap siswa yang selalu menyalahkan keadaan lingkungan ketika terjadi masalah. Kemudian guru BK juga mengatakan bahwa siswa kurang memiliki motivasi dalam penyelesaian masalah, hal tersebut ditunjukkan dengan kurangnya evaluasi diri jika terjadi masalah, melakukan pelarian dengan perilaku negatif seperti membolos sekolah, serta enggan bercerita dengan teman sebaya maupun konselor sekolah. Selain itu guru BK juga mengatakan bahwa ada beberapa siswa yang kurang dapat mengendalikan emosi ketika terlibat dalam masalah, sehingga mereka akan bertengkar hingga berkelahi sehingga menganggu kegiatan belajar yang sedang berlangsung. Menurut guru BK jarang sekali siswa melakukan konseling terkait permasalahan pribadi mereka, maka guru BK kadang akan merasa terkejut jika ada tindakan siswa yang kurang sesuai. Bagi guru BK hal tersebut menunjukan bahwa masih banyak siswa yang memiliki dilema atau problematika dalam hidupnya sehingga mereka berkelahi dengan teman, membolos secara terus-menerus, menyendiri, menjauhi teman-teman dan lain sebagainya, namun disayangkan mereka kurang membuka diri dengan guru BK di sekolah sehingga guru BK merasa terlambat dalam membantu pemecahan masalah siswa tersebut.

Bagi guru BK hal-hal tersebut dirasa sangat penting karena berkaitan dengan tugas BK sendiri terutama di bidang pribadi dan sosial. Apabila siswa memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik tentunya pribadi siswa akan merasa lebih tenang dan nyaman begitu juga dengan lingkungan sosial di sekitarnya.

Masalah sebenarnya mempunyai manfaat dalam perkembangan manusia. Erikson dalam Patnani (2013) mengemukakan pada teori perkembangan psikososial bahwa dalam setiap tahap perkembangan manusia akan selalu dihadapkan pada krisis. Keberhasilan dalam mengatasi krisis yang dihadapi pada akhirnya akan memberikan kesempatan pada setiap individu untuk berkembang, jika individu tersebut dapat mengatasi krisis dengan cara yang benar, namun sebaliknya, jika krisis tidak diatasi dengan benar, maka akan mengganggu tahap perkembangan selanjutnya dari seorang individu. Oleh karena itu kemampuan untuk menyelesaikan masalah sangat diperlukan bagi upaya pengembangan diri seorang individu. Dapat dikatakan jika seorang individu tidak belajar menyelesaikan masalah maka ia akan kehilangan kesempatan untuk belajar, maju dan berkembang.

Berbagai permasalahan yang terjadi pada setiap perkembangan siswa tentu menuntut penyelesaian apabila dimungkinkan agar tidak menjadi beban yang dapat menggangu perkembangan selanjutnya. Besar, kecil, ringan, dan berat suatu permasalahan tergantung dari bagaimana keterampilan individu dalam menyikapi suatu permasalahan dan keterampilannya dalam memecahkan suatu permasalahan yang dihadapi. Menurut Edward dalam Cahyono (2002) menyatakan bahwa *problem solving* adalah kemampuan untuk berfikir secara langsung dan terarah dalam mencapai suatu tujuan. Siswa SMA yang mengalami masalah, idealnya membutuhkan suatu perencanaan dan pengelolaan aktivitas yang baik, sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, sehingga dapat memecahkan masalah dengan mudah dan cepat.

Dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, faktor-faktor personal pada diri remaja seperti persepsi, ekspresi, intelegensi, dan emosi, akan berpengaruh pada pemilihan alternatif penyelesaian masalah. Karena tidak semua orang dapat mengendalikan emosinya dengan baik setiap saat karena emosi dapat berubah dengan begitu cepat. Seperti yang diungkapkan oleh guru BK saat wawancara, ada beberapa siswa yang kerap terlibat adu mulut dengan teman, menangis meraung-raung didalam ruang kelas saat bermasalah, hingga perkelahian. Hal tersebut menunjukan kurangnya pengendalian emosi pada siswa yang akan berdampak pada kurang kondusif nya kondisi sekolah saat hal tersebut terjadi. Holyoak dalam Eskin (2013) mengemukakan bahwa individu dengan kestabilan emosi yang baik mampu untuk mengelola situasi yang tidak terduga dan mempunyai *problem solving* yang efektif.

Emosi yang dapat dikelola dengan baik menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki kecerdasan emosional. Kondisi emosi menentukan bagaimana individu melakukan manajemen diri dan proses pembuatan keputusan. Kemampuan sosial dan emosional mengacu pada cara seseorang berpikir dan merasakan tentang diri mereka sendiri dan orang lain. Hal tersebut mencakup kemampuan untuk beradaptasi dan menghadapi tantangan sehari-hari, dan memiliki berbagai keterampilan mengatasi masalah, sambil menjalani kehidupan.

Fenomena-fenomena yang terjadi di sekolah menunjukan betapa pentingnya kemampuan pemecahan masalah yang dimiliki oleh siswa, sehingga mereka dapat menghindari perilaku yang kurang sesuai. Seperti yang dikatakan oleh D’zurilla & Maydeu-Olivares (1995) bahwa *problem solving* merupakan

pengarahan diri individu pada proses perilaku kognitif yang melibatkan kesadaran, pemikiran rasional, dan aktivitas dalam usahanya untuk mengidentifikasi atau menemukan cara-cara yang efektif dan adaptif dalam mengatasi permasalahan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini berarti kemampuan berpikir kreatif juga diperlukan untuk memecahkan suatu permasalahan sehingga dapat ditemukan cara-cara atau ide-ide sebagai jawaban dari pemecahan suatu masalah.

Berdasarkan uraian yang sudah peneliti deskripsikan sebelumnya, hal ini mendorong peneliti untuk melakukan kajian lebih mendalam tentang *problem solving*, kestabilan emosi dan kreativitas pada siswa SMA N 2 Kebumen. Yang kemudian peneliti akan mengambil penelitian dengan judul "hubungan kestabilan emosi dan berpikir kreatif dengan kemampuan *problem solving* pada siswa SMA N 2 Kebumen".

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasakan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

(1) Adakah hubungan kestabilan emosi dengan kemampuan *problem solving* pada siswa SMA Negeri 2 Kebumen?

(2) Adakah hubungan berpikir kreatif dengan kemampuan *problem solving* pada siswa SMA Negeri 2 Kebumen?

(3) Adakah hubungan kestabilan emosi dan berpikir kreatif dengan kemampuan *problem solving* pada siswa SMA Negeri 2 Kebumen?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan pada penelitian ini adalah:

(1) Menganalisis hubungan kestabilan emosi dengan kemampuan *problem solving* pada siswa SMA Negeri 2 Kebumen.

(2) Menganalisis hubungan berpikir kreatif dengan kemampuan *problem solving* pada siswa SMA Negeri 2 Kebumen.

(3) Menganalisis hubungan kestabilan emosi dan berpikir kreatif dengan kemampuan *problem solving* pada siswa SMA Negeri 2 Kebumen.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

(1) Diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan khususnya bagi konselor terkait hubungan antara kestabilan emosi dan berpikir kreatif dengan kemampuan *problem solving* pada siswa SMA.

(2) Dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan pertimbangan bagi penelitian-penelitian berikutnya.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

(1) Bagi Guru BK

Memberikan pemahaman dan gambaran mengenai kestabilan emosi, berpikir kreatif, dan kemampuan *problem solving* sehingga guru dapat memberikan layanan yang baik dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

(2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat meningkatkan pemahaman tentang kestabilan emosi dan berpikir kreatif dengan kemampuan *problem solving* sehingga di masa mendatang dapat menjadi konselor yang memiliki wawasan luas.

# BAB 2

# KAJIAN PUSTAKA

Penelitian ini membahas tentang hubungan antara kestabilan emosi dan berpikir kreatif dengan kemampuan *problem solving* pada siswa SMA. Oleh karena itu, dalam kajian pustaka ini akan membahas teori-teori yang relevan. Kajian pustaka dalam bab ini meliputi penelitian terdahulu, kajian teoritis mengenai kestabilan emosi, berpikir kreatif, dan kemampuan *problem solving*.

## 2.1 Penelitian Terdahulu

Untuk memperkuat proses penelitian ini, peneliti mengemukakan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Beberapa penelitian terdahulu yang dijadikan acuan dalam penelitian ini antara lain:

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2017) dengan menggunakan sampel sejumlah 186 siswa menunjukan nilai ,000 dengan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan menyelesaikan masalah pada siswa di SMA Aisyiyah 1 Palembang.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulansari (2014) yang memperoleh hasil analisis data koefisien korelasi (r)= 0,590 dengan p <0,01 yang berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan kemampuan pemecahan masalah. Pada umumnya siswa SMA N 1 Karanganom yang mempunyai kecerdasan emosi tinggi juga memiliki kemampuan pemecahan masalah yang tinggi.

Lalu penelitian yang dilakukan oleh Bahirah, dkk (2019) yang memperoleh hasil bahwa pada hasil regresi antara emosi dengan *problem solving* menunjukkan signifikansi sebesar .000. Peneliti mengatakan regulasi emosi yang baik mampu mengatasi tekanan emosi negatif, sehingga memungkinkan individu menyelesaikan masalah sosial dengan konstruktif.

Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widianti (2013) yang memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kestabilan emosi dengan problem solving pada mahasiswa program studi psikologi UNS dengan nilai R2 sebesar 49,6%.

