

**KEMAMPUAN MENGENDALIKAN EMOSI
NEGATIF DENGAN KEMAMPUAN
MEMECAHKAN MASALAH**

KARYA ILMIAH

O
L
E
H

SURYANI HARDJO



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
APRIL 2004**

DAFTAR ISI

	Halaman
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Pemecahan Masalah	13
1. Pengertian Pemecahan Masalah	13
2. Masalah pada Remaja.....	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Memecahkan Masalah.....	21
4. Langkah-langkah dalam Pemecahan Masalah.....	25
B. Pengendalian Emosi Negatif.....	28
1. Pengertian Pengendalian Emosi Negatif.....	28
2. Pembagian Emosi	32
3. Aspek-Aspek Emosi	37
4. Faktor-faktor yang Menyebabkan Terjadinya Emosi	38
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengendalian Emosi	40
6. Ekspresi Emosi Dasar Negatif.....	43
C. Remaja	46
1. Pengertian Remaja Tengah atau Remaja Madya.....	46
2. Perkembangan Emosi Remaja.....	48
3. Ciri-ciri Emosional Remaja.....	49
4. Tugas Perkembangan Remaja Tengah atau Remaja Madya	52
D. Hubungan antara Kemampuan Mengendalikan Emosi Dasar Negatif dengan Kecenderungan Kemampuan Memecahkan Masalah	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam dasawarsa terakhir ini telah tercatat berbagai peristiwa yang mencerminkan ketidakseimbangan emosi, keputusasaan, dan rapuhnya moral di dalam keluarga, masyarakat, dan kehidupan bersama. Gejala tersebut tampil dalam bentuk tindak kekerasan, kekecewaan, rasa kesepian, diperlakukan dengan kejam, depresi, maupun kekerasan dalam perkawinan (Hadis, 2000).

Ketidakseimbangan emosi dapat menyerang siapa saja, tanpa mengenal batas usia, jenis kelamin, ataupun latar belakang pendidikan dan keluarga seseorang. Menurut Hadis (2000), dalam kondisi sehari-hari kita sering melihat bagaimana mudahnya seseorang mengumbar kemarahan. Seseorang menjadi mudah tersinggung dan marah disebabkan oleh persoalan sepele yang sebenarnya tidak perlu dipermasalahkan. Seringkali persoalan tersebut menjadi pemicu konflik yang sering berakhir dengan sebuah tindakan kriminalitas. Begitu mudahnya hal itu terjadi, seolah-olah tidak ada upaya untuk menahan diri. Kemarahan juga memicu tawuran antarsiswa sekolah yang sering terjadi di kota-kota besar seperti Jakarta dan di daerah-daerah lain. Konflik juga sering terjadi dalam sebuah keluarga yang pada umumnya sering berakhir dengan pembunuhan. Konflik di berbagai daerah juga terjadi disebabkan ketidakmampuan warganya menahan rasa marah mereka. Begitu



pula saat individu dilanda kesedihan yang berkepanjangan yang menyebabkan dirinya terjebak dalam dunia narkoba dan psikotropika.

Uraian di atas memperlihatkan betapa emosi mengendalikan kehidupan manusia. Banyak perbuatan yang disesali disebabkan seseorang terseret emosi untuk melakukan hal-hal di luar nalar yang berakibat negatif bagi dirinya bahkan dapat menghancurkan kehidupan pribadinya. Sebagian lagi memperlihatkan ketidakmampuan mereka keluar dari kemelut emosi yang merongrongnya.

Ketidakseimbangan emosional yang dialami individu disebabkan oleh permasalahan yang dihadapi individu tersebut. Seperti yang dinyatakan oleh Chaplin (1993), emosi tidak datang tiba-tiba. Emosi berespon ketika terjadi suatu rangsangan. Artinya orang tidak mungkin tiba-tiba marah bila tidak ada sebabnya. Emosi sangat tergantung pada situasi merangsang dan arti signifikansi personalnya bagi individu. Pribadi normal, tidak akan menyatakan ledakan periodik berupa kemarahan, kemurkaan, kesedihan, dukacita yang hebat, dan sebagainya, tanpa adanya provokasi tertentu. Agaknya, timbulnya emosi hebat tadi tergantung pada keadaan luar artinya tergantung pada konflik atau masalah yang sedang dihadapi.

Menurut Glover dkk (dalam Idriyani, 2001), masalah merupakan setiap hal yang menghambat tercapainya suatu tujuan. Masalah itu sendiri terdapat dalam berbagai ukuran, berbagai jenis dan berbagai tingkat kesukaran.

Sementara Sudarsono (1995) berpendapat bahwa masalah adalah kondisi atau situasi yang tidak menentu, sifatnya meragukan dan sukar dimengerti sehingga memerlukan pemecahan masalah yang baik.

Sementara Sudarsono (1995) berpendapat bahwa masalah adalah kondisi atau situasi yang tidak menentu, sifatnya meragukan dan sukar dimengerti sehingga memerlukan pemecahan masalah yang baik.

Gunarsa dkk (1993) juga menambahkan bahwa masalah merupakan persoalan-persoalan dalam kehidupan yang timbul dari lingkungan psikis, keluarga dan masyarakat, dan membutuhkan penyelesaian. Apabila tidak mampu diselesaikan, maka hal ini akan menjadi penghalang yang mempersulit kelancaran atau kelangsungan hidup seseorang. Hanya individu yang mengetahui dan menyadari adanya persoalan di dalam dirinya, orang lain tidak melihat apa-apa.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa setiap masalah yang dihadapi individu membutuhkan adanya penyelesaian atau pemecahan yang tepat agar individu mampu mencapai perkembangan yang optimal.

Menurut Jhonson (dalam Keumala, 2002), solusi dari sebuah masalah adalah membentuk suatu langkah-langkah dalam mengurangi hambatan-hambatan yang dihadapi oleh individu. Ketika frustrasi tidak dapat dielakkan, seluruh aktivitas yang dilakukan adalah kegiatan pemecahan masalah. Beberapa ahli psikologi kognitif mendefinisikan bahwa segala kegiatan berfikir adalah suatu pemecahan masalah dan pemecahan masalah sebagai pusat aktivitas dalam beradaptasi terhadap lingkungan.

Sedangkan Wallas (dalam Zuraida, 1996) berpendapat pemecahan masalah merupakan proses dari serangkaian tahap atau langkah-langkah yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok atas dasar pikiran dan ide-ide dengan tujuan yang spesifik.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pemecahan masalah merupakan proses berfikir secara bertahap yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Sebenarnya emosi tidak selalu jelek dan negatif. Emosi bisa menjadi menyenangkan. Emosi terkadang memberikan bumbu kepada kehidupan, artinya tanpa emosi hidup ini kering dan gersang. Emosi dapat membangkitkan dan memobilisasi energi kita. Selain itu, melalui emosi kita dapat mengetahui bagaimana keadaan diri kita. Emosi juga sebagai sumber informasi tentang keberhasilan yang telah kita capai dan sebagai pembawa pesan dalam komunikasi interpersonal (Rahmat, 2000).

Emosi merupakan suatu kekuatan, kalau kita mampu mengendalikannya. Akan tetapi emosi dapat berubah menjadi negatif bahkan cenderung destruktif apabila menguasai diri kita. (Wijokongko, 1999). Menurut Goleman (1996) emosi negatif (misal marah) yang kuat membelokkan setiap perhatian agar selalu tertuju pada emosi itu sendiri, menghalang-halangi usaha yang berupa memusatkan perhatian ke hal-hal lain. Jika emosi begitu kuatnya, maka emosi tersebut mengalahkan pikiran-pikiran lainnya, terus-menerus menyabot upaya-upaya untuk memusatkan perhatian (konsentrasi) pada hal-hal lain yang sedang dihadapi. Bila emosi telah mengalahkan perhatian dan konsentrasi, yang dilumpuhkan adalah kemampuan mental yang oleh ilmuwan kognitif disebut ingatan kerja yaitu kemampuan untuk

menyimpan dalam benak semua informasi yang relevan dengan tugas-tugas yang sedang dihadapi.

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Lewin (dalam Zuraida, 1996) bahwa pemecahan masalah kognitif melibatkan masalah emosi. Sedangkan di dalam proses pemecahan masalah menuntut individu untuk berkonsentrasi penuh menggunakan akal, pikiran dan mata untuk menyelesaikan masalah serta keluwesan dan pengaturan strategi yang baik.

Menurut Abbas (1980), emosi adalah suasana psikis yang berupa perasaan senang, sedih, takut, benci, dan sebagainya yang aktivitasnya melebihi batas, sehingga individu kadang-kadang tidak dapat menguasai diri dan menyebabkan hubungan sosialnya terganggu.

Chaplin (1993) berpendapat bahwa emosi merupakan suatu keadaan yang terangsang dari organisme, mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan mengakibatkan perubahan perilaku. Apabila seseorang mengalami keadaan emosional yang tidak menyenangkan (misal marah), maka emosi ini selalu dibarengi dengan perubahan tingkah laku yang amat hebat, mendalam dan ekspresif, yang jelas dapat dibedakan, bahkan oleh orang awam sekalipun.

Sedangkan Watson (dalam Gunarsa, 1996) menyatakan emosi sebagai pola-pola reaksi herediter yang menyangkut perubahan-perubahan yang dalam dari mekanisme tubuh sebagai keseluruhan terutama dari sistem-sistem visceral dan kelenjar-kelenjar.

Menurut Izard dan Buechler (dalam Ilmiah, 1999) ada sepuluh emosi dasar manusia yang dialami sebagai *interest* (tertarik), *joy* (bahagia), *surprise* (heran, kagum), *sadness* (sedih), *anger* (marah), *disgust* (muak), *contempt* (jijik), *fear* (takut), *shame* (malu) dan *guilt* (rasa bersalah). Berdasarkan akibatnya bagi individu (menyenangkan atau tidak menyenangkan), mereka membaginya lagi kedalam dua kelas, yaitu positif dan negatif. *Interest*, *joy* dan *surprise* termasuk dalam emosi positif dan selainnya itu adalah emosi negatif yang jika menguasai individu dapat menghambat proses penyelesaian konflik yang dihadapinya, kecuali jika individu tersebut dapat mengendalikannya.

Menurut Chaplin (1993) pengendalian emosi merupakan usaha individu untuk mengatur dan menguasai emosinya. Sedangkan Goleman (1996) menyatakan bahwa pengendalian emosi sebagai usaha menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati. Pengendalian emosi merupakan suatu usaha untuk menahan diri dan mengubah perilaku yang rasional dan dapat diterima oleh masyarakat.

Konsep yang paling populer tentang pengendalian emosi menitikberatkan pada penekanan reaksi yang tampak terhadap rangsangan yang menimbulkan emosi. Menurut konsep ini seseorang yang mendapat rangsangan emosi akan melumpuhkan emosinya, yang akan diwujudkan dalam bentuk ekspresi wajah, tubuh atau kata-kata sehingga akan menampilkan gambaran emosi yang tenang. Semakin berhasil.

seseorang menekan emosi yang tampak, maka orang tersebut dinilai semakin baik pengendalian emosinya (Hurlock, 1993).

