

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah ‘emosi’ tentunya bukan lagi sesuatu yang asing dalam masyarakat saat ini, masyarakat pada umumnya menganggap emosi sebagai sesuatu yang negatif. Emosi dianggap sebagai sesuatu yang merusak pemikiran logis seseorang sehingga menggiring pada keputusan yang salah dan berakibat buruk, seperti kerusakan fisik atau prestasi yang menurun (Astiningrum dan Prawitasari, 2007).

Emosi merupakan aspek paling penting bagi kehidupan manusia. Emosi memegang kunci keberhasilan manusia dalam berbagai aspek kehidupan. Emosi member tahu siapa kita, seperti apa penyesuaian diri kita dengan seseorang, dan bagaimana kita berperilaku selama ini dan sebaiknya berperilaku di esok hari. Emosi memberi makna akan setiap peristiwa yang kita alami dan warna dalam kehidupan kita (Santrock, 2002).

Dalam kehidupan remaja emosi kerap menjadi masalah dalam penyesuaian diri, dimana untuk mencapainya remaja harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional, dan hal ini juga sering dialami pada akhir masa remaja, adapun cara yang dapat dilakukan adalah latihan fisik yang berat, bermain, tertawa atau menangis, meskipun cara-cara ini dapat menyalurkan gejala emosi yang timbul karena usaha pengendalian ungkapan emosi, namun sikap sosial terhadap perilaku menangis adalah kurang baik dibandingkan dengan sikap sosial perilaku tertawa, kecuali bila mendapat

dukungan sosial maka dengan itu perlunya penyesuaian diri yang baik terhadap pengendalian emosi terhadap remaja (Hurlock, 2002).

Menurut Boeree (2006), jika seseorang diterima oleh orang lain, dihormati dan disenangi karena keadaan dirinya maka ia cenderung menghormati dan menerima dirinya, sebaliknya bila seseorang cenderung diremehkan, disalahkan dan ditolak dirinya maka seseorang tersebut akan cenderung tidak menyenangi dirinya sendiri.

Bagi diri seseorang rasa penghargaan atas dirinya sangat dibutuhkan, karena dengan meningkatnya penyesuaian diri yang dimiliki oleh diri setiap individu di lingkungan sosial akan membuat seseorang tersebut mampu dan merasa dirinya dibutuhkan dan diterima oleh lingkungannya. Timbulnya sikap penyesuaian diri dimulai dari diri seseorang itu sendiri juga dan bagaimana seseorang mengendalikan emosinya agar dapat diterima oleh lingkungan (Syamsu, 2001).

Menurut Santrock (2002), seseorang yang mampu mengendalikan emosinya akan mempunyai penyesuaian diri yang baik terhadap lingkungan, sedangkan yang kurang mampu mengendalikan emosinya akan mengalami penyesuaian diri yang tidak menyenangkan.

Ternyata emosi mempunyai pengaruh yang cukup besar dalam penyesuaian diri seseorang. Hal ini disebabkan karena emosi dapat membangkitkan dan mengarahkan energi yang ada dalam diri seseorang sehingga memberikan sesuatu dorongan kepada orang tersebut untuk melakukan suatu