Ada juga artikel konseptual yang ditulis oleh Lakomski (2012) tentang yang mengatakan bahwa emosi beserta rasionalitas adalah unsur yang penting untuk membuat sebuah keputusan dengan baik. Baik keputusan dalam kelompok maupun keputusan secara individual.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Nuzliah (2015) yang menunjukkan nilai koefisien sebesar .282 dan determinasi sebesar 44%. Berdasarkan hasil tersebut maka semakin tinggi kreatifitas maka semakin tinggi juga kemampuan *problem solving*.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Tarlina (2016) yang memperoleh hasil bahwa siswa mengalami peningkatan dalam berpikir kreatif melalui pembelajaran model *creative problem solving.*

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian terdahulu, disini penulis dalam pembahasan penulisan tentang hubungan antara kestabilan emosi dan berpikir kreatif dengan kemampuan *problem solving*, dapat disimpulkan bahwa terdapat

kesamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama mengkaji tentang kestabilan emosi, berpikir kreatif, dan *problem solving* pada siswa dan remaja. Sedangkan perbedaannya terletak pada penelitian terdahulu yang hanya menghubungkan dua variabel, sementara pada penelitian ini peneliti menghubungkan tiga variabel sekaligus. Perbedaan lainnya juga terletak pada subjek penelitian, indikator, dan metode penelitian yang berbeda.

## *2.1 Problem Solving*

### 2.2.1 Pengertian *Problem Solving*

*Problem solving* merupakan salah satu bentuk dari teori konstruktivisme psikologis. Dimana teori konstruktivisme psikologis memfokuskan pada bagaimana individu-individu menggunakan informasi, sumber daya, dan bantuan dari orang lain untuk membangun dan meningkatkan model mental dan strategi *problem solving* (Windschitl, 2004).

Secara bahasa *problem soving* berasal dari dua kata yaitu *problem and solves*. Makna bahasa dari *problem* yaitu suatu hal yang sulit untuk melakukannya atau memahaminya, dapat juga diartika sebagai suatu pertanyaan yang butuh jawaban atau jalan keluar. Sedangkan *solves* dapat diartika sebagai mencari jawaban untuk suatu masalah. Sedangkan secara terminologi *problem solving* adalah suatu cara berpikir secara ilmiah untuk mencari pemecahan suatu masalah (Djamarah& Aswan, 2002).

*Problem solving* atau pemecahan masalah adalah proses melibatkan penerapan pengetahuan dan keterampilan-keterampilan untuk mencapai suatu tujuan (Girl, dkk, 2002)

Menurut Santrock (2005), *problem solving* merupakan suatu cara untuk menemukan jalan yang sesuai dalam rangka pencapain tujuan ketika tujuan tersebut belum tercapai.

*Problem solving* atau pemecahan masalah adalah suatu pemikiran terarah secara langsung untuk menemukan suatu solusi atau jalan keluar untuk masalah yang spesifik. Yang ditandai dengan proses tahapan penyelesaian masalah yaitu mengidentifikasi masalah, representasi masalah, merencanakan sebuah solusi, merealisasikan rencana, mengevaluasi rencana, dan mengevaluasi solusi (Solso, 2007)

Seseorang akan langsung mendapatkan solusi yang terbaik dan spesifik dalam prosesnya. Kita akan mampu menemukan banyak masalah dalam kehidupan sehari-hari kita, sehingga akan membuat kita dapat memilih salah satau atau beberapa cara dalam menyelesaikan masalah kita. Misalnya saja cara untuk menanggapi, memilih, menguji respons yang dapat membantu kita dalam menyelesaikan masalah. Dengan cara-cara tersebut kita akan semakin mudah dalam menyelesaikan masalah yang kita hadapi (Solso, 2007)

Menurut Anderson (2008) "*probelm solving is good directed behaviour taht often involves setting subgoals to enable the application of operators*". Artinya pemecahan masalah adalah perilaku dengan tujuan terarah yang seringkali melibatkan keadaan dari sebuah tujuan untuk memungkinkan orang-orang yang menggunakannya. Sehingga, dalam menggunakan tujuan yang baik, seseorang akan lebih melihat situasi serta kondisi pada saat orang tersebut menyelesaikan masalah

*Problem solving* sendiri sejalan dengan teori psikoanalisa yang dikembangkan oleh Sigmund Freud yang mengutamakan unsur-unsur motivasi, emosi, dan aspek-aspek internal individu dan mengasumsikan bahwa kepribadian individu akan berkembang ketika terjadi konflik-konflik dari aspek-aspek individu tersebut (Keens, 2006)

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *problem solving* merupakan suatu perilaku kognitif individu dengan tujuan terarah untuk menemukan suatu cara yang efektif agar dapat menyelesaikan berbagai permasalahan dalam hidupnya.

### 2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi *Problem Solving*

*Problem solving* tidaklah muncul begitu saja, melainkan ada banyak faktor yang mempengaruhi terbentuknya *problem solving*. Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai faktor-faktor tersebut.

Menurut Rakhmat (2001) terdapat empat faktor yang mempengaruhi *problem solving*, yaitu:

1. Motivasi, motivasi belajar yang rendah akan mengalihkan perhatian sedangkan motivasi belajar yang tinggi akan memperluas wawasan.
2. Kepercayaan, asumsi yang salah dapat menyesatkan pada pemahaman dalam pembelajaran.
3. Kebiasaan, kecenderungan untuk mempertahankan pola pikir tertentu atau melihat masalah dari satu sisi saja menimbulkan pemikiran yang sulit.
4. Emosi, dalam menghadapi berbagai situasi, tidak disadari terlibat secara emosional. Emosi mewarnai cara berpikir pada sebagian manusia.

Menurut Solso (2007) kreativitas juga merupakan salah satu faktor yang mendukung pemecahan masalah. Kreativitas merupakan suatu aktivitas kognitif yang menghasilkan suatu cara dalam memandang masalah atau solusinya. Seseorang yang kreatif akan dapat menyusun banyak ide atau alternatif terhadap segala sesuatu yang membantu pemecahan masalahnya. Ada masalah-masalah dalam menciptakan sesuatu yang baru atau masalah dalam mengantisipasi suatu kejadian. Sehingga dalam menyelesaikan masalah atau menghasilkan sesuatu yang baru seseorang juga harus berpikir secara kreaitf. Jadi faktor yang mempengaruhi kemampuan *problem solving* adalah motivasi, kepercayaan, kebiasaan, emosi dan kreativitas.

Selain faktor yang mempengaruhi, dalam proses pemecahan masalah juga terdapat faktor penghambatnya. Muhid (2013) menjelaskan beberapa penghambat mental di dalam proses pemecahan masalah meliputi:

1. *Functional Fixedness* : seseorang hanya memandang suatu objek berfungsi sebagaimana dirancang atau diinginkan oleh pembuatnya.
2. *Mental Set* : orang cenderung mempertahankan aktivitas mental yang telah dilakukan secara berulang-ulang dan berhasil ketika ia menghadapi masalah serupa namun di dalam situasi yang baru.
3. *Perceptual Added Frame* : bingkai tersamar ini membatasi gerak langkah seseorang dalam mencari jalan keluar atas persoalan yang dihadapi.
4. Informasi yang tidak relevan : penemuan fakta-fakta yang tidak penting membuat fakta yang relevan menjadi vercampur aduk dengan fakta yang tidak relevan sehingga membuat masalah menjadi tidak jelas

5. Masalah yang tidak jelas : beberapa masalah yang tidak jelas seperti *ill defined problem or unstructured problem* dapat menghalangi proses pemecahan masalah.

Jadi, faktor yang menghambat proses pemecahan masalah terdiri dari lima hambatan, yaitu *functional fixedness*, *mental set*, *perceptual added frame*, informasi yang tidak relevan, dan masalah yang tidak jelas.

### 2.2.3 Tahap-tahap *Problem Solving*

Pemecahan masalah adalah suatu proses. transformasi dari satu situasi ke situasi lain untuk mencapai tujuan. Individu mencoba mencapai tujuan mulai dari keadaan awal. Untuk mencapai tujuan, individu perlu melakukan serangkaian tindakan. Menurut Westen dalam Eskin (2013) tahapaannya adalah sebagai berikut :

1. Tahap awal (perjumpaan dengan masalah): Pada tahap ini, individu menghadapi masalah dan menunjukkan reaksi tertentu. Ia mengevaluasi apakah masalahnya mudah atau sulit serta penting atau tidak. Beberapa orang mungkin tidak mengenali masalah ketika mereka menghadapinya. Beberapa orang mungkin tidak menganggap masalahnya. Bahkan jika mereka melihatnya, mereka mungkin tidak secara sadar menerima keberadaannya. Kemampuan orang tersebut untuk mengenali masalah pada pertemuan awal dan untuk mengklasifikasikan tingkatan masalah.
2. Tahap operasi (mengambil tindakan untuk memecahkan masalah): Individu mengambil beberapa tindakan untuk menghilangkan masalah atau untuk menemukan solusi yang diinginkan untuk masalah tersebut. Cara dia

berjuang dengan masalah mungkin membawanya ke solusi atau kekacauan. Orang tersebut menjalani serangkaian tindakan tersebut untuk menyelesaikan masalah, dan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

3. Tahap penghapusan masalah (mencapai tujuan yang diinginkan): Di sini orang tersebut mengikuti tindakan yang dia yakini akan menghilangkan situasi masalah menggunakan teknik dan strategi yang tepat. Apakah orang itu akan mencapai tujuan yang diinginkan tergantung pada dimana dia membuat pilihan tindakan yang tepat atau tidak. Proses ini akan berlangsung sepanjang hidup individu.

