

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Emosi merupakan suatu keadaan dalam diri manusia yang tidak kasat mata dan kemunculannya cenderung datang secara tiba-tiba, serta sulit dikendalikan. Keadaan emosi seseorang akan selalu mempengaruhi dirinya dalam sepanjang rentang kehidupannya (Albin, 1996).

Menurut Davidoff (1991), emosi adalah suatu keadaan dalam diri seseorang yang memperlihatkan ciri-ciri kognisi tertentu, reaksi fisiologis, serta pelampiasan dalam perilaku.

Dalam kehidupan sehari-hari, emosi banyak berperan dalam mempengaruhi perilaku seseorang. Emosi yang bersifat kompleks ini membuat individu sering merasa kesulitan dalam mengendalikannya. Kompleksnya emosi, menunjukkan bahwa emosi memiliki emosi dasar, baik yang positif maupun yang negatif. Pada emosi dasar positif, banyak hal menyenangkan yang membuat individu dapat bertindak laku dengan baik dan mampu menikmati hidupnya. Individu ini juga akan memandang sekelilingnya secara positif dan merasakan banyak hal yang mendukung hidupnya. Sedangkan pada emosi dasar negatif, individu sulit menikmati hidup, cenderung mengabaikan potensi dirinya, selalu berpikir negatif terhadap lingkungan sekitarnya, bahkan menjaga jarak dengan orang-orang di sekitarnya (Mahayani, 2001).

Ratrioso (2000) menyatakan bahwa emosi dasar negatif ini berupa marah, kecemasan, sedih, ketakutan, dan sebagainya, dapat menimbulkan gangguan dalam penyesuaian diri seseorang. Bila tidak segera diatasi, maka dapat menghambat individu dalam segala hal.

Hal ini dapat dilihat pada kehidupan sehari-hari, terutama pada remaja yang memang sedang berada dalam masa transisi (goncang), di mana ketidakstabilan emosi nyata sekali kelihatan pada mereka, seperti mudahnya mengumbar kemarahan yang disebabkan persoalan ringan, bahkan persoalan tersebut dapat menjadi pemicu konflik yang sering berakhir dengan tindakan kriminalitas (Hadis, 2000).

Selanjutnya Hadis (2000) menambahkan bahwa kemarahan inilah yang sering menyebabkan munculnya tawuran antar siswa yang sering terjadi di kota-kota besar; tragisnya konflik yang terjadi dapat pula berakhir dengan pembunuhan. Untuk itu, pada diri individu sangat dibutuhkan kemampuan untuk mengendalikan emosi dasar negatif tersebut.

Menurut Chaplin (1993), emosi dasar negatif yang muncul, kedatangannya bukanlah secara tiba-tiba, melainkan emosi berespon ketika terjadi suatu rangsangan. Artinya, tidak mungkin individu marah secara tiba-tiba tanpa ada sebabnya. Emosi ini juga sangat tergantung pada situasi merangsang dan arti signifikansi personalnya bagi individu, sebab individu yang normal tidak akan menyatakan ledakan periodik yang berupa kemarahan, kemurkaan, kesedihan, duka cita yang hebat, dan sebagainya, tanpa adanya provokasi tertentu. Ringkasnya, timbulnya emosi hebat