Menurut Goleman (1996) pengendalian emosi merupakan landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Pernyataan ini dikemukakan berdasarkan hasil percobaan yang dilakukan oleh seorang psikolog bernama Walter Mischel pada tahun 1960-an tentang penundaan pemuasan pada anak-anak usia 4 tahun melalui tes marshmallow, yaitu anak-anak yang mampu menunda pemuasan dorongan hati, saat dievaluasi kembali setelah menyelesaikan SMA, ternyata lebih unggul daripada anak yang langsung bertindak mengikuti dorongan hati. Hal ini disebabkan mereka lebih mampu menyusun gagasan dalam kata-kata, memanfaatkan dan menanggapi sesuatu secara nalar, berkonsentrasi, menyusun rencana dan melaksanakannya, lebih bergairah belajar, siap menghadapi tantangan, percaya diri, inisiatif serta terjun langsung menangani proyek.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi terutama emosi negatif merupakan kemampuan dalam menahan diri, mengendalikan diri dan mengekspresikan emosi dalam bentuk yang rasional dan dapat diterima oleh masyarakat.

Dalam penelitian ini penulis membahas mengenai aspek emosi yang dimiliki oleh para remaja berkaitan dengan pemecahan masalah yang dilakukan mereka pada masa tersebut.

Masa remaja dianggap sebagai masa periode badai dan tekanan, yaitu suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar (Hurlock, 1992). Pada masa ini kepekaan emosi seseorang meningkat, hal ini mengakibatkan seringnya remaja mengalami ketegangan-ketegangan dan luapan-luapan emosi (Syahril dkk, 1987).

Seseorang dikatakan remaja adalah mereka yang telah meninggalkan masa kanak-kanak yang penuh dengan ketergantungan dan menuju masa kedewasaan. Masa ini ditandai dengan pengalaman-pengalaman baru yang tidak pernah dibayangkan sebelumnya. Juga ditandai dengan adanya perubahan fisik, misalnya menstruasi pada wanita dan keluarnya sperma saat mimpi basah pada laki-laki. Perubahan-perubahan yang terjadi tersebut mengakibatkan perubahan pada psikisnya. Artinya ketidakseimbangan kondisi tubuh secara keseluruhan mengakibatkan kondisi emosinya menjadi labil atau goyah (Hariyono, 2000).

Remaja yang berada dalam kondisi tersebut biasanya mudah dipengaruhi oleh lingkungan sehingga ia akan melakukan penyimpangan-penyimpangan perilaku seperti terlibat narkoba, perilaku seks bebas, tawuran, bolos sekolah, kabur dari rumah, dan sebagainya. Hal ini menunjukkan bahwa tidak sedikit masalah-masalah yang ada dihadapan mereka dan diduga mereka lari dari permasalahan tersebut, bukannya malah berusaha untuk menyelesaikan masalah yang ada (Suryoputeri, 2001).

Dari berbagai literatur yang ada, diketahui bahwa telah banyak penelitian yang dilakukan oleh para ahli pendidikan, ahli perkembangan dan ahli psikologi untuk mengetahui masalah yang dihadapi oleh remaja. Namun karena begitu banyak dan kompleksnya masalah yang dihadapi remaja, maka peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian hanya terhadap masalah yang dihadapi remaja dalam keluarga.

Alasan peneliti hanya mengungkap permasalahan yang dihadapi remaja dalam keluarga disebabkan dari berbagai kasus yang telah ada diketahui bahwa lingkungan keluarga berperan penting dalam perkembangan individu terutama pada masa remaja berkaitan dengan aspek emosi yang dimilikinya pada masa tersebut.

Menurut Samil (2000), lingkungan keluarga yang tidak memberikan kesempatan yang optimal, keluarga yang tidak utuh (*broken home*) dan keluarga yang tidak ada komunikasi sangat berpengaruh negatif terhadap perkembangan kepribadian remaja. Banyak remaja mengalami kegagalan total dengan sumber penyebab antara lain faktor lingkungan keluarga yang tidak dapat diatasi. Selain itu ada penelitian yang menyebutkan bahwa sebagian besar dari pengguna obat-obatan terlarang dan minuman keras merupakan remaja yang berasal dari keluarga yang tidak bahagia (*broken home*). Oleh karena itu keluarga dapat menjadi sumber konflik yang potensial terutama pada remaja yang sedang mengalami masa *storm and stress*.

Walaupun emosi remaja seringkali sangat kuat, tidak terkendali dan tampaknya irasional, tetapi pada umumnya dari tahun ke tahun terjadi perbaikan perilaku emosional. Menurut Gessel (dalam Yusuf, 2000), remaja empat belas tahun

seringkali mudah marah, mudah terangsang, emosinya cenderung “meledak”, dan tidak berusaha mengendalikan diri. Sebaliknya remaja enam belas tahun mengatakan bahwa mereka tidak punya “keprihatinan”. Jadi, adanya badai dan tekanan dalam periode ini berkurang menjelang berakhimnya awal masa remaja.

Seorang remaja yang tidak mampu mengendalikan emosi dasar negatifnya disebabkan emosi telah menguasai dirinya yang mengakibatkan ia mengalami kegagalan dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. Tetapi bagi yang dapat mengendalikan emosi dasar negatifnya maka ia dapat memecahkan masalahnya dengan tepat dan wajar sehingga individu mampu mencapai perkembangan kepribadian yang optimal (Abbas, 1980).

Berdasarkan uraian di atas, timbul permasalahan yaitu seberapa jauhkah hubungan antara kemampuan mengendalikan emosi dasar negatif dengan kecenderungan kemampuan memecahkan masalah, khususnya di kalangan remaja.

Sehubungan dengan itu penulis bermaksud melakukan penelitian yang berjudul : Hubungan antara Kemampuan Mengendalikan Emosi Dasar Negatif dengan Kecenderungan Kemampuan Memecahkan Masalah pada Remaja Siswa/i Kelas III SMU Prayatna Medan.

B. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauhmana hubungan antara kemampuan mengendalikan emosi dasar negatif dengan kecenderungan kemampuan memecahkan masalah pada remaja.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Seandainya berdasarkan hasil penelitian ini diketahui ada hubungan antara kemampuan mengendalikan emosi dasar negatif dengan kecenderungan kemampuan memecahkan masalah, yakni semakin mampu remaja dalam mengendalikan emosi dasar negatifnya maka semakin mampu pula dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, diharapkan hasil penelitian ini akan bermanfaat dalam mengembangkan khasanah pengetahuan psikologi khususnya Psikologi Perkembangan dan menambah wawasan bagi remaja itu sendiri.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman bagi remaja dalam mengontrol dan mengendalikan emosi dasar negatifnya sehingga dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memecahkan masalah yang dihadapinya, dan hal ini dapat disampaikan melalui suatu seminar atau

penyuluhan di sekolah. Selain itu dapat dijadikan pegangan bagi tenaga pendidik dalam membimbing dan mengarahkan setiap anak didiknya untuk dapat mengendalikan emosi yang dimilikinya sehingga dapat memecahkan masalah yang dihadapinya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pemecahan Masalah

1. Pengertian Pemecahan Masalah

Masalah telah menjadi bagian dalam kehidupan manusia. Pada umumnya manusia selalu berusaha untuk memecahkan masalah, sebab ingin mempertahankan hidup serta ingin berkembang ke arah yang lebih baik dan lebih maju. Setiap manusia adalah para pemecah masalah, sekalipun dengan cara masing-masing, dan mungkin tidak disadari bahwa seseorang telah melakukan pemecahan masalah meskipun dengan cara yang sederhana.

Masalah secara sederhana dapat dijelaskan sebagai setiap hal yang menghambat tercapainya suatu tujuan. Masalah itu sendiri terdapat dalam berbagai ukuran, berbagai jenis dan berbagai tingkat kesukaran (Glover dkk, 1982). Selain itu masalah adalah sesuatu yang kurang atau tidak sesuai dengan keinginan yang harus dihadapi oleh manusia (Guilford, 1952).

Darley (dalam Zuraida, 1996) menyatakan bahwa masalah adalah situasi yang dihadapi seseorang dimana situasi itu menceritakan atau menggambarkan suatu perilaku yang menghendaki adanya suatu tanggapan. Sedangkan Kartono (1985) berpendapat bahwa setiap masalah yang tidak terselesaikan akan menimbulkan ketegangan, apabila seseorang tidak tahan menghadapi ketegangan maka ia akan mencari jalan keluar yang semu yang dapat menimbulkan masalah baru.

Menurut Sudarsono (1995), masalah adalah kondisi atau situasi yang tidak menentu, sifatnya meragukan dan sukar dimengerti sehingga memerlukan pemecahan masalah yang baik. Sedangkan Gunarsa dkk (1993) menyatakan bahwa masalah merupakan persoalan-persoalan dalam kehidupan yang timbul dari lingkungan psikis, keluarga dan masyarakat, dan membutuhkan penyelesaian. Apabila tidak mampu diselesaikan maka hal ini akan menjadi penghalang yang mempersulit kelancaran atau kelangsungan hidup seseorang.

Dari keterangan-keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa masalah merupakan suatu keadaan yang rumit, yang tidak diinginkan setiap manusia tetapi harus dihadapi dan jika tidak dapat diselesaikan akan mempengaruhi orang tersebut, baik secara fisik maupun psikis.

Orang-orang yang menyongsong kedatangan masalah dalam kehidupan mereka akan menjadi orang yang cepat matang atau bijaksana. Orang seperti ini biasanya mempunyai hati dan pikiran yang terbuka, sikap yang menenggang rasa, menjauhi tindakan kekerasan dan sikap suka kalap. Mereka disebut orang-orang yang *problem-solving oriented*, yaitu orang yang suka mencerna masalah (Harahap, 1987).

Pemecahan masalah merupakan kemampuan manusia dalam usahanya mencari jawaban atau jalan keluar terhadap permasalahan yang dimiliki atau dihadapi, baik itu menyangkut permasalahan orang lain maupun pribadi orang yang bersangkutan (Julyaningrum, 2001).

Menurut Sudarsono (1995), pemecahan masalah adalah proses berfikir secara bertahap yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Sedangkan

Chaplin (1993) berpendapat bahwa pemecahan masalah merupakan suatu proses yang tercakup dalam usaha menemukan urutan yang benar dari alternatif-alternatif jawaban, dan mengarah kepada satu sasaran atau ke arah pemecahan yang ideal.

Menurut Jhonson (dalam Keumala, 2002), solusi dari sebuah masalah adalah membentuk suatu langkah-langkah dalam mengurangi hambatan-hambatan yang dihadapi oleh individu.

Selain itu Wallas (dalam Zuraida, 1996) menyatakan bahwa pemecahan masalah merupakan proses dari serangkaian tahap atau langkah-langkah yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok atas dasar pikiran dan ide-ide dengan tujuan yang spesifik.

Berdasarkan keterangan-keterangan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pemecahan masalah adalah suatu usaha yang dilakukan secara bertahap dengan menggabungkan informasi serta ide-ide tertentu yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Dengan demikian kecenderungan kemampuan memecahkan masalah merupakan kecondongan hati atau keinginan untuk berusaha secara bertahap dengan menggabungkan informasi serta ide-ide tertentu yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

2. Masalah pada Remaja

Menurut Willis (Panuju dkk, 1999), masalah (problem) remaja adalah masalah yang dihadapi oleh para remaja sehubungan dengan adanya kebutuhan-kebutuhan mereka dalam rangka penyesuaian diri terhadap lingkungan.