Menurut Santrock (2005) ada empat tahap dalam melakukan pemecahan masalah, yaitu: 1) Menemukan dan menggambarkan masalah yang baik, 2) Membangun strategi pemecahan masalah yang baik, 3) Mengevaluasi solusi yang sudah diperoleh, 4) Memikirkan dan mendefinisikan kembali masalah dan solusi dalam jangka waktu yang lebih lama

Menurut Keenland (2001) ada enam tahapan dalam proses pemecahan masalah, yaitu: 1) Menyadari adanya permasalahan, 2) Mengumpulkan fakta-fakta yang relevan, 3) Mendefinisikan permaslahan, 4) Mengembangkan pilihan-pilihan sosial, 5) Memilih solusi terbaik, 6) Menerapkan solusi.

Sedangkan menurut Soslo (2007) tahapan- tahapan pemecahan masalah adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi masalah

   Seseorang harus memahami masalah terlebih dahulu dan mengenali gambaran pokok persoalan secara jelas.

2. Representasi masalah

   Mempersepsi dan menginterpretasi pokok persoalan yang meliputi “apa yang menjadi permasalahan”, “apa yang menjadi kriteria pemecahan”, “keterbatasan-keterbatasan tertentu”, dan “berbagai macam alternatif bagi pemecahan masalah”.

3. Merencanakan solusi

   Seseorang perlu mengidentifikasi operasi yang terlibat serta strategi yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah yang diberikan.

4. Merealisasikan rencana

   Melaksanakan rencana atau strategi yang telah dubuat untuk menyelesaikan masalah.

5. Mengevaluasi rencana

   Melihat dan mempertimbangkan kembali semua strategi yang telah dibuat dan dilaksanakan utnuk menyelesaikan pokok permasalahan.

6. Mengevaluasi solusi

   Merefleksikan proses pemecahan masalah yang lain dan menyimpannya sebagai strategi dalam menyelesaikan masalah yang sama di kemudian hari serta memperbaiki apa yang masih kurang dalam strategi yang telah direalisasikan.

Dari berbagai pemahaman di atas dapat disimpulkan bahwa *problem solving* merupakan penilaian menyeluruh individu mengenai kemampuan khusus dalam pemecahan masalah yang terjadi dalam hidupnya. *Problem solving* dapat

dilakukan dengan *insight* atau pemahaman, sebagai suatu proses berpikir, belajar, mengingat serta menjawab atau merespon dalam bentuk pengambilan keputusan.

Proses tahapan dalam penyelesaian masalah antara lain mengidentifikasi masalah, representasi masalah, merencanakan sebuah solusi, merealisasikan rencana, mengevaluasi rencana, dan mengevaluasi solusi. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *problem solving* adalah motivasi, kepercayaan, kebiasaan, emosi dan kreativitas.

Selain faktor yang mempengaruhi dalam proses pemecahan masalah terdapat juga faktor penghambatnya, antara lain *functional fixednes, mental sett, perceptuall added frame,* informasi yang tidak relevan, dan masalah yang tidak jelas.

### 2.2.4 Aspek *Problem-Solving*

Aspek problem-solving mengacu pada sifat keterampilan dan kemampuan yang dapat digunakan individu selama menyelesaikan masalah, menurut Eskin (2013) aspek daripada problem-solving adalah : komponen kognitif, metakognitif dan motivasi. Berikut akan dijelaskan aspek tersebut :

2.2.4.1 Aspek kognitif

Komponen kognitif dari pemecahan masalah terkait dengan apakah individu memahami masalah dengan benar atau tidak. Untuk dapat memecahkan masalah, individu perlu melihatnya dengan benar sejak awal. Persepsi ini terkait erat dengan cara individu memproses informasi. Komponen kognitif dalam problem-solving adalah :

1. Kemampuan untuk berpikir tentang solusi alternatif

Seorang individu yang menghadapi masalah harus dapat memikirkan solusi alternatif untuk masalah tersebut agar dapat memecahkan masalah dengan cara yang diinginkannya. Individu harus dapat memilih solusi yang paling sesuai dengan tuntutan pribadi dan situasional. Agar dapat membuat pilihan ini, individu harus dapat berpikir tentang berbagai aspek masalah dan dapat menghasilkan solusi alternatif. Masalah yang terkait dengan pertimbangan solusi alternatif adalah kekakuan kognitif. Orang yang memiliki kekakuan kognitif melihat masalah yang ada secara terbatas dan tidak dapat melihat aspek lain dari situasi dan, akibatnya, tidak dapat menghasilkan solusi alternatif.

2. Kemampuan mengkonsepkan langkah untuk mencapai target

Kemampuan untuk mengonseptualisasikan langkah demi langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan adalah proses kognitif yang rumit. Individu yang memiliki keterampilan ini harus dapat terlibat dalam kegiatan kognitif dari analisis dan sintesis. Pertama, ia harus bisa membayangkan tugas secara keseluruhan dan kemudian membaginya menjadi komponen-komponen kecil dengan menganalisisnya. Akhirnya, berdasarkan pada komponen-komponen kecil, ia harus mampu merancang tugas secara kognitif secara keseluruhan dan terlibat dalam reaksi, tindakan motorik, dan mengatur emosi yang diperlukan untuk mencapai tujuan.

3. Kemampuan untuk berpikir tentang konsekuensi

Salah satu karakteristik paling penting dari manusia adalah kemampuan untuk memikirkan konsekuensi dari tindakannya. Untuk memikul tanggung jawab

seperti itu, individu harus dapat menilai keuntungan dan kerugian dari tindakan atau tidak bertindaknya untuk diri dan lingkungannya. Salah satu keterampilan kognitif yang harus dimiliki seseorang untuk penyelesaian masalah kehidupan yang sukses adalah kemampuan untuk berpikir sebelumnya tentang konsekuensi dari tindakan seseorang yang berkaitan dengan diri dan lingkungan. Seseorang yang dapat memikirkan konsekuensi dari langkah yang diambilnya mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam hidup dengan cara yang sehat.

4. Kemampuan untuk menganalisa sebab akibat dalam situasi sosial

Peristiwa sosial mengandung hubungan sebab-akibat yang kompleks. Satu peristiwa dapat menjadi penyebab dan hasil dari peristiwa lain. Oleh karena itu, seseorang harus dapat mengaitkan konsekuensi dengan penyebab yang benar dan harus dapat berpikir tentang sifat hubungan yang kompleks secara fleksibel. Orang-orang yang berhasil dalam pemecahan masalah dapat mempertimbangkan hubungan sebab-akibat dalam peristiwa sosial meskipun sifatnya kompleks.

5. Kemampuan untuk mengambil perspektif

Selman dalam Eskin (2013) mendefinisikan pengambilan perspektif sebagai kemampuan untuk memandang diri sendiri dan orang lain sebagai subjek yang berbeda. Karena itu, mengambil perspektif tampaknya merupakan kemampuan kognitif sosial dasar atau keterampilan dasar untuk penyelesaian masalah antarpribadi. Suatu kondisi penting untuk membangun dan menjaga keharmonisan dalam hubungan interpersonal adalah kemampuan untuk melihat peristiwa dan masalah dari perspektif pihak lain. Akar semua masalah komunikasi terletak pada desakan orang pada sudut pandang mereka sendiri dan

ketidakmampuan mereka untuk melihat peristiwa dari sudut pandang orang lain. Dengan demikian kemampuan sosial kognitif yang didefinisikan sebagai pengambilan perspektif memainkan peran penting dalam resolusi dan pencegahan masalah dalam hubungan interpersonal.

2.2.4.2 Aspek Metakognitif

Menurut Mayer dalam Eskin (2013) mendefinisikan pengetahuan metakognitif tentang penyelesaian masalah sebagai pengetahuan kapan harus digunakan, bagaimana cara berkoordinasi, dan bagaimana memonitor berbagai keterampilan dalam pemecahan masalah. Selain itu, individu harus dapat mentransfer pengetahuan kapan harus digunakan, bagaimana cara berkoordinasi, dan bagaimana memantau keterampilan untuk penyelesaian masalah baru.

Individu perlu menyimpan informasi tentang kapan harus menggunakan keterampilan untuk pemecahan masalah, serta bagaimana mengoordinasikan dan memonitornya. Dengan kata lain, individu menyimpan keterampilan dan strategi yang ia gunakan selama proses pemecahan masalah dalam ingatannya. Kemudian, ia dapat mengambil informasi ini dan menerapkannya pada resolusi masalah baru. Informasi yang dimaksud sebenarnya adalah informasi pribadi. Menyimpan informasi pribadi tersebut dan mengambilnya diperlukan untuk pengembangan keterampilan penyesuaian seseorang.

2.2.4.3 Aspek Motivasi

Aspek motivasi penyelesaian masalah terkait dengan alasan mengapa individu berusaha atau tidak berusaha memecahkan masalah. Ini dapat diartikan

sebagai apakah individu ingin atau tidak ingin berurusan dengan masalah tersebut. Hal tersebut dibagi menjadi beberapa bagian yaitu :

1. Minat pada masalah

Ketertarikan atau ketidaktertarikan orang tersebut terhadap suatu masalah terkait dengan kebutuhan pribadi, kemauan, dan karakteristik individu lainnya. Ketertarikan orang tersebut pada masalah juga terkait dengan persepsi bahwa masalahnya relevan dengan situasi pribadinya. Orang-orang tertarik pada masalah yang mereka anggap penting secara pribadi, sedangkan mereka tetap acuh tak acuh terhadap masalah yang tidak penting. Tertarik pada suatu masalah secara langsung berkaitan dengan keyakinan bahwa kesulitan yang dialami seseorang disebabkan oleh masalah itu.

