

# BAB I

## PENDAHULUAN



### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dan kemajuan teknologi memberikan pengaruh terhadap perubahan pola hidup dan perkembangan individu. Menurut Monks, dkk (1996) pada umumnya manusia dalam hidupnya mengalami dua perkembangan yaitu perkembangan secara fisik dan perkembangan secara mental. Perkembangan secara fisik dapat diukur dengan melihat usia kronologis seseorang dan puncak tertentu dari perkembangan fisik disebut kedewasaan. Perkembangan mental dapat dilihat berdasarkan tingkat kemampuan (*ability*) dan pencapaian tingkat kemampuan perkembangan tertentu dalam perkembangan mental yang hal tersebut dinamakan kematangan. Salah satu dari kematangan disini adalah kematangan emosi.

Kematangan emosi (Wolman dalam Puspitasari, 2002) dapat didefinisikan sebagai kondisi yang ditandai oleh perkembangan emosi dan pemunculan perilaku yang tepat sesuai dengan usia dewasa dari pada bertingkah laku seperti anak-anak. Semakin bertambah usia individu diharapkan dapat melihat segala sesuatunya secara obyektif, mampu membedakan perasaan dan kenyataan, serta bertindak atas dasar fakta dari pada perasaan. Menurut Kartono (1988) kematangan emosi sebagai kedewasaan dari segi emosional dalam artian individu tidak lagi terombang ambing oleh motif kekanak-kanakan. Chaplin (2001) menambahkan *emosional maturity* adalah suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat

kedewasaan dari perkembangan emosi dan karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosional yang tidak pantas.

Smith (1995) mendefinisikan kematangan emosi menghubungkan dengan karakteristik orang yang berkepribadian matang. Orang yang demikian mampu mengekspresikan rasa cinta dan takutnya secara cepat dan spontan. Sedangkan pribadi yang tidak matang memiliki kebiasaan menghambat perasaan-perasaannya. Sehingga dapat dikatakan pribadi yang matang dapat mengarahkan energi emosi ke aktivitas-aktivitas yang sifatnya kreatif dan produktif. Senada dengan pendapat di atas Covey (dalam Puspitasari, 2002) mengemukakan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan untuk mengekspresikan perasaan yang ada dalam diri secara yakin dan berani, diimbangi dengan pertimbangan-pertimbangan akan perasaan dan keyakinan individu lain.

Menurut pandangan Skinner (1977) esensi kematangan emosi melibatkan kontrol emosi yang berarti bahwa seseorang mampu memelihara perasaannya, dapat meredam emosinya, meredam balas dendam dalam kegelisahannya, tidak dapat mengubah *moodnya*, tidak mudah berubah pendirian. Kematangan emosi juga dapat dikatakan sebagai proses belajar untuk mengembangkan cinta secara sempurna dan luas dimana hal itu menjadikan reaksi pilihan individu sehingga secara otomatis dapat mengubah emosi-emosi yang ada dalam diri manusia (Hwarmstrong, 2005). Sehingga dengan adanya kematangan emosi individu maka diharapkan individu tersebut mampu mencari makna hidup yang sesungguhnya.