Sedangkan Daradjat (1974) berpendapat bahwa masalah remaja adalah bermacam-macam masalah atau kesukaran yang dihadapi oleh para remaja, yang terjadi baik diakibatkan oleh perubahan-perubahan yang ada pada dirinya maupun perlakuan masyarakat terhadap remaja yang sedang mengalami perubahan-perubahan tersebut.

Masalah penting yang dihadapi remaja cukup banyak, ada yang mudah dipecahkan dan ada yang sulit. Namun karena begitu banyak dan kompleksnya masalah yang dihadapi remaja, maka penelitian lebih difokuskan hanya terhadap masalah yang dihadapi remaja dalam keluarga. Dan tentu saja dalam hal ini memerlukan bantuan dari para pendidik dan orang tua agar tercapai kesejahteraan diri dan bermanfaat bagi masyarakat, bangsa dan negara.

Walaupun ruang lingkupnya dibatasi, bukan berarti remaja tidak mempunyai masalah. Remaja dalam keluarga tentu tidak akan lepas dari masalah, karena remaja pasti akan berhubungan dengan anggota lain dalam keluarga yang tentunya berbeda-beda kebutuhannya. Begitu banyak permasalahan yang terjadi dan dihadapi remaja dalam keluarga. Ada masalah akibat hubungan anak-orang tua (*generation gap*), masalah karena hubungan ayah-ibu, masalah dengan saudara, masalah dengan sanak keluarga lain dan masalah-masalah sosiokultural lain seperti masalah keuangan. Masalah dalam keluarga juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti masalah seksual, penyalahgunaan obat dan alkohol serta kenakalan remaja.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cole dan Darajat (dalam Suryoputeri, 2001) bahwa masalah-masalah yang dihadapi remaja dalam keluarga adalah sebagai berikut :

a. Keadaan Rumah

1. Tidak memiliki tempat untuk belajar
2. Tidak memiliki kamar sendiri
3. Tidak senang tinggal di rumah karena ribut
4. Tidak diperbolehkan menggunakan telepon rumah
5. Tidak tinggal dengan orang tua (ikut nenek, saudara, dsb)
6. Tidak diperbolehkan mempergunakan motor/mobil keluarga
7. Harus banyak bekerja di rumah
8. Rumah terlalu sesak karena kebanyakan orang
9. Orang di rumah ada yang bermasalah dengan obat-obatan terlarang (narkoba)
10. Orang di rumah ada yang bermasalah dengan alkohol/minuman keras
11. Orang di rumah ada yang sakit keras
12. Orang di rumah terlalu kolot/norak
13. Orang di rumah saling mementingkan diri sendiri
14. Tidak senang tinggal di rumah karena bosan
15. Rumah terlalu bebas (tanpa aturan)

b. Keadaan Orang Tua

1. Ayah sangat sibuk bekerja

2. Memiliki rahasia keluarga yang berat
3. Ibu sangat sibuk bekerja
4. Orang tua sangat fanatik dalam menjalankan ibadah
5. Ayah sudah meninggal
6. Malu dengan latar belakang pendidikan orang tua yang rendah
7. Orang tua tidak pernah menjalankan ibadah
8. Ibu sudah meninggal
9. Ayah pergi dari rumah tanpa pesan
10. Ibu tidak memiliki kegiatan yang bermanfaat
11. Orang tua menganut agama yang berbeda
12. Ibu pergi dari rumah tanpa pesan
13. Ibu tinggal di luar kota

c. Hubungan Ayah-Ibu

1. Ayah dan ibu sering bertengkar di rumah
2. Ayah dan ibu tidak saling bicara/menegur
3. Ayah sering mengasari ibu (menampar, memukul, dsb)
4. Ibu sering mengasari ayah (menampar, memukul, dsb)
5. Ayah sering memarahi ibu
6. Ibu sering memarahi ayah
7. Ayah sering pergi dari rumah jika sedang bertengkar dengan ibu
8. Ibu sering pergi dari rumah jika sedang bertengkar dengan ayah
9. Ayah sering merusakkan barang-barang jika bertengkar dengan ibu

10. Ibu sering merusakkan barang-barang jika bertengkar dengan ayah
11. Ayah dan ibu sudah pisah ranjang atau pisah kamar
12. Ayah dan ibu sudah bercerai
13. Ayah dan ibu sudah menikah lagi (masing-masing)
14. Ayah mempunyai istri muda (belum bercerai dengan ibu)

d. Hubungan Anak-Orang Tua

1. Tidak mampu mendiskusikan hal-hal pribadi dengan orang tua
2. Takut mengatakan kesalahan pada orang tua
3. Tidak mampu mendiskusikan masalah seks pada orang tua
4. Orang tua tidak pernah bisa memahami
5. Tidak dapat menganggap orang tua sebagai teman
6. Selalu diperlakukan seperti anak kecil
7. Selalu dinilai tidak bisa bertanggung jawab
8. Selalu berselisih paham dengan orang tua
9. Merasa orang tua terlalu berharap banyak
10. Tidak pernah bisa memahami orang tua
11. Selalu disalahkan oleh orang tua
12. Selalu dimarahi oleh orang tua
13. Merasa diabaikan oleh orang tua
14. Sering disakiti secara fisik (ditampar, dipukul, dirotan, dsb)
15. Tidak mempunyai waktu luang karena selalu disuruh belajar
16. Dilecehkan secara seksual oleh orang tua

17. Kurang berkomunikasi dengan orang tua
18. Orang tua hanya memberi materi bukan perhatian

e. Saudara

1. Orang tua lebih menyayangi saudara daripada saya
2. Tidak bisa curhat dengan saudara
3. Merasa tidak ada kedekatan dengan saudara
4. Tidak bisa memahami saudara
5. Selalu merasa 'kurang' dari saudara
6. Saudara tidak bisa memahami saya
7. Sering bertengkar dengan saudara-saudara di rumah

f. Finansial

1. Ibu harus bekerja keras untuk memenuhi kebutuhan keluarga
2. Ayah tidak memiliki pekerjaan
3. Orang di rumah ada yang terlilit hutang
4. Tidak memiliki uang saku cukup
5. Kemampuan ekonomi orang tua terbatas untuk mencukupi kebutuhan pendidikan saya
6. Di rumah selalu ribut soal uang
7. Keadaan keuangan orang tua sangat meresahkan

g. Pergaulan/Kebebasan

1. Tidak diperbolehkan memilih model rambut yang saya sukai
2. Orang tua selalu mencampuri urusan pribadi saya

3. Saya memiliki keraguan tentang kehidupan seksual saya
4. Pacar tidak disukai oleh orang tua
5. Tidak diperbolehkan memilih model pakaian yang disukai
6. Tidak boleh pergi dengan teman-teman di malam hari
7. Harus pulang ke rumah sesuai waktu yang ditentukan
8. Orang tua selalu menginterogasi setiap akan pergi atau pulang bepergian
9. Tidak diperbolehkan pacaran
10. Orang tua selalu campur tangan dalam memilih teman
11. Mempunyai rahasia pribadi tentang hubungan cinta

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa masalah remaja adalah masalah-masalah yang pada umumnya dihadapi remaja yang diakibatkan oleh perubahan-perubahan dalam dirinya maupun tuntutan masyarakat akan dirinya. Sedangkan masalah-masalah yang dihadapinya dalam keluarga meliputi masalah keadaan rumah, keadaan orang tua, hubungan ayah dan ibu, saudara, finansial dan pergaulan (kebebasan).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kemampuan Memecahkan Masalah

Seperti perilaku manusia yang lain, pemecahan masalah dipengaruhi faktor-faktor situasional dan personal. Faktor-faktor situasional terjadi, misalnya pada stimulus yang menimbulkan masalah, pada sifat-sifat masalah, sulit-mudah, baru-lama, penting-kurang penting, melibatkan sedikit atau banyak masalah penting.

Menurut Julyaningrum (2001) beberapa penelitian telah membuktikan terdapat faktor-faktor biologis yang dapat mempengaruhi proses pemecahan masalah, misalnya pada seseorang yang kurang tidur mengalami penurunan kemampuan kognitif, begitu pula bila ia terlalu lelah. Sama pentingnya juga dengan faktor-faktor sosiopsikologis yaitu antara lain :

- a) Motivasi. Motivasi yang rendah mengalahkan perhatian. Motivasi yang tinggi membatasi fleksibilitas.
- b) Kepercayaan dan sikap yang salah. Asumsi yang salah dapat menyesatkan dan kerangka rujukan yang tidak cermat menghambat efektivitas pemecahan masalah.
- c) Kebiasaan. Kecenderungan untuk mempertahankan pola berpikir tertentu, atau melihat masalah dari satu sisi saja, atau kepercayaan yang berlebihan dan tanpa kritis pada pendapat otoritas, dapat menghambat pemecahan masalah yang efisien.
- d) Emosi. Dalam menghadapi berbagai situasi, seseorang tanpa sadar sering terlibat secara emosional. Emosi mewarnai cara berpikir kita. Kita tidak pernah dapat berpikir secara objektif. Emosi dapat menjadi hambatan utama dan mengakibatkan seseorang menjadi sulit berpikir efisien apabila emosi sudah mencapai intensitas yang begitu tinggi sehingga menjadi stres dan perilakunya menjadi menyimpang.

Rahmat (2000) juga menambahkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pemecahan masalah, yaitu :

a. Pengalaman sebelumnya

Kemampuan seseorang dalam memecahkan masalah sangat dipengaruhi oleh kapasitas orang tersebut. Orang yang terlatih untuk memecahkan masalah akan

berbeda kemampuannya dengan orang yang tidak pernah melakukan pemecahan masalah:

b. Latar belakang pengetahuan

Seseorang harus mengenal konsep-konsep yang digunakan dalam pemecahan masalah untuk memecahkan masalahnya.

c. Motivasi

Motivasi seseorang mempengaruhi ketahanan seseorang dalam melakukan pemecahan masalah dan berusaha untuk menemukan penyelesaian yang tepat.

d. Inteligensi

Inteligensi berhubungan dengan kapasitas yang dimiliki seseorang untuk dapat menganalisa suatu masalah dan memutuskan cara yang tepat untuk memecahkan masalah.

Sedangkan Wolfle (dalam Zuraida, 1996) berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam memecahkan masalah adalah :

a. Persepsi

Persepsi merupakan pengamatan individu secara global terhadap suatu objek atau stimulus dan sekaligus memberi makna dari apa yang dipersepsikannya.

b. Motif

Motif mempengaruhi persepsi individu, maka motif juga mempengaruhi pilihan alternatif jawaban yang akan dipilih. Banyak alternatif memiliki nilai motivasi sebagai cara pencapaian tujuan.

c. Pengalaman masa lalu

Individu mungkin menyadari adanya masalah dan ia termotivasi untuk menyelesaikannya, tetapi gagal. Kegagalan ini mungkin saja disebabkan pengalaman masa lalu yang terlalu kuat. Ada tiga alasan yang mempengaruhi pengalaman masa lalu individu, yaitu :

- 1) Tidak mempelajari prinsip-prinsip yang terlibat.
- 2) Kemungkinan mengetahui prinsip-prinsip yang terlibat tetapi tidak paham menggunakannya.
- 3) Pengalaman masa lalu itu mungkin begitu kuatnya menunjukkan alternatif yang salah sehingga ia gagal mempertimbangkan yang benar, yaitu kecenderungan tindakan salah satu begitu kuat.

d. Logika

Pada pemecahan masalah, individu menggunakan informasi atau pengetahuan yang telah dipelajari sebelumnya. Ia menggabungkan kenyataan yang diperoleh dari berbagai sumber agar mencapai kesimpulan. Karena itu fase penyelesaian masalah yang sangat penting adalah suatu tindakan atau tingkah laku, dimana seseorang menggunakan informasi yang ada dan mendapatkan suatu kesimpulan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pemecahan masalah adalah motivasi, kepercayaan dan sikap yang salah, kebiasaan, emosi, pengalaman sebelumnya (masa lalu), latar belakang pengetahuan, inteligensi, persepsi dan logika. Dalam penelitian ini penulis hanya membahas aspek emosi berkaitan dengan pemecahan masalah yang dihadapi.