Dari perspektif klinis, pengetahuan tentang kualitas dan tingkat minat klien terhadap situasi masalah dapat berdampak pada proses perawatan. Seorang klien yang tidak tertarik pada masalah yang dia alami tidak akan mau mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah tersebut.

*2. Self-efficacy*

*Self-efficacy* didefinisikan oleh Bandura dalam Eskin (2013) sebagai tingkat perasaan seseorang tentang kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan. Ekspektasi *self-efficacy* adalah antisipasi seseorang apakah seseorang akan dapat mewujudkan perilaku tertentu atau tidak. Keyakinan *self-efficacy* orang tentang suatu tugas atau pekerjaan adalah penting untuk penyelesaian tugas atau pekerjaan tersebut. Dalam konteks pemecahan masalah, persepsi efikasi diri terkait dengan keyakinan subyektif seseorang tentang kemampuannya sehubungan dengan

masalah yang dihadapi. Ketika dihadapkan pada sebuah masalah, bagaimana seseorang memandang diri sendiri dan hubungannya dengan masalah itu sangatlah penting. Seseorang akan melakukan suatu tindakan jika dia menganggap dirinya efisien ketika menghadapi suatu masalah.

3. Atribusi

Atribusi meliputi fisik dan mental seseorang, gaya atribusi memberi arahan dan membentuk perilaku manusia dalam proses pemecahan masalah. Atribusi dan gaya seseorang yang mengikuti upaya mereka untuk menyelesaikan masalah yang mereka hadapi akan berdampak pada kondisi psikologis mereka. Pengetahuan tentang atribusi sebab akibat orang dan penjelasan tentang suatu masalah dapat diambil sebagai faktor prediktif yang mungkin untuk keberhasilan atau kegagalan proses pemecahan masalah. Dengan kata lain, dalam konteks pemecahan masalah, atribut mengandung penilaian dan kesimpulan yang dibuat orang sehubungan dengan apakah mereka akan berhasil atau tidak dalam memecahkan masalah. Atribusi meliputi fisik dan mental seseorang

## 2.3 Kestabilan Emosi

### 2.3.1 Pengertian Kestabilan Emosi

Teori emosi merupakan teori yang dikembangkan oleh William James dan Carl Lange. Menurut James dan Lange emosi adalah persepsi yang dirasakan tentang perubahan tubuh (Syarif, 2016). Dasar teori kestabilan emosi adalah teori emosi itu sendiri, dimana emosi di artikan dengan berbagai macam definisi yang berbeda-beda. Emosi berasal dari bahasa latin “emetus” atau “emouere” yang artinya mencerca yaitu sesuatu yang mendorong terhadap sesuatu Effendi& Praja

dalam Thaib (2013). Salah satu teori emosi yang berkaitan dengan kestabilan emosi yaitu *Emotional Quotient* (EQ) yang menunjukan bahwa keberhasilan seseorang dalam hidupnya bukan ditentukan oleh kecerdasan, melainkan oleh *emotional quotient* yang tinggi. Yuwono dkk (2011) juga mengatakan bahwa dengan adanya kecerdasan emosional yang tinggi maka individu akan memiliki kestabilan emosi.

Kestabilan emosi sendiri berasal dari dua kata, yaitu kestabilan dan emosi. Kestabilan berarti perihal yang bersifat stabil, sedangkan emosi adalah suatu keadaan yang bergejolak pada individu yang berfungsi atau berperan sebagai penyesuaian dari dalam terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu Effendi& Praja dalam Thaib (2013).

Menurut Sharma (2006) kestabilan emosi adalah kondisi yang benar-benar kokoh, tidak mudah berbalik atau terganggu, memiliki keseimbangan yang baik dan mampu untuk menghadapi segala sesuatu dengan kondisi emosi yang tetap sama.

Menurut Gerungan dalam Dewi (2010) kestabilan emosi adalah kemantapan untuk menginterogasikan keinginan, cita-cita, kebutuhan atau perasaan ke dalam kepribadian yang pada dasarnya bulat dan harmonis. Dijelaskan pula oleh Harlock dalam Dewi (2010) bahwa kematangan emosi adalah individu yang mampu memiliki situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, pada emosi yang matang memberikan reaksi emosional yang stabil.

Menurut Smitson dalam Aleem (2005) kestabilan emosi merupakan proses dimana kepribadian secara berkesinambungan berusaha mencapai kondisi emosi yang sehat dan selaras dalam jia dan raga.

Kestabilan emosi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi hidup baik yang ringan ataupun yang berat dan dalam keadaan emosi yang baik, sedangkan kestabilan emosi dapat dibedakan menjadi 4, yaitu:

1. Kestabilan umum, yaitu kemampuan untuk tetap seimbang dalam keadaan yang bagaimanapun.
2. Kestabilan khusus, yaitu kemampuan menghadapi emosi tertentu
3. Kestabilan dasar, yaitu kemampuan yang dimiliki karena bawaan oleh keturunan ataupun akibat selama prenatal dan lahirnya.
4. Kestabilan yang dialami, yaitu kemampuan yang diperoleh melalui pengalaman hidupnya.

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..

Dalam hidupnya manusia selalu dihadapkan pada berbagai kebutuhan, karena kebutuhan akan mendorong manusia untuk memenuhi hidupnya sehingga tercapai kepuasan. Akan tetapi dalam pemenuhan kebutuhan tersebut sering disertai adanya emosi, maka diperlukan adanya kestabilan emosi.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol emosinya dengan baik dalam menghadapi situasi tertentu. Sehingga seseorang dapat berpikir dan bertindak secara wajar dan tidak berlebihan dalam mengekspresikan emosi dan memperoleh keadaan yang seimbang antara psikis dan fisik walaupun dihadapkan pada tekanan hidup baik yang ringan atau yang berat.

### 2.3.2 Karakteristik Individu yang Memiliki Emosi Stabil dan Tidak Stabil

Menurut Aleem dalam Ekawati (2009) karakteristik kestabilan emosi meliputi mampu merespon perubahan situasi dengan baik, mampu menunda respon, terutama respon negatif, bebas dari rasa takut yang tidak beralasan dan mau mengakui kesalahan tanpa rasa malu.

Morgan dan King dalam Ekawati (2009) mengemukakan adanya perbedaan karakteristik psikologi antara individu yang mempunyai emosi stabil dengan individu yang memiliki emosi tidak stabil. Individu yang mempunyai emosi stabil adalah individu yang mempunyai ciri-ciri: kreatif, produktif, tidak mudah cemas, tidak mudah tegang serta frustasi, mandiri, semangat tinggi, dan efisien. Sebaliknya, individu yang menunjukan sifat-sifat emosi tidak stabil antara lain: tidak produktif, mudah cemas, tegang, frustasi serta kurang hati-hati, tergantung, kurang semangat dan tidak efisien.

### 2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi

Seseorang yang stabil emosinya akan dapat menghadapi situasi tertentu dengan tenang, terbuka, terkendali dan bertindak secara realistik. Keadaan tersebut didukung oleh beberapa faktor-faktor yang mendukung seseorang.

Adapun faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi menurut Shneider dalam Dewi (2010), yaitu:

1. Kematangan emosi

Kematangan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi emosi sesuai dengan tingkat perkembangan pribadi. Glimer dalam Dewi (2010) mengemukakan bahwa kematangan emosi tidak mempunyai batasan umur, artinya kematangan emosi seseorang tidak bisa dilihat. Glimer mengemukakan indikator kematangan emosi seseorang dapat dilihat dari kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap stress, tidak mudah khawatir atau cemas dan tidak mudah marah. Definisi tentang kematangan emosi merupakan suatu keadaan tercapainya tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosi. Seseorang dikatakan matang emosinya apabila ia mampu menggunakan pikirannya sebelum bereaksi atau bertindak. Orang yang matang emosinya tidak “meledakkan” emosinya dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dan seseorang yang matang emosinya juga mampu menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional, memiliki reaksi emosi yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain.

2. Kontrol emosi atau pengendalian emosi

Kontrol emosi merupakan fase khusus dari kontrol diri yang sangat penting bagi tercapainya kematangan, penyesuaian, dan kesehatan mental. Kontrol emosi ini meliputi pengaturan emosi dan perasaan sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi dan standar dalam diri individu yang berhubungan dengan

nilai, cita-cita, serta prinsip. Indikasi kontrol yang kurang baik dapat dilihat dari timbulnya kegagalan pada hal-hal seperti, pengaturan perasaan seksual, pembatasan kesenangan pada materi, penempatan moralitas diatas kesenangan sementara serta penghindaran diri sedikit dari stimulus yang menyulitkan individu yang mampu mengekspresikan emosi secara tepat akan memperoleh kepuasan untuk mengarahkan energi emosi ke dalam aktivitas yang kreatif dan produktif.

Seseorang dikatakan dapat mengontrol emosinya apabila ia dapat mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Adapun keadaan yang menunjukkan kurang kontrol emosi adalah kemarahan yang hendak meledak-ledak yang ditunjukkan dalam tingkah lakunya. Misalnya membanting barang dan berkelahi.

