

BAB I

A. Latar Belakang masalah

Untuk memahami para remaja, bukan saja kita harus mengetahui apa yang mereka pikirkan, tetapi yang lebih penting lagi adalah kita harus mengetahui apa yang mereka rasakan, seperti rasa bangga dan malu, cinta dan benci, harapan dan ketidak-berdayaan, dan perasaan-perasaan takut. Semua perasaan itu dikatakan dengan emosi (Hamalik, 1995).

Emosi itu sangat penting. Menurut berbagai bukti, emosi atau perasaan adalah sumber daya terkuat yang dimiliki manusia. Emosi adalah garis-garis kehidupan untuk kesadaran diri dan keselamatan diri yang menghubungkan kita dengan orang lain, secara kuat pada alam. Emosi memberitahu kita tentang hal-hal terpenting untuk manusia, nilai-nilai, kegiatan dan kebutuhan yang memberi motivasi, kemauan, pengendalian diri dan kegigihan. Mengabaikan emosi membuat kita semua, setidaknya dalam tingkatan tertentu tidak memiliki kemampuan untuk menjalankan kehidupan yang sehat, memuaskan dan bermakna. Kita tetap membutuhkan emosi untuk memahami dan menghadapi diri sendiri dan orang lain. Tanpa kesadaran akan emosi, tanpa kemampuan untuk mengenali dan menilai perasaan serta bertindak jujur menurut perasaan tersebut, kita tidak dapat bergaul secara baik dengan orang lain, tidak dapat melanjutkan hidup di dunia (meskipun kita sangat cerdas), tidak dapat membuat keputusan dengan mudah, sering terombang-ambing, serta tidak menyadari diri sendiri (Goldman, 1997).

Emosi mengandung unsur perasaan yang mendalam (*intens*). Perkataan emosi sendiri berasal dari perkataan *emotus* atau *emovere* yang artinya mencerca, yaitu sesuatu yang mendorong terhadap sesuatu. Misalnya : emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang yang menyebabkan orang itu tertawa. Marah, di lain pihak merupakan suasana hati untuk menyerang atau mencerca sesuatu. Emosi ditinjau dari sudut teori Psikoanalisa, dapat dijelaskan secara berbeda. Ada dua hal yang mendasarinya, yakni : a. Naluri kelamin (*sexual instinct*) yang oleh Freud disebut juga dengan "libido". Libido merupakan motif utama dan fundamental, yang menjadi tenaga pendorong pada bayi-bayi yang baru lahir. Pada bayi dan anak kecil, yang mendominasi tingkah laku mereka adalah prinsip kesenangan (*pleasure principle*), b. Naluri terdapat pada ego. Ini adalah lawan dari libido yang menganut prinsip kenyataan (*reality principle*) karena ia mengawasi dan menguasai libido dalam batas-batas yang dapat diterima oleh lingkungan. Di lain pihak, ego juga berusaha memuaskan libidonya. Prinsip kenyataan ini terdapat pada orang-orang yang sudah lebih dewasa (Gunarsa, 1996).

Menurut Hurlock (1993), pola emosi masa remaja adalah sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat; khususnya pada pengendalian latihan individu terhadap ungkapan emosi mereka. Misalnya, perlakuan sebagai anak kecil atau secara tidak adil, membuat remaja sangat marah dibandingkan dengan hal-hal lain.