

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu sumbangan nyata dunia Barat kepada umat manusia adalah menggiring cara pandang sebagian manusia kepada arah kebendaan atau materialisme, sikap hidup amaniyah (individualisme), serta pola hidup bebas. Hal itu terwujud antara lain dari peradaban yang mereka bangun atas dasar akal pikiran semata tanpa membawa serta nilai-nilai ilahiyah. Keadaan tersebut membuat manusia menjadi kosong jiwanya. Hidupnya dikendalikan oleh hawa nafsu, sehingga tidak mampu melihat jati dirinya secara baik. Pandangannya menjadi tidak seimbang, hanya melihat sisi fisik semata tanpa melihat sisi lainnya (Wahyuni, 1998).

Memahami bahwa manusia lebih sering bertindak berdasarkan emosi daripada logika merupakan satu kebenaran dalam menjalin hubungan antar manusia. Emosi adalah suatu kekuatan, kalau kita mampu mengendalikannya. Emosi bisa merusak kalau menguasai diri kita. Kemampuan mengendalikan emosi adalah kekuatan yang siap digali untuk mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik (Wijokongko, 2002).

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 (Goleman, 1997).

Dalam Emosi, terkandung 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 (Gunarsa, 1996).

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