3. Adekuasi emosi

Aspek ini berhubungan dengan respon emosi, mempunyai sifat baik dan sehat, oleh karena itu untuk memperoleh kesehatan emosi tidak dengan cara menahan atau menghilangkan reaksi emosi yang timbul. Sikap tenang dan dingin merupakan penyesuaian emosi yang baik. Tuntunan kehidupan membutuhkan reaksi emosi yang memadai atau adekuasi yang isinya tidak menyulutkan dan tidak merusak penyesuaian personal, sosial, dan emosi, seperti cinta kasih, simpati altruis (senang menolong orang lain), bersikap hormat atau menghargai orang lain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol emosinya dengan baik dalam menghadapi situasi tertentu. Individu yang memiliki kestabilan emosi yang baik

dapat ditunjukan melalui beberapa aspek diantaranya kontrol emosi yang meliputi pengaturan emosi dan perasaan sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi dan standar dalam diri individu yang berhubungan dengan nilai-nilai, cita-cita, serta prinsip, bentuk respon emosi yang dipilih dan ditampilkan seseorang saat menghadapi situasi tertentu, dan kematangan emosi yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi emosi sesuai dengan tingkat perkembangannya yang diindikasikan dengan adanya kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap stress, tidak mudah khawatir, dan tidak mudah cemas serta marah. Sehingga individu tersebut dapat berfikir dan bertindak secara wajar dan tidak berlebihan dalam mengekspresikan emosi dan memperoleh keadaan yang seimbang antara psikis dan fisik walaupun dihadapkan pada tekanan hidup baik yang ringan atau yang berat. Dengan demikian seseorang dapat mengontrol dan mengarahkan tingkah lakunya dengan baik.

Kestabilan emosi adalah keadaan emosi seseorang yang stabil dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan dirinya. Kestabilan emosi dapat dibedakan menjadi empat, antara lain kestabilan umum, kestabilan khusus, kestabilan dasar, dan kestabilan yang dialami.

Individu yang mempunyai emosi stabil adalah individu yang mempunyai ciri-ciri yaitu kreatif, produktif, tidak mudah cemas, tidak mudah tegang serta frustasi, mandiri, semangat tinggi, dan efisien. Sebaliknya, individu yang menunjukan sifat-sifat emosi tidak stabil antara lain: tidak produktif, mudah

cemas, tegang, frustasi serta kurang hati-hati, tergantung, kurang semangat dan tidak efisien.

Faktor-faktor kestabilan emosi antara lain kematangan emosi, pengendalian emosi, dan adekuasi emosi.

## 2.4 Berpikir Kreatif

### 2.4.1 Pengertian Berpikir Kreatif

Kreativitas diartikan secara berbeda-beda oleh para ahli. Gallagher (2014) mengatakan bahwa kreativitas sebagai proses mental pada setiap individu. Melalui proses mental tersebut kemudian dapat menghasilkan ide atau gagasan baru. Berpijak pada pendapat Gallagher tersebut yang menyatakan bahwa kreativitas merupakan suatu proses mental maka secara tidak langsung kreativitas itu sendiri sangat erat kaitannya dengan aspek psikologi manusia, lebih tepatnya psikologi kognitif (Rusdi, 2017). Sebab melalui prinsip-prinsip kognitif itulah seseorang lewat proses mentalnya dapat menerima informasi dan mengelolanya sebelum akhirnya memunculkan informasi itu kembali sebagai ide, sebelum akhirna terwujud dalam bentu produk atau karya yang nyata.

Sebagai bagian dari proses mental, terciptanya kreativitas tentunya didahului oleh proses berpikir yang disebut dengan berpikir kreatif. Secara teoritis dapat dikatakan bahwa kegiatan berpikir mengandung arti sebagai kemampuan mempertimbangkan, menimbang dan memutuskan sesuatu dalam ingatan atau kognisinya (Khodijah, 2006).

Berpikir pada umumnya didefinisikan sebagai proses mental yang dapat menghasilkan pengetahuan. Berpikir adalah suatu kegiatan akal untuk mengolah

pengetahuan yang telah diperoleh melalui indra dan ditujukan untuk mencapai kebenaran (Rakhmat, 2001). Menurut Maxwell (2004) berpikir adalah segala aktivitas mental yang membantu merumuskan atau memecahkan masalah, membuat keputusan, atau memenuhi keinginan untuk memahami, berpikir adalah sebuah pencarian jawaban, sebuah pencapaian makna.

Menurut Khodijah (2006) berpikir adalah melatih ide-ide dengan cara yang tepat dan seksama yang dimulai dengan adanya masalah. Menurut Solso dalam Khodijah (2006) berpikir adalah sebuah proses dimana representasi mental baru dibentuk melalui transformasi informasi dengan interaksi yang komplek atribut-atribut mental seperti penilaian, abstraksi, logika, imajinasi, dan pemecahan masalah. Pengertian tersebut tampak bahwa ada tiga pandangan dasar tentang berpikir, yaitu:

1. Berpikir adalah kognitif, yaitu timbul secara internal dalam pikiran tetapi dapat diperkirakan dari perilaku
2. Berpikir merupakan sebuah proses yang melibatkan beberapa manipulasi pengetahuan dalam sistem kognitif
3. Berpikir diarahkan dan menghasilkan perilaku yang memecahkan masalah atau diarahkan pada solusi.

Paling tidak ada tiga tujuan yang ingin dicapai melalui berpikir, yaitu:

1. Untuk mengambil keputusan (*Decision Making*)
2. Untuk memecahkan pesoalan (*Problem Solving*)
3. Untuk menciptakan gagasan baru (Create Ideas)

Sedangkan menurut Santrock (2005), kreativitas adalah kemampuan untuk berpikir tentang cara baru dan tidak biasa serta datang dengan solusi yang unik. Cara berpikir tersebut merupakan cara seseorang yang berbeda dalam menghadapi suatu masalah. Artinya bahwa seseorang yang kreatif akan cenderung menciptakan suatu perilaku yang baru dan berbeda dengan orang lain.

Menurut Munandar (2009) kreatifvitas adalah kemampuan yang mencerminkan kelancaran, keluwesan, dan orisinalitas dalam berpkir, serta kemampuan untuk mengolaborasi (mengembangkan, memperkaya, memperinci) suatu gagasan. Munandar juga menjelaskan bahwa kreativitas adalah sesuatu yang dimiliki atau tidak dimiliki dan tidak banyak yang dapat dilakukan melalui pendidikan untuk mempengaruhinya. Kreativitas juga diartikan sebagai hasil dari proses interaksi antara individu dan lingkungannya. Seseorang mempengaruhi dan dipengaruhi oleh lingkungan dimana ia berada, dengan demikian baik pengaruh di dalam individu maupun di dalam lingkungannya dapat menghambat upaya kreativitas.

Kreativitas juga diartikan oleh Solso (2007) sebagai suatu aktivitas kognitif yang menghasilkan suatu pandangan yang baru mengenai suatu bentuk permasalahan dan tidak dibatasi pada hasil yang pragmatis (selalu dipandang kegunaanya). Artinya suatu pemikiran tersebut merupakan pemikiran yang tidak hanya dipandang fungsinya saja. Melainkan juga dipandang manfaat yang dihasilkan dari fungsi tersebut. Ali dan Asrori (2006) mendefinisikan bahwa kreativitas adalah kemampuan untuk menciptakan sesuatu yang baru. Sesuatu yang baru disini bukan berarti harus sama sekali baru, tetapi juga sebagai

kombinasi dari unsur-unsur yang telah ada sebelumnya. Sehingga karya tersebut bukanlah hasil dari duplikasi.

Torrance dalam Ali dan Asror (2006) mendefinisikan kreativitas sebagai sutu proses memahami kesenjangan-kesenjangan atau hambatan-hambatan dalam hidupnya, merumuskan hipotesis-hipotesis baru, dan mengkomunikasikan hasil-hasil yang telah dirumuskan. Hal tersebut membuktikan bahwa kreativitas merupakan proses untuk memahami suatu permasalahan untuk kemudian dipecahkan.

Jadi berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat diketahui bahwa kreatif sendiri merupakan suatu sikap yang mampu menghasilkan suatu hal yang baru serta berbeda dari orang lain dengan didasarkan pada manfaatnya, serta mampu dalam menerima segala rintangan yang menghalanginya dan memiliki kemampuan dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Pemikiran atau tindakan tersebut bisa melalui berbagai bentuk perilaku ataupun pengembangan dari sebuah pemikiran yang telah ada. Sehingga sikap tersebut terlihat berbeda dari yang lain.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa berpikir kreatif merupakan suatu kemampuan umum untuk menciptakan sesuatu yang baru, sebagai kemampuan untuk memberikan gagasan gagasan baru yang dapat diterapkan dalam pemecahan masalah, atau sebagai kemampuan untuk melihat hubungan-hubungan baru antara unsur-unsur yang sudah ada sebelumnya. Berpikir kreatif merupakan ungkapan (ekspresi) dari keunikan individu dalam interaksi dengan lingkungannya. Ungkapan kreatif inilah yang mencerminkan orisinalitas dari individu tersebut. Dari ungkapan pribadi yang unik dapat diharapkan timbulnya ide-ide baru dan

produk-produk yang inovatif dan adanya ciri-ciri seperti: mampu mengarahkan diri pada objek tertentu, mampu memperinci suatu gagasan, mampu menganalisis ide-ide dan kualitas karya pribadi, mampu menciptakan suatu gagasan baru dalam pemecahan masalah (Munandar, 2009).