4. Langkah-langkah dalam Pemecahan Masalah

Menurut Hudoyo (dalam Julyaningrum, 2001), apabila seseorang berhasil dalam memecahkan masalah, berarti orang tersebut telah melakukan kegiatan berfikir ilmiah, yaitu cara berpikir yang mengikuti jenjang-jenjang tertentu di dalam proses penyelesaiannya. Langkah-langkah dalam pemecahan masalah yaitu :

a. Mengerti Masalah

Dalam hal ini seseorang harus mampu memahami apa yang menjadi masalah dan apa yang menyebabkan masalah.

b. Merencanakan Penyelesaian

Untuk dapat menyelesaikan masalah, seseorang harus menyusun rencana dan mencari alternatif dari data, informasi serta pengalaman yang telah lalu.

c. Melaksanakan Penyelesaian

Yaitu melaksanakan rencana yang telah disusun. Setiap langkah diteliti dan ditinjau kembali alternatif mana yang paling efektif untuk pemecahan masalah.

d. Melihat Kembali

Penyelesaian yang sudah diperoleh harus diteliti kembali.

Sementara Evans (1994) berpendapat ada empat langkah yang digunakan dalam pemecahan masalah yaitu :

1). Pembatasan

Pembatasan masalah bukan merupakan tugas yang sederhana. Kompleksitas sebuah masalah berkembang apabila :

- Jumlah cara tindakan potensial adalah besar.

- Masalah itu memiliki sebuah kelompok ketimbang sebuah individu.
- Pemecahan masalah memiliki beberapa sasaran yang berkompetisi.
- Kondisi lingkungan ditempat terjadinya masalah itu berubah dengan cepat.
- Kelompok atau individu luar dipengaruhi oleh masalah itu.
- Pemecahan masalah dan pemilik masalah sebenarnya adalah tidak sama.
- Batasan waktu menjadi penting.

Masalah demikian adalah karakteristik dari masalah yang dihadapi dalam dunia nyata. Sebagaimana kompleksitas masalah berkembang, membatasi masalah menjadi lebih sulit dan semakin dibutuhkan kreativitas untuk mengembangkan batasan masalah yang berguna.

2. Menganalisis Masalah

Menganalisis masalah melibatkan pengertian dan pengujian faktor-faktor dan informasi yang relevan dari faktor dan informasi yang tidak relevan. Satu metode untuk menganalisis masalah sehingga membantu usaha memecahkan masalah adalah klasifikasi. Mengklasifikasikan masalah atau bagian dari masalah membantu menjelaskan struktur yang mendasarinya dan mempercepat proses pemecahan masalah. Klasifikasi dapat sering membantu dalam mengungkap pengalaman masa lampau yang akan merangsang imajinasi dan penyelesaian yang lebih kreatif.

Skema klasifikasi yang diusulkan oleh Ackoff dan Sasiane (1967) terdiri dari lima kategori :

- a) Masalah yang struktur logikanya sederhana dan nyata cukup dipecahkan melalui inspeksi dan diskusi.

- b) Masalah yang strukturnya nyata tetapi cara untuk menghadirkannya secara simbolik tidak jelas.
- c) Masalah yang strukturnya tidak jelas tetapi terdapat kemungkinan untuk menggali strukturnya melalui analisis data.
- d) Masalah yang tidak mungkin mengisolasi pengaruh variabel-variabel individual, maka kita harus melaksanakan eksperimen.
- e) Masalah yang sedikit saja datanya tidak dapat diperoleh, maka kita tidak dapat melakukan eksperimen.

3). Memecahkan Masalah

Batasan sebuah masalah yang telah kita ambil dengan lebih mudah mengarahkan pada pemecahan sebuah masalah yaitu mengembangkan aturan-aturan atau transformasi-transformasi yang sesuai untuk mendekatkan jarak (yakni dengan mengusahakan) antara suasana peristiwa sekarang dengan yang diinginkan. Ackoff (1967) berpendapat bahwa masalah dapat dipecahkan, dihapuskan, dan diputuskan. Untuk memecahkan sebuah masalah kita mengubah sifat dari masalah dan atau lingkungan yang menggerakkan masalah. Semakin terstruktur sebuah masalah, maka semakin mungkin penelitian dilakukan.

4). Melaksanakan Penyelesaian

Melaksanakan penyelesaian masalah merupakan fase final dari proses pemecahan masalah. Perencanaan merupakan unsur kunci dari pelaksanaan. Perencanaan harus memasukkan pertimbangan terhadap halangan-halangan untuk pelaksanaan, langkah-

langkah tindakan untuk melaksanakan sebuah ide, dan konsistensi dari masing-masing tahap.

Sedangkan Schaefer (1989) berpendapat bahwa langkah-langkah yang harus diambil dalam memecahkan masalah yaitu :

- a) Mengidentifikasi atau menandai suatu masalah dan menetapkan tujuan pemecahannya.
- b) Mencari dan menemukan pemecahan-pemecahan alternatif untuk memenuhi tujuan itu.
- c) Menimbang dan memutuskan pemecahan yang terbaik.
- d) Melaksanakan pemecahannya.
- e) Mengadakan evaluasi untuk melihat apakah rencana dan usaha dalam rangka pemecahan masalah itu berhasil.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemecahan masalah merupakan serangkaian proses yang dilakukan secara bertahap dan menggabungkan semua ide dan informasi dengan tujuan untuk memecahkan masalah. Sedangkan langkah-langkah dalam pemecahan masalah adalah membatasi masalah, menganalisis masalah, memilih pemecahan masalah dan penerapan solusi.

B. Pengendalian Emosi Negatif

1. Pengertian Pengendalian Emosi Negatif

Emosi merupakan suatu keadaan dalam diri manusia yang tidak kasat mata dan kemunculannya cenderung datang secara tiba-tiba serta sulit dikendalikan. Akan

tetapi hidup seseorang tidak pernah bebas dari emosi. Keadaan emosional seseorang akan selalu mempengaruhi dirinya dalam sepanjang rentang kehidupannya (Albin, 1995).

Istilah emosi berasal dari perkataan “*emotus*” atau “*emovere*” yang artinya mencerca (*to stir up*), yaitu sesuatu yang mendorong terhadap sesuatu. Misalnya emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang yang menyebabkan orang itu tertawa, sedangkan marah merupakan suasana hati untuk menyerang atau mencerca (Gunarsa, 1996).

Emosi adalah suasana psikis yang berupa perasaan senang, sedih, takut, benci, dan sebagainya yang aktivitasnya melebihi batas, sehingga individu kadang-kadang tidak dapat menguasai diri dan menyebabkan hubungan sosialnya terganggu (Abbas, 1980).

Chaplin (1993) menyatakan bahwa emosi merupakan suatu keadaan yang terangsang dari organisme, mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan mengakibatkan perubahan perilaku. Apabila seseorang mengalami keadaan emosional yang tidak menyenangkan (misal marah), maka emosi ini selalu dibarengi dengan perubahan tingkah laku yang amat hebat, mendalam dan ekspresif, yang jelas dapat dibedakan, bahkan oleh orang awam sekalipun.

Menurut Crow dan Crow (dalam Sunarto dkk, 1999), emosi adalah pengalaman afektif yang disertai penyesuaian dari dalam diri individu tentang keadaan mental dan fisik bagi individu dan berwujud suatu tingkah laku yang tampak.

Selanjutnya Watson (dalam Gunarsa, 1996) menyatakan bahwa emosi sebagai pola-pola reaksi hereditas yang menyangkut perubahan-perubahan yang dalam dari mekanisme tubuh sebagai keseluruhan terutama dari sistem-sistem visceral dan kelenjar-kelenjar.

Berdasarkan pendapat-pendapat yang dikemukakan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa emosi merupakan perasaan yang mengakibatkan terjadinya perubahan tubuh yang muncul setelah adanya persepsi terhadap stimulus eksternal yang dilakukan sebagai penyesuaian terhadap situasi tertentu dan merupakan gambaran simbolik dari psikis individu.

Selanjutnya Polnay dan Hu'l (1993) membagi emosi menjadi : (1). Emosi positif (cinta, bahagia, senang, dan lain-lain), dan (2). Emosi negatif (marah, takut, sedih, dan lain-lain).

Menurut Frijda (1986), seseorang yang mengalami emosi positif apabila terdapat kecocokan antara stimulus dengan situasi yang diharapkan, dalam arti tercapainya tujuan, harapan (*goals*), pemenuhan motif-motif dan adanya insentif. Sedangkan emosi negatif merupakan hasil dari adanya ketidakcocokan antara stimulus dengan situasi yang diharapkan tersebut.

Konsep yang paling populer tentang pengendalian emosi menitikberatkan pada penekanan reaksi yang tampak terhadap rangsangan yang menimbulkan emosi. Menurut konsep ini seseorang yang mendapat rangsangan emosi akan melumpuhkan emosinya, yang akan diwujudkan dalam bentuk ekspresi wajah, tubuh atau kata-kata sehingga akan menampilkan gambaran emosi yang tenang. Semakin berhasil

seseorang menekan emosi yang tampak, maka orang tersebut dinilai semakin baik pengendalian emosinya (Hurlock, 1993).

Pengendalian emosi tidak hanya berarti meredam rasa tertekan atau menahan gejala emosi, namun juga berarti menghayati emosi, termasuk hal-hal negatif yang tidak menyenangkan. Kecakapan emosi seseorang dapat dilihat dari kecakapan individu mengungkapkan perasaannya. Artinya ketika ada individu menahan diri dan merubah perilaku yang didorong oleh keinginan pemuasan perilaku menjadi perilaku yang rasional yang dapat diterima oleh masyarakat, berarti emosi tersebut terkendali (Goleman, 1996).

Sedangkan Chaplin (1993) menyatakan bahwa pengendalian emosi merupakan usaha individu untuk mengatur dan menguasai emosinya.

Kemudian Levi (Ratrioso, 2000) berpendapat bahwa pengendalian emosi adalah keseimbangan antara pengalaman emosi positif dan negatif, yang berarti juga dapat menerima dan mengatasi gejala naik turunnya emosi serta dapat merangkul emosional yang ekstrim dalam satu perspektif.

Menurut Watson dan Greer (1983), emosi yang terkendali dapat dikenali dengan ekspresi sebagai berikut yaitu : tetap tenang, menahan perasaan, menyembunyikan perasaan, mengatakan apa yang dirasakan, menolak untuk berdebat, menghindari diri dari apa yang sedang dirasakan, membiarkan orang lain tahu apa yang dirasakan atau menunjukkan perasaan lewat ekspresi wajah.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan mengendalikan emosi dasar negatif merupakan suatu kemampuan untuk menahan dan

mengendalikan pemuasan dorongan emosi dasar negatif menjadi bentuk ekspresi perilaku rasional yang sesuai dengan standart masyarakat.

