

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres adalah hal yang melekat pada kehidupan siapa saja baik dalam bentuk tertentu dengan kadar berat dan ringan yang berbeda, dalam jangka waktu panjang dan pendek yang tidak sama, pernah atau akan mengalaminya. Tidak ada seorang pun yang bisa terhindar dan stres (Hardjana, 1994).

Stres dapat melanda kita kapan saja dimana perkembangan lingkungan kita akhir-akhir ini sangat mudah memancing timbulnya stres. Situasi yang cepat berubah dengan tingkat persaingan yang ketat, tuntutan pergaulan, pendidikan, pekerjaan ditambah dengan kondisi ekonomi yang sulit, membuat kita mudah menjadi stres.

Dalam hal ini kita dapat melihat beberapa kasus yang sering terjadi pada anak remaja khususnya pada siswa-siswi SMA dimana tingginya tingkat putus sekolah karena kurangnya kemampuan siswa-siswi untuk memahami atau berpikir secara positif dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi sehingga sering membuat para siswa-siswi untuk mundur dan berhenti dari sekolah.

Selanjutnya (Atkinson, 1983) menyatakan bahwa individu yang sedang mengalami stres akan menunjukkan reaksi fisik yang muncul sebagai respon stres tersebut seperti: Otot-otot terasa tegang dan kaku, denyut jantung semakin kencang, tekanan darah makin tinggi dan pernapasan menjadi tidak teratur. Secara psikis situasi stres biasanya menghasilkan reaksi emosional yang

bertingkat mulai dan yang rendah seperti, perasaan gelisah, cemas, marah, putus asa sampai mengalami depresi.

Harapan untuk hidup lebih produktif dengan menggunakan teknologi yang semakin canggih, memberi dua sisi yaitu kemajuan dan belajar untuk menghadapi stres yang diciptakannya. Belajar untuk berhadapan dengan banyak pilihan yang ditawarkan oleh kemajuan teknologi, baik dalam karir, gaya hidup, hiburan dan lain-lain. Sering kali individu ditawarkan dengan lebih banyak pilihan dibanding dengan kemampuan individu itu sendiri memahami secara efektif, apalagi harus mendayagunakan secara efektif semua teknologi yang ada (Scala, 2003).

Masa remaja adalah masa stres dan strain (masa kegoncangan dan kebingungan) yang mengakibatkan para remaja melakukan penolakan-penolakan pada kebiasaan di rumah, sekolah serta mengasingkan diri dan kehidupan umum, membentuk kelompok untuk geng, bersifat sentimental, mudah tergoncang dan bingung; (Hurlock, 1991).

Emosi merupakan bagian dan aspek psikologis kehidupan manusia. Emosi dapat memberikan warna bagi kehidupan manusia, rasa senang, benci, gembira, sedih dan marah dapat diungkap melalui ekspresi emosi. Individu dapat dinilai kematangan emosinya melalui ekspresi yang muncul pada saat individu berada (Mappiere, 1983).

Pada akhir masa kanak-kanak anak segera mengetahui bahwa ungkapan emosi terutama emosi yang kurang baik secara sosial tidak diterima oleh teman-teman sebaya, anak belajar bahwa teman-teman menganggap ledakan amarah sebagai perilaku bayi, reaksi mundur karena takut dianggap pengecut, dan