### 2.4.2 Aspek-aspek Berpikir Kreatif

Menurut Munandar (2009), ada empat aspek yang mempengaruhi kemampuan berpikir kreatif seseorang, yaitu:

1. Kelancaran Berpikir (*fluency*), banyaknya ide atau gagasan yang keluar dari pemikiran seseorang
2. Keluwesan (*flexibility*), kemampuan untuk menggunakan bermacam-macam pendekatan dalam mengatasi persoalan, orang yang kreatif adalah orang yang berpikir secara kreatif yang dapat dengan mudah meninggalkan cara berpikir yng lama dan menggantikan dengan cara berpikir yang baru.
3. Elaborasi (keterperincian), kemampuan dalam mengembangkan gagasan dan mengurai secara terinci.
4. Keaslian (*originality*), kemampuan untuk mencetuskan gagasan asli.

Jadi, aspek-aspek mengenai berpikir kreatif diantaranya yaitu kelancaran, keluwesan, keaslian, dan elaborasi. Empat aspek inilah yang membuat seseorang terlihat berkembang baik atau buruknya mengenai sikap kreatif yang dimilikinya.

### 2.4.3 Karakteristik Individu Berpikir Kreatif

Seseorang dikatakan kreatif tentu ada ciri-ciri yang lebih berkaitan dengan ketrampilan, sikap atau perasaan. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukan

kreativitas dikemukan oleh Munandar (2009) sebagai berikut ini ciri-ciri berpikir kreatif pada siswa:

1. Keterampilan Berpikir Lancar, dilihat dari bagaimana perilaku anak yang suka mengajukan banyak pertanyaan, menjawab dengan sejumlah jawaban jika ada pertanyaan, mempunyai banyak gagasan mengenai suatu masalah, lancar mengungkapkan gagasan-gagasannya.
2. Ketrampilan Berpikir Luwes atau Fleksibel, dilihat dari bagaimana perilaku anak yang memberikan aneka ragam penggunaan yang tidak lazim terhadap suatu objek, memberikan macam-macam penafsiran (interpretasi) terhadap suatu gambar, cerita, atau masalah, memberi pertimbangan terhadap siuasi yang berbeda dari yang diberikan orang lain.
3. Ketrampilan Berpikir Orisinal, dilihat dari bagaimana perilaku anak memikirkan masalah-masalah atau hal-hal yang tidak pernah terpikirkan oleh orang lain.
4. Ketrampilan Memperinci (Mengelaborasi), dilihat dari bagaimana perilaku anak mengembangkan atau memperkaya gagasan orang lain.
5. Ketrampilan Menilai (Mengevaluasi), dilihat dari bagaimana perilaku anak menentukan pendapat sendiri mengenai suatu hal.
6. Memiliki Rasa Ingin Tahu, dilihat dari bagaimana perilaku anak mempertanyakan segala sesuatu.
7. Bersifat Imajinatif, dilihat dari bagaimana perilaku anak membuat cerita tentang tempat-tempat yang belum pernah dikunjungi atau tentang kejadian-kejadian yang belum pernah dialami.

8. Merasa Tertantang Oleh Kemajemukan, dilihat dari bagaimana perilaku anak mencari penyelesaian suatu masalah tanpa bantuan orang lain.
9. Memiliki Sifat Berani Mengambil Resiko, dilihat dari bagaimana perilaku anak yang berani mempertahankan gagasannya dan bersedia mengakui kesalahannya.
10. Memiliki Sifat Menghargai, dilihat dari bagaimana perilaku anak yang menghargai hak-hak diri sendiri dan hak-hak orang lain.

Menurut Munandar (2009) anak yang berpikir kreatif adalah anak yang selalu ingin tahu, memiliki minat yang luas, dan menyukai kegemaran dan aktivitas yang kreatif. Anak dan remaja kreatif biasanya cukup mandiri dan memiliki rasa percaya diri. Mereka lebih berani mengambil resiko daripada anak-anak pada umumnya. Artinya dalam melakukan sesuatu yang bagi mereka amat berarti, penting, dan disukai, mereka tidak terlalu menghiraukan kritik atau ejekan dari orang lain. Mereka pun tidak takut untuk membuat kesalahan dan mengemukakan pendapat mereka walaupun mungkin tidak disetujui orang lain. Orang kreatif berani untuk berbeda, menonjol, dan membuat kejutan, atau menyimpang dari tradisi. Rasa percaya diri, keuletan, dan ketekunan membuat mereka tidak cepat putus asa dalam mencapai tujuan mereka.

Munandar (2009) mengemukakan sepuluh pasang ciri-ciri kepribadian kreatif yang seakan-akan paradoksal tetapi saling terpadu secara diakletis:

1. Mempunyai kekuatan energi fisik yang memungkinkan mereka bekerja berjam-jam degan konsentrasi penuh, tetapi tetap tenang dan rileks.
2. Cerdas dan cerdik, tetapi pada saat yang sama mereka juga naif

3. Suka bermain tetapi juga disiplin
4. Suka berseling-seling antara imajinasi dengan fantasi, namun tetap tertumpu pada realitas.
5. Menunjukan kecenderungan introvert maupun extrovert
6. Bersikap rendah diri dan bangga akan karyanya pada saat yang sama
7. Menunjukan kecenderungan androgini psikologis, yaitu mereka dapat melepaskan diri dari stereotipe gender
8. Cenderung mandiri bahkan suka menantang, tetapi di lain pihak mereka bisa tetap tradisional dan konservatif
9. Sangat bersemangat bila menyangkut karya mereka, tetapi juga objektif dalam penilaian karyanya
10. Memiliki sikap keterbukaan dan sensitivitas orang kreatif sering membuatnya menderita jika mendapat banyak kritik dan serangan terhadap hasil jerih payahnya, namun disaat yang sama ia juga merasakan kegembiraan yang luar biasa.

### 2.4.4 Proses Berpikir Kreatif

Menurut Solso (2007) ada beberapa proses dlaam berpikir kreatif yang diambil berdasarkan sejarah psikologi kognitif. Wallas dalam Solso (2007) menjelaskan bahwa ada empat tahapan dalam proses kreatif, yaitu:

1. Persiapan, memformulasikan suatu masalah dan membuat usaha awal untuk memecahkannya.
2. Inkubasi, masa dimana tidak ada usaha yang dilakukan secara langsung untuk memecahkan masalah dan perhatian dialihkan sejenak pada hal lainnya.

3. Iluminasi, memperoleh pemahaman yang mendalam dari masalah tersebut
4. Verifikasi, menguji pemahaman yang telah didapat dan membuat solusi

Jadi proses dalam berpikir kreatif terdiri dari empat. Yang meliputi proses persiapan, inkubasi, iluminisasi, dan verifikasi. Dimana masing-masing proses terdapat langkah yag dapat digunakan untuk mengembangkan sikap kreatif.

### 2.4.5 Hambatan dalam Berpikir Kreatif

Menurut Munandar (2009) hambatan-hambatan tersebut terdiri dari enam hambatan, antara lain:

1. Hambatan yang dibuat sendiri

Seringkali kita menafsirkan apa yang kita lihat sesuai dengan peraturan-peraturan yang kaku yang telah mendarah daging dalam diri kita. Hal tersebut menajdikan kita tidak fleksibel dalam berpikir, sehingga tidak dapat melihat kemungkinan-kemungkinan penyelesaian lainnya. Kita terpaku pada satu jawaban karena pandangan kita sendiri.

2. Hambatan untuk tidak berusaha menantang kenyataan

Terlalu sering kita menerima segala hal yang kita lihat, tanpa berusaha memeriksa apakah benar cara kita melihatnya, atau tanpa mempersoalkan mengapa demikian. Kita cenderung mengambangkan pola berpikir normatif, sesuai dengan standar yang ada.

3. Hambatan mencari jawaban tunggal dan tepat

Kita seringkali terbelenggu dengan anggapan bahwa suatu persoalan hanya memilki satu jawaban paling lazim atau memberikan jawaban yang kita perkirakan diinginkan oelh si petanya.

4. Hambatan karena kelaziman

Hambatan karena kelaziman terjadi karena kita sudah terbiasa untuk memberikan jawaban yang paling lazim, yang diberikan oleh kebanyakan orang, yaitu jawaban yang konvensional. Banyak orang yang tidak memberikan jawaban orisinil, yang lain daripada yang lain, karena takut dianggap aneh oleh orang lain. Orang kreatif selalu berusaha untuk mencari kemungkinan-kemungkinan pemecahan lainnya, disamping jawaban yang paling lazim.

5. Hambatan untuk memberi penilaian terlalu cepat

Orang yang terlalu berpikir analitis sering cenderung terlalu cepat memberikan penilaian. Dengan deimikian justru mematikan suatu ide, sebelum ide itu memiliki kesempatan agar dapat muncul dan berkembang. Menangguhkan penilaian merupakan salah satu pedoman utama dari berpikir kreatif.

6. Hambatan takut dianggap bodoh

Banyak orang tidak mampu mewujudkan atau mengaktualisasikan potensi kreatifnya oleh karena itu mereka cukup memiliki keberanian untuk mengemukakan ide-ide karenanya takut dianggap bodoh oleh orang lain. Mereka lebih senang untuk mencari aman dengan berdiam diri daripada memberikan suatu gagasan yang mungki akan ditertawakan atau diejek orang lain.

Berpikir kreatif merupakan suatu kemampuan umum untuk menciptakan sesuatu yang baru, sebagai kemampuan untuk memberikan gagasan gagasan baru yang dapat diterapkan dalam pemecahan masalah, atau sebagai kemampuan untuk melihat hubungan-hubungan baru antara unsur-unsur yang sudah ada sebelumnya.