2. Pembagian Emosi

Menurut Albin (1986) emosi-emosi yang biasa pada manusia adalah emosi yang menyedihkan (sedih, dukacita, depresi), emosi yang menandakan bahaya (takut, cemas), marah, cinta, gembira, rasa bersalah, rasa malu, iri dan benci.

Sementara menurut Izard dan Buechler (dalam Ilmiah, 1999) ada sepuluh emosi dasar manusia yang dialami sebagai *interest* (tertarik), *joy* (bahagia/senang), *surprise* (heran/kagum), *sadness* (sedih), *anger* (marah), *disgust* (muak), *contempt* (jijik), *fear* (takut), *shame* (malu) dan *guilt* (rasa bersalah).

Kemudian Watson (dalam Gunarsa, 1996) menyatakan bahwa emosi dasar yang dimiliki individu adalah *fear* (takut/cemas), *rage* (marah), *Love* (cinta/simpaty).

Lebih lanjut, berdasarkan akibatnya bagi individu (menyenangkan atau tidak menyenangkan), mereka membaginya lagi ke dalam dua kelas, yaitu positif dan negatif. *Interest*, *joy*, *love* dan *surprise* termasuk dalam emosi positif dan selainnya adalah emosi dasar negatif. Berikut ini adalah uraian tentang emosi dasar negatif yaitu :

a. Marah

Marah adalah emosi yang ada pada individu dengan maksud untuk memperlakukan apa yang diinginkan dan dipastikan dengan berbagai cara sesuai dengan tingkatan usianya (Crow dan Crow, 1984). Marah juga merupakan reaksi

terhadap frustrasi sewaktu mengejar sasaran penting atau ancaman (secara langsung terhadap fisik atau secara simbolik terhadap harga diri atau martabat) dan situasi yang dapat menimbulkan rasa sakit (Goleman, 1996).

Menurut Goleman (1996), marah berkembang menjadi *fury* (sangat marah), *outrage* (kejam), *resentment* (dendam), *wrath* (gusar), *exasperation* (jengkel), *indignation* (dongkol), *acrimony* (jengkel), *hostility* (bermusuhan), *pathological hatred* (benci yang patologis), *violence* (keras).

b. Jijik/ Muak

Jijik merupakan respon terhadap sesuatu yang secara fisik maupun psikis buruk (mengerikan) atau busuk. Sementara muak adalah respon terhadap orang yang dianggap buruk dan pengakhiran kedekatan yang kekal dengan seseorang kecuali jika orang tersebut berubah secara signifikan. Dengan demikian, muak memiliki pengertian dan respon yang hampir sama dengan jijik (Plutchick, 1987).

Menurut Lazarus (dalam Ilmiah, 1999), jijik merupakan emosi bawaan untuk menghindari atau membuang sesuatu yang menjijikkan yang berhubungan dengan fungsi sensori motor penciuman dan rasa. Jijik melindungi tubuh dari keracunan substansi yang berbahaya. Substansi yang mendatangkan rasa jijik adalah produk sisa tubuh manusia atau hewan. Ada tiga motif yang memungkinkan untuk penolakan substansi dalam proses pembangkitan emosi jijik, yaitu : keyakinan bahwa objek tersebut mempunyai sifat-sifat sensori negatif, antisipasi bahaya dari keracunan dan kebiasaan makanan (misalnya memakan makanan belalang yang merupakan kebiasaan untuk budaya tertentu).

c. Malu

Malu merupakan emosi yang disebabkan adanya harapan-harapan yang tidak terpenuhi (Albin, 1986), merasa tidak aman, menganggap diri tidak berkualitas dalam menangani sesuatu dan merasa orang lain menilai dirinya dari penampilan dan tindakannya (Ilmiah, 1999).

Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Lazarus (dalam Ilmiah, 1999) yang menyatakan bahwa malu muncul dari identitas ego seseorang yaitu ketidakpuasan antara apa adanya kita dengan apa yang orang lain inginkan pada diri kita. Rasa malu dibangkitkan oleh kegagalan untuk menghidupkan ego ideal. Kita merasa malu khususnya di mata seseorang yang pendapatnya dan penerimaannya sangat berarti dan penting bagi kita seperti orang tua atau penggantinya, yang merupakan sumber dasar dari kebutuhan ego ideal. Jika kita yakin bahwa kita gagal untuk menyesuaikan dengan identitas ideal kita, hal ini cukup untuk membangkitkan rasa malu, atau bayangan tentang bagaimana figur tersebut akan bereaksi terhadap apa yang telah atau tidak kita lakukan. Rasa malu didasari atas hubungan sosial dimana orang lain memperhatikan dan menilai apa yang kita lakukan dan apa yang terjadi pada kita.

Menurut Goleman (1996) malu, berkembang menjadi rasa bersalah, kesal hati, sesal, hina, aib dan hancur lebur.

d. Rasa Bersalah

Rasa bersalah adalah rasa tanggung jawab atas standart internal yang menyimpang. Rasa bersalah memotivasi perilaku moral (Plutchick, 1987). Menurut Subiyanto (dalam Kartono, 1992), rasa bersalah timbul disebabkan adanya harapan

yang tidak terpenuhi, melakukan perbuatan yang melanggar norma-norma yang berlaku atau hidup yang tidak bertanggung jawab, dan ketidakmampuan dalam mencegah atau mengubah perlakuan yang tidak adil.

Menurut Lazarus (dalam Ilmiah, 1999), rasa bersalah melibatkan pemikiran atau tindakan yang melanggar larangan sosial yang telah diinternalisasi. Rasa bersalah muncul dari nilai yang diinternalisasi tentang benar dan salah (yaitu orang tua dan sosial ingin kita bersikap bagaimana). Rasa bersalah terbangkitkan ketika sesuatu sudah atau ingin kita lakukan, sesuatu yang kita anggap sebagai sesuatu yang patut dicela secara moral, melampaui kemestian moral. Pelampauan tersebut tidak hanya aktual, akan tetapi fantasi juga dapat menimbulkan rasa bersalah. Rasa bersalah dikembangkan dari keinginan untuk berlaku baik terhadap orang lain. Rasa bersalah muncul saat anak belajar untuk persepsi dan memahami signifikansi penyimpangan sosial terhadap standart yang berlaku.

e. Sedih

Sedih mencakup perasaan sunyi, hilang semangat (putus asa), penolakan dan tidak puas diri (Plutchick, 1987).

Menurut Goleman (1996), sedih berfungsi untuk membantu penyelesaian terhadap kehilangan, seperti kematian seseorang yang dekat atau kekecewaan yang mendalam, berdukacita karena merasa kehilangan atau frustrasi karena harapan.

Selanjutnya Goleman (1996) menyatakan bahwa sedih berarti sama dengan *grief* (duka cita), *sorrow* (menderita, pedih), *cheerlessness* (tidak gembira), *gloom*

(muram, suram), *melancholy* (murung), *self pity* (mengasihani diri), *loneliness* (sunyi, sepi), *dejection* (patah hati), putus asa dan depresi berat.

f. Takut

Takut adalah emosi yang ditimbulkan secara langsung atau tidak langsung dari situasi yang membangkitkan rasa itu, dimana individu harus mengalami apa adanya dan mencari bentuk penyelesaian yang setepat-tepatnya (Crow dan Crow, 1984).

Takut dialami sebagai hal yang menakutkan, ketidakpastian dan perasaan terancam bahaya (Plutchick, 1987). Rasa takut tidak hanya disebabkan oleh kehadiran dari suatu ancaman fisik, tapi juga dapat ditimbulkan oleh pikiran akan sesuatu di masa mendatang, suara telepon, surat, sepotong berita, suara atau pikiran sendiri (Goleman, 1996).

Goleman (1996) menyatakan bahwa takut berkembang menjadi *anxiety* (cemas), *nervousness* (gugup), *concern* (gelisah, tidak tenang), *consternation* (khawatir), *misgiving* (was-was), *wariness* (waspada), *dread* (ketakutan), *terror* (ngeri), *phobia* dan *panic*.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa berdasarkan akibatnya bagi individu, emosi dasar terbagi kepada dua hal, yaitu emosi dasar negatif mencakup sedih, marah, muak/jijik, takut, malu dan rasa bersalah, sedangkan emosi dasar positif mencakup tertarik, bahagia dan heran/kagum.

3. Aspek-aspek Emosi

Menurut Prescott (dalam Ilmiah, 1999), emosi melibatkan tiga aspek yang saling berhubungan yaitu :

- a. Bervariasinya tingkat perasaan meliputi seluruh rentangan yang tidak putus seperti marah-puas dan senang-tidak senang.
- b. Terjadinya perubahan organ-organ dalam seperti meningkatnya denyut jantung dan sirkulasi darah.
- c. Impuls-impuls tertentu melibatkan otot-otot skeletal seperti keinginan untuk berkelahi ketika marah atau berlari ketika takut.

Sedangkan Morgan (dalam Gunarsa, 1996) menjelaskan bahwa emosi terbagi dalam empat aspek, yaitu :

- a. Emosi adalah sesuatu yang sangat erat hubungannya dengan kondisi tubuh, misalnya denyut jantung, sirkulasi darah dan pernafasan meningkat, membesarnya pupil mata, menegaknya otot-otot, keluar keringat dingin, berdiri bulu roma, memggigil, dan sebagainya.
- b. Emosi adalah sesuatu yang dirasakan, misalnya merasa senang, merasa kecewa.
- c. Emosi adalah suatu motif, yaitu mendorong seseorang untuk berbuat sesuatu kalau ia beremosi senang, atau mencegah ia melakukan sesuatu kalau ia tidak senang.
- d. Emosi adalah sesuatu yang dilakukan atau diekspresikan.

Menurut Titchener (dalam Effendi dkk, 1993), emosi adalah :

- a. Dapat dilihat identitasnya sehingga kita dapat membedakan emosi sedih dengan gembira, kecewa, takut dan sebagainya.

- b. Dapat dilihat kualitasnya yaitu kuat atau lemahnya emosi itu, misalnya emosi jengkel sekali, agak jengkel, sangat gembira, sedikit gembira, dan sebagainya.
- c. Menghinggapi seseorang untuk jangka waktu tertentu. Ada yang sebentar hilang, tetapi ada pula yang bertahan lama.

Berdasarkan pendapat-pendapat yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek emosi berhubungan dengan sesuatu yang dirasakan yang mendorong untuk diekspresikan, mengakibatkan perubahan tubuh, sesuatu yang dapat dilihat identitas dan kualitasnya (tingkatannya), dan sesuatu yang menghinggapi seseorang untuk suatu jangka waktu tertentu.

4. Faktor-faktor yang Menyebabkan Terjadinya Emosi

Menurut Markam (dalam Mahayani, 2001), faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya emosi yaitu :

- a. Antesenden stimuli atau antesenden situasional

Pengalaman emosi memiliki penyebab yang lebih tepat disebut antesenden. Emosi akan timbul apabila dijumpai suatu stimulus yang sesuai dengan harapan atau tidak sesuai dengan harapan. Apabila suatu keadaan atau stimuli yang dihadapi sesuai dengan harapan individu, maka emosi yang akan terjadi adalah emosi positif. Sebaliknya, apabila seseorang menghadapi stimuli yang bertentangan dengan apa yang diharapkan, maka yang terjadi adalah emosi negatif.

