

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Usaha dalam memahami para remaja, tidak 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 dalam kehidupan manusia. Menurut berbagai teori, 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).

Sebenarnya emosi itu tidak selalu jelek dan negatif, emosi juga bisa menjadi hal yang menyenangkan, bahkan emosi terkadang memberikan bumbu pada kehidupan, artinya tanpa ada emosi maka hidup akan terasa kering dan gersang. Emosi dapat membangkitkan dan memobilisasi energi kita. Selain itu, melalui emosi kita dapat mengetahui bagaimana keadaan diri kita. Emosi juga dapat menjadi sumber informasi tentang keberhasilan yang telah kita capai dan sebagai pembawa pesan dalam komunikasi (Rahmat, 2000). Menurut Abbas (dalam Rambe, 2004), emosi adalah suasana psikis yang berupa perasaan senang, sedih, takut, benci, dan sebagainya, yang aktivitasnya melebihi batas, sehingga individu terkadang tidak dapat menguasai diri dan menyebabkan hubungan sosialnya terganggu.

Chaplin (1993) berpendapat bahwa emosi merupakan suatu keadaan yang merangsang dari organisme, mencakup perubahan-perubahan yang disadari dan yang mendalam sifatnya, dimana dapat mengakibatkan perubahan perilaku. Apabila seseorang mengalami keadaan emosional yang tidak menyenangkan (misalnya: marah), maka emosi selalu dibarengi dengan perubahan tingkah laku yang amat hebat, mendalam dan ekspresif. Jelasnya dapat dibedakan, bahkan oleh orang awam sekalipun. 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. Emosi adalah salah satu rahmat Tuhan bagi manusia yang diberikan bukan tanpa