Aspek-aspek yang mempengaruhi kemampuan berpikir kreatif diantaranya yaitu kelancaran berpikir, keluwesan, elaborasi, dan keaslian. Selain itu juga terdapat beberapa tahapan dalam berpikir kreatif yaitu persiapan, inkubasi, iluminasi, dan verifikasi.

Lalu juga terdapat ambatan-hambatan yang menghalangi berkembangnya sikap kreatif . Yang meliputi hambatan yang dibuat sendiri, hambatan untuk tidak berusaha menentang kenyataan, hambatan untuk mencari jawaban yang tunggal dan tepat, hambatan karena kelaziman, hambatan untuk memberi penilaian terlalu cepat, dan hambatan takut dianggap bodoh. Dengan adanya hambatan ini, seseorang akan lebih berhati-hati dalam berbuat sesuatu sehingga membuatnya tidak bisa berkembang.

## 2.5 Kerangka Berpikir

P*roblem solving* adalah penyelesaian masalah sebagai proses yang diarahkan sendiri oleh individu yang berupaya untuk mengidentifikasi, menemukan, atau mengembangkan solusi koping adaptif untuk permasalahan (baik akut maupun kronis) yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari (Nezu, Christine Maguth Nezu, & D'Zurilla, 2012). Sedangkan menurut Eskin (2013) *problem-solving* adalah suatu proses. transformasi dari satu situasi ke situasi lain untuk mencapai tujuan. Individu mencoba mencapai tujuan mulai dari keadaan awal.

Erikson dalam Patnani (2013) mengatakan bahwa pada setiap tahap perkembangan manusia akan selalu dihadapkan pada krisis. Keberhasilan dalam mengatasi krisis yang dihadapi pada akhirnya akan memberikan kesempatan pada

setiap individu untuk berkembang, jika individu tersebut dapat mengatasi krisis dengan cara yang benar, dan sebaliknya, jika krisis tidak diatasi dengan benar, maka akan mengganggu tahap perkembangan selanjutnya dari seorang individu. Oleh karena itu kemampuan untuk menyelesaikan masalah sangat diperlukan bagi upaya pengembangan diri seorang individu.

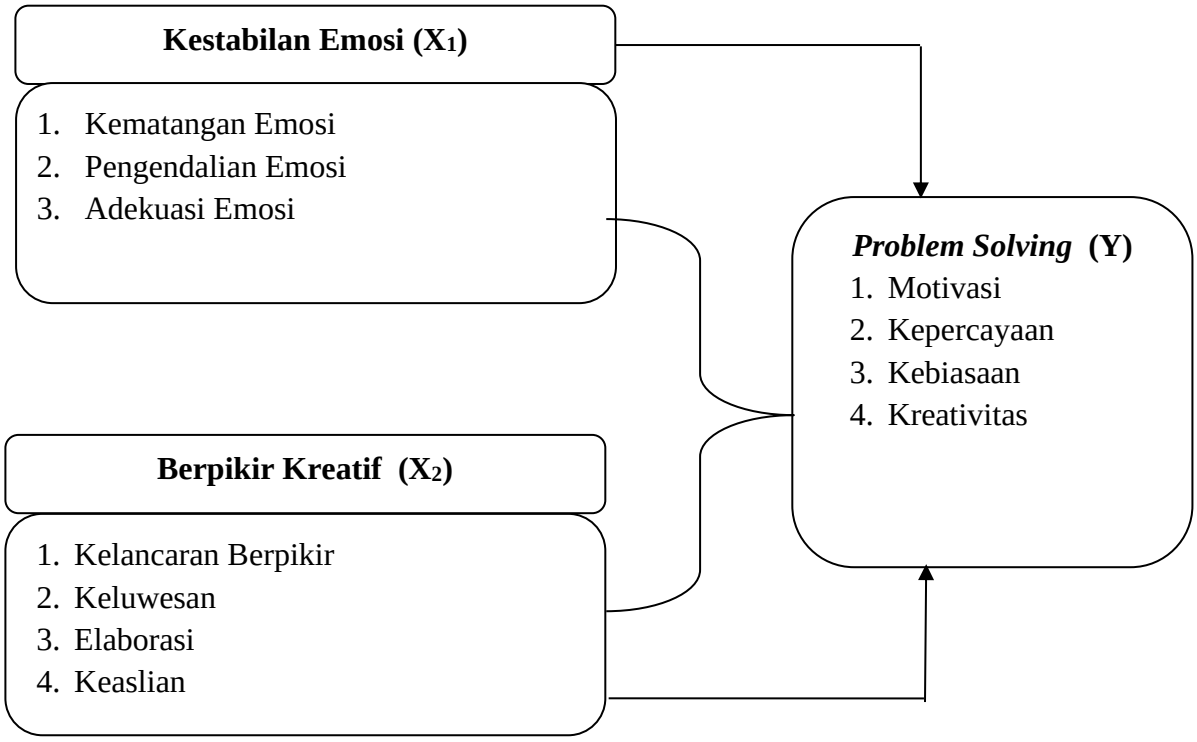
Berdasarkan pernyataan diatas, perlunya kemampuan *problem solving* bagi setiap orang dalam proses perkembangan dalam semua aspek. Menurut hasil empiris beberapa dampak kurangnya kemampuan *problem solving* yang kurang adalah pada penelitian Garland, dkk (2000) yang mengatakan bahwa orientasi masalah negatif yang tinggi dan gaya pemecahan masalah yang bersifat menghindar meningkatkan risiko keparahan pada depresi seseorang. Kemudian Eskin (2013) mengatakan bahwa orientasi negatif pada pemecahan masalah dapat menyebabkan gangguan kecemasan. Hal tersebut dikarenakan individu dapat menunjukkan motivasi berpikir bahwa ia tidak akan dapat menyelesaikan masalah dan kekurangan dalam keterampilan pemecahan masalah yang rasional.

Lebih parah lagi berdasarkan Ellis & Rutherford (2008) individu yang menunjukkan kekakuan kognitif tidak memiliki fleksibilitas yang diperlukan untuk penyelesaian suatu masalah. dalam kasus tersebut ketika individu tidak memiliki pilihan akhirnya berujung pada keputusasaan dalam masalah. Berdasarkan dampak-dampak diatas perlunya kemampuan problem-solving pada setiap individu khususnya siswa yang saat ini dalam proses tahap perkembangan.

Pendapat Eskin (2013) menegaskan bahwa aspek *problem-solving* terdapat komponen kognitif didalamnya. Dia menjelaskan bahwa kekakuan kognitif pada

saat menyelesaikan masalah menyebabkan kurangnya pilihan pada solusi. Oleh karena itu dia mengatakan bahwa perlunya berpikir kreatif dalam pencarian solusi pada setiap masalah. Hal ini juga dikatakan oleh Solso (2007) kreativitas juga merupakan salah satu faktor yang mendukung pemecahan masalah. Seseorang yang kreatif akan dapat menyusun banyak ide atau alternatif terhadap segala sesuatu yang membantu pemecahan masalahnya.

Selanjutnya Eskin (2013) menjelaskan bahwa atribusi meliputi fisik dan mental seseorang, gaya atribusi memberi arahan dan membentuk perilaku manusia dalam proses pemecahan masalah. Khususnya atribusi psikologis seseorang yang berkaitan dengan emosi. Hal ini diperkuat oleh pendapat Rakhmat (2001) yang mengatakan bahwa dalam menghadapi berbagai situasi, tidak disadari terlibat secara emosional. Emosi mewarnai cara berpikir pada sebagian manusia. Oleh karena itu faktor kognitif yang berupa cara berfikir dan faktor emosional merupakan variabel yang penting dalam kemampaun *problem solving* pada masalah seseorang. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti kemudian menggambarkan kerangka pikir penelitan ini sebagai berikut :




**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**

## 2.6 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atau teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, dan rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2016). Bertolak dari kerangka berpikir yang berdasarkan deskripsi teoritik, maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

2.6.1 Ada hubungan antara kestabilan emosi dengan kemampuan *problem solving* pada siswa SMA Negeri 2 Kebumen.

2.6.2 Ada hubungan antara berpikir kreatif dengan kemampuan *problem solving* pada siswa SMA Negeri 2 Kebumen.

2.6.3 Ada hubungan antara kestabilan emosi dan berpikir kreatif dengan kemampuan *problem solving* pada siswa SMA Negeri 2 Kebumen.

# BAB 5
# PENUTUP

## 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan pembahasan penelitian mengenai hubungan antara kestabilan emosi dan berpikir kreatif dengan kemampuan *problem solving* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kebumen tahun pelajaran 2018/2019, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

5.1.1 Ada hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan kemampuan *problem solving* pada siswa kelas XI SMA N 2 Kebumen tahun pelajaran 2018/2019. Hal ini berarti semakin tinggi kemampuan kestabilan emosi siswa, maka semakin tinggi juga kemampuan *problem solving* yang dimiliki siswa.

5.1.2 Ada hubungan yang signifikan antara berpikir kreatif dengan kemampuan *problem solving* pada siswa kelas XI SMA N 2 Kebumen tahun pelajaran 2018/2019. Hal ini berarti semakin tinggi kemampuan berpikir kreatif siswa, maka semakin tinggi juga kemampuan *problem solving* yang dimiliki siswa.