- b. Kepedulian dan antesenden disposisi lainnya

Disposisi adalah kepekaan subjek terhadap stimulus tertentu, karena tidak semua stimulus dapat membangkitkan emosi. Kepedulian (*concern*) adalah disposisi untuk menginginkan terjadinya atau tidak terjadinya suatu peristiwa, yang memacu subjek untuk mencari kepuasan tertentu atau menghindarinya. Penyebab emosi pada umumnya adalah masalah hubungan antar manusia, berita baik buruk, situasi ketidakadilan, situasi baru dan berbagai peristiwa yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan.

c. Regulasi atau pengaturan emosi

Manusia tidak hanya memiliki emosi, menjadi emosional akibat situasi yang mengubah kesiapan aksinya; namun ia juga mengatur dan menangani emosinya (*handle*). Ia dapat mengambil jarak terhadap emosinya, dapat menghindar dari situasi agar tidak emosional dan dapat menyeleksi informasi agar stimulus yang dihadapinya tidak begitu menyakitkan.

Regulasi ialah semua proses yang mempunyai fungsi mengubah proses lain pengalaman dan aksi yang ditimbulkan stimulus tertentu. Dengan demikian ada dua dualisme regulasi, yaitu sebagai kegiatan yang mengatur dan sebagai kegiatan yang diatur. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan sifat pengalaman emosional.

Sementara menurut Morgan (dalam Gunarsa, 1996), emosi terjadi disebabkan dua hal yaitu :

- a. Terhalangnya keinginan (frustrasi), misalnya dapat menyebabkan *anger* (marah).
- b. Tercapainya motivasi, misalnya dapat mengakibatkan *pleasure* (senang).

Berdasarkan pendapat-pendapat yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa emosi terjadi disebabkan antesenden stimuli (situasional), antesenden kepedulian dan disposisi lainnya, dan regulasi (pengaturan emosi).

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengendalian Emosi

Kemampuan pengendalian emosi seseorang tidak terlepas dari pengaruh faktor lingkungan keluarga dan sosial, yaitu sebagai berikut :

a) Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga sebagai kelompok sosial pertama dan utama bagi individu mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan kepribadian termasuk perkembangan emosi seseorang. Sikap, perilaku, pola asuh dan metode pendidikan yang diberikan orang tua berperan besar dalam usaha mengendalikan emosi seseorang.

Pola asuh dan metode pendidikan yang diberikan orang tua sangat mempengaruhi pengendalian emosi anak. Seorang anak belajar mengendalikan emosinya dengan cara belajar menganalisis situasi sebelum bereaksi secara emosional. Kemampuan anak menganalisis sesuatu sebelum bereaksi tergantung dari pola asuh dan metode pendidikan yang diterapkan orang tua. Anak yang diasuh dalam keluarga yang menggunakan metode pendidikan demokratis akan menjadi terbiasa menganalisis situasi sebelum bereaksi, karena orang tuanya memberikan alasan yang sehat atas perilaku yang diharapkan. Akan tetapi tidak

demikian halnya dengan anak yang diasuh dengan metode pendidikan yang otoriter maupun permisif (Hurlock, 1993).

Hurlock (1993) juga menyatakan bahwa anak-anak yang diasuh dengan metode pendidikan otoriter hanya akan mengendalikan emosinya jika orang tuanya ada, ini dilakukan hanya untuk menghindari hukuman. Sedangkan bila orang tuanya tidak ada, anak kurang terdorong untuk mengendalikan emosinya. Pada anak-anak yang diasuh dengan metode pendidikan permisif akan terbiasa bereaksi secara impulsif terhadap semua situasi, ini disebabkan anak mempunyai motivasi yang kecil untuk mengendalikan emosinya sebab orang tuanya tidak menuntut demikian.

Selain itu, sikap orang tua terhadap anaknya juga mempengaruhi kemampuan pengendalian emosi anak-anaknya. Seorang anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang penuh kasih sayang, emosinya akan berkembang dengan sehat, sebaliknya apabila orang tua menunjukkan sikap penolakan terhadap anaknya, maka perkembangan diri anak pun akan menjadi tidak sehat, dan ini akan berpengaruh terhadap keadaan emosi anak (Yusuf, 2000).

Hal senada juga dikemukakan oleh Hurlock (1993) yang menyatakan bahwa besarnya pengaruh emosi yang menyenangkan seperti kasih sayang, cinta, kegembiraan dan kebahagiaan menyebabkan timbulnya perasaan aman yang akan membantu anak-anak dalam menghadapi masalah mereka dengan penuh

kepercayaan diri dan ketenangan, bereaksi terhadap rintangan kecil dengan ketegangan emosi yang minimal, dan mempertahankan keseimbangan emosi.

Menurut Albin (1995) reaksi orang tua dalam mengendalikan emosinya akan mempengaruhi anak dalam mengendalikan emosinya. Kemampuan orang tua dalam mengendalikan emosinya yang diwujudkan dalam bentuk perilaku akan mempengaruhi kemampuan anak mengendalikan emosinya, sebab seorang anak akan melihat dan mengidentifikasi dirinya dengan orang tuanya.

b) Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial juga berpengaruh terhadap tercapainya pengendalian emosi pada diri seseorang. Lingkungan sosial mengharapkan seseorang dapat mengendalikan emosinya dan kelompok sosial itu juga akan menilai keberhasilan orang tersebut dalam melakukan pengendalian emosi.

Seseorang yang mampu mengendalikan emosinya akan mendapatkan penilaian yang menyenangkan, sedangkan yang kurang mampu mengendalikan emosinya akan mendapat penilaian yang tidak menyenangkan. Penilaian sosial yang tidak menyenangkan akan menimbulkan perasaan canggung, malu dan rendah diri yang dapat membahayakan bagi penyesuaian pribadi dan sosial yang baik (Hurlock, 1993).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan pengendalian emosi seseorang dipengaruhi oleh faktor lingkungan keluarga dan lingkungan sosial.

6. Ekspresi Emosi Dasar Negatif

Menurut Morgan (dalam Gunarsa, 1996) ada tiga macam ekspresi emosional (*emotional expression*) yaitu :

- a. Reaksi terkejut (*Startle Response*). Reaksi ini merupakan sesuatu yang ada pada setiap orang dan didapat sejak lahir (*inborn*), jadi tidak dipengaruhi oleh pengalaman masing-masing individu. Karena itu reaksi terkejut ini sama pada setiap orang yaitu menutup mata, mulut melebar dan kepala serta leher bergerak ke depan.
- b. Ekspresi wajah dan suara (*facial and vocal expression*). Bagaimana keadaan emosi seseorang dinyatakan melalui wajah dan suara. Melalui perubahan wajah dan suara kita dapat membedakan orang-orang yang sedang marah, gembira, dan sebagainya. Misalnya orang yang sangat marah, wajahnya memerah dan tekanan suaranya tinggi.
- c. Sikap dan gerak tubuh (*posture and gesture*). Sikap dan gerak tubuh merupakan ekspresi dari keadaan emosi yang dipengaruhi oleh faktor kebudayaan, pendidikan dan pola asuh. Ekspresi dalam sikap dan gerak tubuh berbeda pada setiap orang. Emosi marah misalnya dapat diekspresikan seseorang dengan memukul meja, sedangkan pada orang lain bisa berbentuk menarik-narik rambut.

Berikut ini uraian tentang ekspresi emosi dasar negatif :

a. Marah

Goleman (1996) menyatakan bahwa salah satu cara orang melampiaskan emosi marah adalah dengan katarsis. Marah juga dapat diekspresikan dalam bentuk menyerang, melukai dan menghancurkan objek kemarahan (Plutchick, 1987).

Ekspresi marah ditandai dengan adanya ciri-ciri kulit wajah yang memerah, sudut mata yang melebar, urat memerah di mata, kontraksi dan mengatupnya bibir, mengatupnya rahang, tangan yang mengepal, suara dan lengan yang gemeteran (Schindler, 1992), jantung berdebar keras, dada terasa sesak, kepala seperti berdenyut, muka terasa panas, peredaran darah cepat, dan sukar berbicara (Sunarto dkk, 1999).

b. Jijik/Muak

Bentuk ekspresi jijik/muak yaitu bibir atas memonyong ke samping sedang hidung mengerut sedikit, menutup cuping hidung atau meludahkan makanan, senyum menyeringai atau isolasi dari masyarakat (Plutchick, 1987).

Menurut Lazarus (dalam Ilmiah, 1999), rasa jijik/muak memunculkan pola reaksi yang kaku, muntah, menghindari kontak dengan substansi yang menyebabkan rasa jijik/muak, sulit untuk menyenangkan atau menghargai apa yang orang lain, secara individu atau normatif dalam budaya atau sub budaya lain, adalah menyenangkan atau berharga. Emosi jijik/muak menghalangi hubungan sosial, keinginan seksual dan kesenangan lain, dan dapat mendorong untuk menghindari sekumpulan situasi pengalaman-pengalaman yang tidak menjijikkan/memuakkan bagi orang lain.

c. Malu

Rasa malu diekspresikan dengan bersembunyi, menghindari orang yang membuat kita merasa malu, menyembunyikan kebenaran, bunuh diri (Lazarus, 1991), mengucilkan diri dari hubungan sosial, sulit menjalin persahabatan atau bertemu dengan orang yang baru dikenal, sulit menyatakan perasaan, tidak berani memprotes pandangan orang lain yang salah tentang dirinya, enggan memperlihatkan kemampuannya, menunduk, tingkah laku kaku, tetapi ada juga dalam bentuk sombong, agresif dan suka berceloteh (Ilmiah, 1999).

d. Rasa Bersalah

Rasa bersalah diekspresikan lewat proyeksi atau isolasi diri (Plutchick, 1987), menderita dan tidak dapat menyesuaikan diri, menebus kesalahan di depan umum, menggunakan apa yang dirasakan, permintaan maaf, mengambil hati orang yang menyebabkan kita merasa bersalah atau bunuh diri (Lazarus, 1991).

e. Sedih

Bentuk dari ekspresi rasa sedih adalah menangis, apatis, tidak semangat dalam hidup (Goleman, 1996), sering bernafas panjang sebagai respon dari kesedihannya (Sunarto dkk, 1999), depresi dan bunuh diri (Lazarus, 1991).

f. Takut

Bentuk dari ekspresi rasa takut adalah menjerit, melarikan diri, menghindar, pucat dan berkeringat, sembunyi, buang air dan muntah, lemas dan gemetar, nafas memburu, denyut jantung meningkat (Goleman, 1996), air liur mengering, bulu roma berdiri, otot-otot menegang dan bergetar (Sunarto dkk, 1999).

C. Remaja

1. Pengertian Remaja Tengah atau Remaja Madya

Menurut Darajat (dalam Afrida, 1996), remaja sering disebut dengan istilah *adolescence* (bahasa Latin) yang artinya tumbuh ke arah kematangan. Kematangan disini mencakup arti yang luas yaitu kematangan emosional, sosial dan fisik pada remaja yang berusia sekitar 13 hingga 20 tahun.

Penelitian ini ditujukan kepada remaja tengah atau remaja madya. Adapun batasan usia remaja tengah menurut Konopka (dalam Yusuf, 2000) adalah usia 15-18 tahun, usia dimana rata-rata setiap remaja memasuki Sekolah Menengah Umum (SMU).

Masa remaja adalah masa transisi atau masa peralihan dari masa kanak ke masa dewasa yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Masa ini dimulai saat individu berfungsi secara seksual dan berakhir saat mencapai usia matang secara hukum yang berlangsung antara usia 13 sampai 21 tahun. Pada masa ini individu mengalami perkembangan psikologis dan identifikasi dari masa kanak-kanak menjadi masa dewasa dan terjadinya peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri (Gunarsa, 1986).

Selanjutnya Mönks dkk (1996) menyatakan, remaja sebagai manusia yang tidak termasuk dalam golongan anak tetapi juga tidak termasuk orang dewasa atau orang tua. Remaja belum dapat menguasai fungsi fisik dan psikisnya. Ketidakmampuan remaja dalam menguasai fungsi fisik maupun psikisnya

mempengaruhi pola perilaku mereka. Perkembangan fisik dan mental yang cepat pada masa ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental, dan perlunya membentuk sikap nilai dan minat yang baik. Berhubungan dengan ikatan-ikatan diri secara pribadi yang berkaitan dengan keyakinan diri.

Masa remaja merupakan masa yang sangat menentukan karena pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan baik pada fisik maupun psikis. Terjadinya perubahan ini menimbulkan kebingungan di kalangan remaja sehingga masa ini sering disebut dengan *periode storm and drang*, dimana remaja mengalami gejala emosi dan tekanan jiwa sehingga mudah menyimpang dari aturan dan norma sosial yang berlaku di kalangan masyarakat (Zulkifli, 1986). Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Hariyono (2000) bahwa emosi para remaja laksana api yang membara, meledak-ledak dan sukar untuk dipadamkan sehingga tak jarang sering menimbulkan sikap negatif pada diri remaja tersebut.

Hall (dalam Afrida, 1996) juga berpendapat demikian. Ia menganggap masa remaja sebagai masa *strom and stress*, yaitu dimana remaja memiliki perasaan yang peka, serta mengalami badai dan topan dalam kehidupan emosinya. Meningginya emosi berhubungan dengan tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi dan keadaan ini menonjol pada awal masa remaja. Remaja sering mengalami ketidakseimbangan sehingga remaja mudah terpengaruh oleh lingkungannya. Dengan demikian pada masa ini remaja banyak membutuhkan pengertian dari orang lain yang merupakan pemahaman tentang diri remaja.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa masa remaja adalah merupakan masa *strom and stress*, yaitu dimana remaja mengalami ketidakseimbangan emosi akibat terjadinya perubahan secara fisik dan psikis. Hal tersebut mengakibatkan remaja belum mampu mengendalikan emosi dasar negatifnya dan belum dapat mencapai kematangan yang mencakup kematangan emosional, sosial dan fisik.

2. Perkembangan Emosi Remaja

Kehidupan seseorang pada umumnya penuh dorongan dan minat untuk mencapai atau memiliki sesuatu. Perilaku seseorang dan munculnya berbagai kebutuhan disebabkan oleh berbagai dorongan dan minat. Seberapa banyak dorongan dan minat seseorang terpenuhi merupakan dasar dari pengalaman emosionalnya. Seseorang yang pola kehidupannya berlangsung mulus, dimana dorongan-dorongan dan keinginan-keinginannya berhasil dicapai, maka ia cenderung memiliki perkembangan emosi yang stabil sehingga dapat menikmati hidupnya. Sebaliknya, apabila dorongan dan keinginannya tidak berhasil terpenuhi, baik hal itu disebabkan kurangnya kemampuan untuk memenuhinya atau karena kondisi lingkungan yang kurang menunjang, sangat dimungkinkan perkembangan emosionalnya mengalami gangguan (Sunarto dkk, 1999).

Seorang remaja dalam merespon sesuatu lebih banyak diarahkan oleh penalaran dan pertimbangan-pertimbangan objektif. Akan tetapi pada saat-saat tertentu di dalam kehidupannya, dorongan emosional menjadi stimulus dan

mempengaruhi pemikiran-pemikiran dan tingkah lakunya (Sunarto dkk, 1999). Menurut Hurlock (1993), remaja menganggap bahwa reaksi emosional yang ditampilkannya merupakan suatu cara untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Apabila reaksi tersebut berhasil memenuhi kebutuhannya akan perhatian dan memberikan apa yang diinginkan, maka ia tidak hanya akan terus melakukan cara tersebut guna mencapai tujuan, akan tetapi ia akan menambah intensitas reaksi emosional.

Pada dasarnya pola emosi remaja adalah sama dengan pola emosi masa kanak-kanak, dan begitu pula dengan jenis emosi yang dialami. Akan tetapi perbedaannya terletak pada macam dan derajat rangsangan yang membangkitkan emosinya, dan khususnya pola pengendalian yang dilakukan individu terhadap ungkapan emosinya (Sunarto dkk, 1999).

Oleh karena itu, dalam memahami dunia remaja harus mengetahui apa yang mereka lakukan dan pikirkan. Di samping itu hal yang lebih penting untuk diketahui adalah apa yang mereka rasakan, artinya bagaimana mereka dapat memahami perasaan-perasaannya, baik perasaan tentang dirinya maupun tentang orang lain.

3. Ciri-ciri Emosional Remaja

Menurut Biehler (dalam Sunarto dkk, 1999), ciri-ciri emosional remaja terbagi menjadi dua rentang usia, yaitu usia 12-15 tahun dan usia 15-18 tahun, yaitu :

a. Remaja yang berusia 12-15 tahun

- 1) Remaja cenderung sering murung dan sulit untuk diterka. Kemurungannya mungkin disebabkan perubahan-perubahan biologis dalam hubungannya dengan kematangan seksual dan dalam menghadapi perannya sebagai seorang dewasa.
- 2) Tingkah laku kasar untuk menutupi kekurangan dalam hal percaya diri.
- 3) Ledakan-ledakan kemarahan sering terjadi sebagai akibat dari kombinasi ketegangan psikologis, ketidakstabilan biologis, kelelahan, pola makan tidak teratur dan tidur yang tidak cukup.
- 4) Remaja cenderung tidak toleran terhadap orang lain dan membenarkan pendapatnya sendiri yang disebabkan kurangnya rasa percaya diri. Mereka mempunyai pendapat bahwa ada jawaban-jawaban absolut dan bahwa mereka mengetahuinya.
- 5) Remaja mulai mengamati orang tua dan guru mereka secara lebih objektif dan kemungkinan menjadi marah apabila mereka ditipu dengan gaya guru yang bersikap serba tahu.

b. Remaja usia 15-18 tahun

- 1) “Pemberontakan” remaja merupakan pernyataan-pernyataan atau ekspresi dari perubahan yang universal dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.
- 2) Karena bertambahnya kebebasan, maka remaja sering mengalami konflik dengan orang tua mereka. Hal ini disebabkan mereka mengharapkan simpati dan nasehat orang tua atau gurunya.

- 3) Sering melamun memikirkan masa depan. Kebanyakan remaja menafsir dan menilai bahwa kemampuannya terlalu tinggi dan merasa berpeluang besar untuk memasuki pekerjaan dan memegang jabatan.

Sementara menurut Mappiare (1982), ciri-ciri emosional remaja yang berusia 18-21 tahun adalah:

- a. Stabilitas mulai timbul dan meningkat. Menunjukkan ada dan meningkatnya kestabilan dalam aspek-aspek fisik dan psikis. Pertumbuhan jasmani yang sempurna bentuknya, serta terjadinya keseimbangan tubuh dan anggota badan yang berimbang. Demikian pula stabil dalam minat-minatnya misalnya dalam berpakaian, pergaulan dengan sesama ataupun jenis kelamin yang berbeda, dalam tingkah laku emosionalnya, dan dalam sikap-sikapnya yang tidak mudah terpengaruh oleh propaganda ataupun pendapat-pendapat orang lain.
- b. Citra diri dan sikap pandang yang lebih realistis. Remaja cenderung memandang diri mereka lebih tinggi atau sebaliknya. Tetapi pada akhir masa remaja keadaan semacam ini sudah mulai berkurang. Remaja menilai dirinya sebagaimana adanya, menghargai miliknya, keluarganya, orang lain seperti keadaan sesungguhnya. Akibat dari adanya keadaan yang sangat positif dari keadaan remaja menimbulkan rasa puas, itu merupakan syarat penting dalam mencapai kebahagiaan remaja.
- c. Menghadapi masalahnya secara lebih matang. Kematangan itu ditunjukkan dengan usaha pemecahan masalah-masalah yang dihadapi yaitu terletak pada cara mereka menghadapi masalah tersebut baik dengan diri sendiri ataupun

dengan cara bertukar pikiran dengan keluarga ataupun teman. Pemecahan itu mengarahkan remaja pada tingkah laku yang dapat menyesuaikan diri dengan banyak situasi dan perasaan sendiri yang merupakan kemampuan berfikir yang lebih sempurna dengan sikap perasaan yang realistis.

- d. Memecahkan masalah secara lebih objektif, mengambil keputusan sendiri tanpa bergantung pada orang lain seperti orang tua, guru dan teman-temannya serta berani mempertahankan keputusannya.

4. Tugas Perkembangan Remaja Tengah atau Madya

Menurut Wattenberg (Soesilowindradini, 1995) tugas-tugas perkembangan pada fase remaja tengah atau madya adalah :

- 1) Memiliki kemampuan untuk mengawasi diri sendiri sebagai orang dewasa yaitu pada masa ini keaktifan-keaktifan kemungkinan-kemungkinan untuk mengerjakan berbagai macam hal bertambah. Dengan demikian ada batasan antara hal-hal yang boleh dilakukan dengan yang tidak boleh dilakukan.
- 2) Mendapatkan kebebasan yaitu dalam berbagai hal remaja mulai belajar membuat keputusan sendiri dan akan mengurangi atau menghindari ketergantungannya dengan orang tua dan orang dewasa lainnya.
- 3) Bergaul dengan teman yang berlainan jenis. Pada umumnya remaja mulai mencari teman dari yang berlainan jenis, lalu membentuk suatu hubungan (pacaran) yang merupakan hal yang penting dalam hidupnya.

- 4) Mengembangkan keterampilan-keterampilan baru. Remaja berusaha mempelajari dan menguasai keterampilan-keterampilan untuk mengerjakan berbagai hal yang biasanya dikerjakan oleh orang dewasa.
- 5) Mendapatkan gambaran mengenai dirinya sendiri. Hal ini menjadi dasar daripada pemikiran dan tindakan-tindakannya serta menjadi pembimbingnya di masa depan. Gambaran ini antara lain tentang perkiraan dari inteligensinya, minatnya, hal yang menimbulkan perasaan senang atau tidak senang padanya, hal yang menimbulkan perasaan senang dalam dirinya dalam menentukan kelompok yang cocok atau yang tidak baginya.