5.1.3 Ada hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dan berpikir kreatif dengan kemampuan *problem solving* pada siswa kelas XI SMA N 2 Kebumen tahun pelajaran 2018/2019. Hal ini berarti semakin tinggi kemampuan kestabilan emosid dan berpikir kreatif siswa, maka semakin tinggi juga kemampuan *problem solving* yang dimiliki siswa.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Bagi Guru BK

Guru BK diharapkan dapat mengadakan layanan kelompok secara rutin terkait *problem solving*. Selain memberikan layanan kestabilan emosi dan berpikir kreatif, guru BK juga dapat memberikan layanan terkait keterbukaan diri, misalnya dengan memerikan layanan informasi mengenai betapa pentingnya aspek-aspek tersebut untuk membantu meningkatkan *problem solving* siswa. Lalu guru BK juga diharapkan dapat secara rutin mengadakan konseling bagi siswa yang ingin membutuhkan. Dan guru BK juga diharapkan dapat bekerja sama dengan wali kelas atau wali murid terkait layanan yang diberikan sehingga akan memperolah hasil yang lebih optimal.

### 5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan subjek, metode dan alat pengumpulan yang berbeda supaya dapat memberikan hasil yang berbeda dengan penelitian sebelumnya. Selain itu pengambilan data awal yang dilakukan tidak hanya menggunakan teknik wawancara saja, sehingga informasi yang didapatkan akan lebih kuat untuk melakukan penelitian. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan aspek keterbukaan diri untuk melakukan penelitian selanjutnya sehingga akan menjadi temuan baru yang bermanfaat.

# DAFTAR PUSTAKA


Amalia, Wanna. (2017). "*Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Menyelesaikan Masalah Pada Siswa SMA AISYIYAH 1 Palembang*". Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Raden Fatah: Palembang

Anderson, John R. (2008). Problem Solving and Learning. *American Psychologist*. Vol. 48. No.1.

Aleem, S. (2005). Emotional Stability among College Youth. *Journal of Indian Academy of Applied Pschology*. Vol 3 page 100-102

Ali & Asrori. (2006). *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara

Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta

Asmani, Jamal Ma'Mur. (2010). *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: DIVA Press

Azwar, S. (2007). *Sikap Manusia Teori dan Pengkurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Bahirah, A., Agustin, R. W., Setyowati, R., & Imaroh, T. S. (2019). Peran Regulasi Emosi dan Perhatian Orang Tua pada Social Problem-Solving Remaja yang Bersekolah Asrama. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, *3*(2), 139–146.

Bertens, Keens. (2006). *Psikoanalisis Sigmund Freud*. Jakarta: Psikoanalisis Sigmund Freud

Cahyono, R. T, Iriani, N dan Lestari, S. (2002). Kecenderungan Somatisasi Ditinjau dari Sense of Humor dan Kemampuan Menyelesaikan Masalah. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*. Vol 6, No. 2, Hal 159-167. Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.

Chaplin, C. P. (2001). *Kamus Lengkap Psikologi* (Alih bahasa: Kartono, K). Edisi 1 Cetakan ke-2. Jakarta: Fakultas Psikologi UMS.

Clum, G. A., & Febbraro, G. A. R. (1994). Stress, social support, and problem-solving appraisal/skills: Prediction of suicide severity within a college sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *16*(1), 69–83.

Dewi. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika

Djmarah, Syaiful Bahri & Aswan Zain. (2002). Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Rineka Cipta

D'zurilla, T. J. & Maydeu-Olivares, A. (1995). Conceptual and Methodological Issue In Social Problem Solving Assesment. *Journal of Behavior Therapy*. Vol 26 page 409-432.

Ekawati, S.D. (2009). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal di SMK N Bojonegoro. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.

Ellis, T. E., & Rutherford, B. (2008). Cognition and Suicide: Two Decades of Progress. *International Joural of Cognitive Therapy*. 1(1), 47-68

Eskin, M. (2013). Problem Solving Therapy in the Clinical Practice. In *Problem Solving Therapy in the Clinical Practice* (1st Editio). Elsevier.

Garland, A., Harrington, J., House, R., & Scott, J. (2000). A pilot study of the relationship between problem solving skills and outcome in major depressive disorder. British Journal of Medical Psychology, 73(3), 303-309.

Girl (2002). *New Paradigm for Science Education. A Perspective of Teaching Problem-Solving Creative Teaching and Primary Science Education*; Singapore: Prentice Hall.

Hidayah, R., Salimi, M., & Susiani, T. S. (2017). *Critical Thinking Skill*. *37*(3), 193–203.

Hurlock, E, B. (2006). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga

James Gallagher, Samuel Kirk, Mary Ruth Coleman. (2014). Educating Exceptional Children. *Stamford USA: Chengage Learning*, 457

Keenland, S. (2001). *Essentials: Solving Problem*. Jakarta: Gramedia

Khodijah, Nyayu. (2006). *Psikologi Belajar*. Palembang: IAIN Raden Fatah Press

Kivunja, C. (2014). Do You Want Your Students to Be Job-Ready with 21st Century Skills Change Pedagogies: A Pedagogical Paradigm Shift from Vygotskyian Social Constructivism to Critical Thinking, Problem Solving and Siemens' Digital Connectivism. *International Journal of Higher Education*, *3*(3), 81–91.

Komariah, K. (2011). Penerapan Metode Pembelajaran Problem Solving Model Polya Untuk Meningkatkan Kemampuan Memecahkan Masalah Bagi Siswa Kelas IX J Di SMPN 3 Cimahi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian, Pendidikan Dan Penerapan MIPA, Fakultas MIPA, Universitas Negeri Yogyakarta*, 1.

Larson, L. C., & Miller, T. N. (2011). 21st Century Skills: Prepare Students for the Future. *Kappa Delta Pi Record*, *47*(3), 121–123.

Lakomski, G. (2012). *Emotion and Rationality in Educational Problem Solving : From Individuals to Groups* (Issue 1991, pp. 653–677).

Maxwell, John C. (2004). *The 21 Irrefutable Laws of Leadership*. Batam: Interaksara

Muhid (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Munandar, S.C. Utami. (2009). *Kreativitas dan Keberbakatan*. Jakarya: Gramedia

Nezu, A, M., Christine Maguth., D'Zurilla, T, J. (2012). *Problem Solving Therapy A Treatment Manual*. New York: Springer

Nuzliah. (2015). Kontribusi Motivasi Belajar, Kreativitas Terhadap Problem Solving (Pemecahan Masalah) Siswa Dalam Belajar Serta Implikasi Terhadap Bimbingan Dan Konseling Di Smpn 29 Padang. *Jurnal Edukasi Vol*, *1*(2), 157–174.

Papalia, D. (2008). *Human Development, 10th ed*., Boston: McGraww-Hill.

Patnani, M. (2013). Upaya Meningkatkan Kemampuan Problem Solving pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, *1*(2), 185–198.

Priyatno, D. (2010). *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.

Rahman, S. (2008). Perkembangan Sosial Remaja dalam Aspek Kemandirian. *Jurnal Insight*. Vol. 1, No. 2, 128-131.

Rakhmat, J. (2001). *Psikologi Komunikasi*. Edisi Revisi. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset

Rusdi. (2017). Implementasi Teori Kreativitas Graham Wallas Dalam Sekolah Kepenulisan di Pesantren Mahasiswa Hasyim Asy'Ari Cabeyan Yogyakarta. *Muslim Heritage*. Vol 2 No 2

Santrock, J. W. (2005). *Adolescence (Perkembangan Remaja) edisi 6*. Jakarta: Erlangga

Sambada, Dwi. (2012). Peranan Kreativitas Siswa Terhadap Kemampuan Memecahkan Masalah Fisika dalam Pembelajaran Kontekstual. *Jurnal Penelitian Fisika dan Aplikasinya*. Vol 2 hal 37-47.

Sharma. S. (2006). Emotional Stability of Visually Disbaled in Relation to Their Study Habits. *Journal of the Indian Academy of Applied Psichology*. Vol 32, No 1. Hal 30-32.

Solso. (2007). *Psikologi Kognitif Edisi ke Delapan*. Jakarta : Erlangga

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Sukardi. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Bumi Aksara

Syarif, Ratih. (2016). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Regulasi Emosi pada Penderita Diabetes Melitus di Komunitas PROLANIS*. Fakultas Psikologi. UMP

Tarlina, Windi Hadianti. (2016). Kemampuan Berpikir Kreatif Melalui *Creative Problem Solving*. *Eduma: Mathematic Education Learning and Teaching*. 5 (2), 42-51.

Thaib, Eva Nauli. (2013). Hubungan Antara Prestasi Belajar dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmiah Didaktika: Media Ilmiah Pendidikan dan Pengajaran*. 13 (2).

Utomo, R Hendro RP, dan Meiyuntari, Tri. (2015). Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi dan Depresi. *Jurnal Psikologi Indonesia*

Widianti, Maharani Chrystie. (2013). *Hubungan antara Kestabilan Emosi dengan Problem Solving pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta*. UNS.

Widya, Satya. (2012). *Problem Solving: Signifikansi, Pengertian, dan Ragamnya*. FKIP Universitas Kristen Satya Wacana. Vol 28, No 2.

Windshitl, Mark. (2004). The Challenges of Sustaining a Constructivist Classroom Culture. *Clashing Views on Controversial Issues in Educational Psychology*.

Wulansari, Kunti Riyanti. (2014). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Pemecahan Masalah Pada Remaja*. Universitas Muhammadiyah Surakarta

Yuwono, Reni & Yadi. (2011). Kecerdasan Emosi, Stres Kerja, dan Kinerja Karyawan. *Jurnal Psikologi*. 2(1).