D. Hubungan antara Kemampuan Mengendalikan Emosi Dasar Negatif dengan Kecenderungan Kemampuan Memecahkan Masalah

Emosi memainkan peranan yang sedemikian penting dalam penyesuaian pribadi dan sosial yang akan dilakukan individu, tidak hanya pada masa kanak-kanak tetapi juga setelah mereka tumbuh menjadi remaja dan dewasa maka perkembangan mereka harus sedemikian rupa sehingga memungkinkan penyesuaian yang baik. Segala sesuatu yang mengganggu perkembangan emosi akan menghambat penyesuaian yang dilakukan individu (Hurlock, 1993).

Emosi remaja seringkali sangat kuat, tidak terkendali dan tampaknya irasional. Ketidakstabilan ini menimbulkan bermacam-macam masalah yang dapat mengganggu kelancaran hidup individu tersebut. Dalam situasi tersebut,

kemungkinan individu yang mengalami masalah tidak mampu memecahkan atau mengatasi masalahnya sendiri (Sunarto dkk, 1999).

Ketidakseimbangan emosional yang dialami individu disebabkan permasalahan yang dihadapi individu tersebut. Menurut Chaplin (1993), ketika gejala emosi telah melanda diri individu dan ia tidak mampu mengendalikan emosinya, kemungkinan besar individu tersebut tidak mampu memecahkan dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Hal ini tentu saja disebabkan kemampuan kognitifnya telah dikuasai emosinya. Menurut Levine (dalam Zuraida, 1996) pemecahan masalah merupakan proses kognitif, sedangkan kognitif melibatkan masalah emosional. Sedangkan di dalam proses pemecahan masalah, individu dituntut untuk berkonsentrasi penuh menggunakan akal, pikiran dan mata untuk menyelesaikan masalah serta keluwesan dan pengaturan strategi yang baik. Semua itu tentu saja dapat dilakukan apabila emosi terkendali.

Goleman (1996) menyatakan bahwa orang yang dapat mengendalikan emosinya mampu menyusun gagasan dalam kata-kata, memanfaatkan dan menanggapi sesuatu secara nalar, berkonsentrasi, menyusun rencana dan melaksanakannya, lebih bergairah belajar, siap menghadapi tantangan, percaya diri, inisiatif serta terjun langsung menangani proyek. Namun, orang yang tidak dapat mengendalikan emosinya cenderung kurang memiliki ciri-ciri di atas, gambaran psikologis mereka justru relatif lebih merepotkan. Mereka cenderung menjauhi hubungan sosial, keras kepala, tidak percaya diri, mudah kecewa, menganggap diri sendiri tidak berharga, terkalahkan oleh stres, tidak dapat dipercaya dan menyesal

karena tidak “mendapat cukup banyak”, iri hati, cemburu, menanggapi gangguan dengan cara yang kasar dan berlebihan, sehingga menimbulkan perbantahan dan percekocokan.

Apa yang tampak jelas sebagai hal yang sepele pada awal kehidupan telah berkembang menjadi serangkaian luas kecakapan sosial dan emosional seiring dengan berjalannya waktu. Kemampuan untuk menunda dorongan hati merupakan akar segala macam upaya, mulai dari mempertahankan diet hingga mengejar gelar sarjana. Mereka mampu membaca situasi sosial dimana penundaan akan memberikan manfaat lebih, mampu mengacak perhatian agar tidak selalu terpusat pada godaan yang dihadapi, dan mampu menghibur diri dalam upaya mempertahankan kegigihan yang diperlukan untuk meraih sasaran.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa orang yang mampu mengendalikan emosi dasar negatifnya cenderung lebih mampu memecahkan masalah yang dihadapi, dibandingkan dengan orang yang tidak dapat mengendalikan emosi dasar negatifnya.

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian teoritis yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : Ada hubungan yang positif antara kemampuan mengendalikan emosi dasar negatif dengan kecenderungan kemampuan memecahkan masalah, dalam hal ini semakin baik kemampuan remaja dalam mengendalikan emosi dasar negatifnya, maka remaja tersebut cenderung semakin

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, M. C. 1980. **Studi Hubungan Antara Kestabilan Emosi Pengemudi Dengan Timbulnya Kecelakaan Lalu Lintas di Komando Resort Kota 961 Yogyakarta**. Intisari Skripsi. Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Ackoff, Russel L., Sasieni, Maurice W. 1967. **Fundamental of Operations Research**. New York, Jhon Willey & Sons.
- Albin, S.R. 1995. **Emosi Bagaimana Mengenal, Menerima dan Mengerahkannya**. Yogyakarta : Kanisius.
- Arikunto, S. 1996. **Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek**. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Afrida, Z. 1996. **Perbedaan Kepercayaan Diri Remaja yang Bergaya Hidup "Brand-Minded" dengan Remaja yang "Tidak Bergaya Hidup Brand-Minded" di SMU Perguruan Dr. Wahidin Sudirohusodo Medan Labuhan Batu**. Skripsi. Medan. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Azwar, S. 1992. **Reliabilitas dan Validitas**. Yogyakarta : Sigma Alpha.
- Chaplin, C.P. 1993. **Kamus Lengkap Psikologi**. Jakarta : PT. Raja Grafindo.
- Crow, D.L. dan Crow, A. 1984. **Educational Psychology**. Surabaya: Bina Ilmu.
- Daradjat, Z. 1974. **Problema Remaja di Indonesia**. Jakarta: Bulan Bintang.
- Effendi, E.S. dan Praja, J.S. 1993. **Pengantar Psikologi**. Bandung : Angkasa.
- Evans, J.R. 1994. **Berfikir Kreatif Dalam Pengambilan Keputusan dan Manajemen**. Jakarta : Bumi Aksara.
- Frijda, N.H. 1986. **The Emotion**. Cambridge : Cambridge University Press.
- Hadis dan Ety, M 2002. **Mengelola Emosi**. Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Goleman, D. 1996. **Emotional Intelligence. Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ**. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

- Guillford, J.P. 1952. **General Psychology**. D. Van Nostrand Company Inc.
- Gunarsa, D.S. 1986. **Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja**. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, D.S. 1996. **Pengantar Psikologi**. Jakarta : Mutiara Sumber Widya.
- Gunarsa, Y.S.D. & Gunarsa, S.D. 1993. **Psikologi Untuk Keluarga**. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Hadi, S. 1986. **Metodologi Research. Jilid I**. Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Hadi, S. 1987. **Metodologi Research. Jilid II**. Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Harahap, E.I.L. 1987. **Jadikan Masalah Sebagai Sahabat**. Jakarta : Gunung Agung.
- Hariyono, Rudi. 2000. **Rahasia Seorang Gadis**. Jakarta : Mitra Utama.
- Hurlock, E.B. 1992. **Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan**. Jakarta : Erlangga.
- Hurlock, E.B. 1993. **Perkembangan Anak. Jilid I**. Jakarta : Erlangga.
- Idriyani, Natris. 2001. **Perbedaan Kemampuan Memecahkan Masalah pada Remaja ditinjau dari Tipe Pola Asuh Orang Tua di SMU Darussalam Ciputat Tangerang**. Skripsi. Jakarta. Fakultas Psikologi IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Ilmiah. 1999. **Studi Tentang Hubungan Antara Kemampuan Mengendalikan Emosi Dasar Negatif dengan Prestasi Belajar pada Siswa/i SMU Negeri 2 Medan**. Skripsi. Medan. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Istiana. 2002. **Diagnosa Kesulitan Belajar**. Medan : Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Julyaningrum, Retno. 2001. **Hubungan Antara Keterampilan Berpikir dengan Kemampuan Memecahkan Masalah pada Siswa Kelas II SMUN 61 Jakarta**. Skripsi. Jakarta. Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Yayasan Administrasi Indonesia.

- Kartono, K. 1985. **Seri Psikologi Terapan. Bimbingan Bagi Anak dan Remaja yang Bermasalah.** Jakarta : Rajawali.
- Kartono, K. 1992. **Seri Psikologi Terapan V. Kepribadian Siapakah Saya.** Jakarta : Rajawali.
- Keumala, A. 2002. **Perbedaan Kecenderungan Kemampuan Pemecahan Masalah ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Mahasiswa Pencinta Alam Medan.** Skripsi. Medan. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Kurniasari, Nelly. 2001. **Hubungan Antara Pengendalian Emosi dengan Stress pada Remaja SMU Negeri 68 Jakarta Pusat.** Skripsi. Jakarta. Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Yayasan Administrasi Indonesia.
- Lazarus, S.R. 1991. **Emotion and Adaptation.** New York. Oxpord Univercity Press.
- Mahayani, L.P. 2001. **Hubungan Antara Sistem Keluarga dengan Pengalaman Emosi Positif dan Negatif pada Remaja di SMUN 38 Kelas I Jakarta.** Skripsi. Jakarta. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Mappiare, Andi. 1982. **Psikologi Remaja.** Surabaya :Usaha Nasional.
- Mönks, F.J., A.M.P. Knoers., Siti R. 1996. **Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya.** Cetakan ke 10. Yogyakarta Gajah Mada Univercity Press.
- Panuju, Panut., dkk. 1999. **Psikologi Remaja.** Yogyakarta : PT. Tiara Wacana.
- Plutchick, R & Kelleman, H. 1987. **Emotion Theory.** America.
- Polnay, Leon & Hull, David. 1993. **Community Paediatrics 2nd ed.** London : Churchill Livingstone.
- Rahmat, Jalaluddin. 2000. **Psikologi Komunikasi.** Edisi Revisi. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Ratrioso, Imam. 2000. **Hubungan Kualitas Puasa dengan Pengendalian Emosi Negatif pada Siswa Kelas I dan II Aliyah Pondok Pesantren Darur Rohman Jakarta.** Skripsi. Jakarta. Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Yayasan Administrasi Indonesia.

- Samil, Ali H. 2000. **Panduan Praktis Bagi Orang Tua Menghadapi Remaja Meraih Sukses**. Jakarta : Pustaka Populer Obor.
- Schaefer, Charles. 1989. **Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak**. Jakarta : Mitra Utama.
- Schindler, A.J. 1992. **Bagaimana Menikmati Hidup 365 Hari Dalam Setahun**. Jakarta : Bumi Aksara.
- Soesilowindradini. 1995. **Psikologi Perkembangan (Masa Remaja)**. Surabaya : Usaha Nasional.
- Suryoputeri, Ardhanary. 2001. **Gambaran Masalah yang Dihadapi Remaja Dalam Keluarga dan Harapan-harapannya (Studi Deskriptif pada Siswa/i Kelas I SMU di Depok)**. Skripsi. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Depok.
- Sudarsono. 1995. **Kamus Filsafat dan Psikologi**. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sunarto dan Hartono, A. 1999. **Perkembangan Peserta Didik**. Jakarta : Rineka Cipta.
- Syahril dan Riska, Ahmad. 1987. **Pengantar Bimbingan dan Konseling**. Padang : Angkasa Raya.
- Tirtonegoro, S. 1984. **Anak Super Normal dan Program Pendidikannya**. Jakarta : PT. Bina Aksara.
- Watson dan Greer. 1983. **Development of Questionnaire Measure of Emotional Control**. *Journal of Psychosomatic Research*. England.
- Wijokongko, M. 1997. **Keajaiban dan Kekuatan Emosi**. Yogyakarta : Kanisius.
- Yusuf, Syamsu. 2000. **Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja**. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Zulkifli, L. 1986. **Psikologi Perkembangan**. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Zuraida. 1996. **Perbedaan Pemecahan Masalah antara Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Fakultas Hukum Universitas Medan Area**. Skripsi. Medan. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.