

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam dasawarsa terakhir ini telah tercatat berbagai peristiwa yang mencerminkan ketidakseimbangan emosi, keputusasaan dan rapuhnya moral di dalam keluarga, masyarakat dan kehidupan bersama. Gejala tersebut tampil dalam bentuk tindak kekerasan, kekecewaan, rasa kesepian, diperlakukan dengan kejam, depresi, maupun kekerasan dalam perkawinan (Hadis,2000)

Menurut Hadis (2000), dalam kondisi sehari-hari kita sering melihat bagaimana mudahnya seseorang mengumbar kemarahan. Seseorang menjadi mudah tersinggung dan marah disebabkan oleh persoalan sepele yang sebenarnya tidak perlu dipermasalahkan. Seringkali persoalan tersebut menjadi pemicu konflik yang sering berakhir dengan sebuah tindakan kriminalitas. Begitu mudahnya hal itu terjadi, seolah-olah tidak ada upaya untuk menahan diri. Kemarahan juga memicu tawuran antar siswa sekolah yang sering terjadi di kota-kota besar seperti Jakarta dan di daerah-daerah lainnya.

Konflik di berbagai daerah juga terjadi disebabkan ketidak mampuan warganya menahan rasa marah mereka. Dari uraian diatas memperlihatkan betapa emosi mengendalikan kehidupan manusia. Banyak perbuatan yang disesali disebabkan seseorang terseret emosi untuk melakukan hal-hal diluar nalar yang berakibat negatif bagi dirinya bahkan dapat menghancurkan kehidupan

pribadinya. Sebagian lagi memperlihatkan ketidakmampuan mereka keluar dari kemelut emosi yang merongrongnya.

Seperti yang dinyatakan oleh Chaplin (1993), emosi tidak datang tiba-tiba. Emosi berespon ketika terjadi suatu rangsangan. Artinya orang tidak mungkin tiba-tiba marah bila tidak ada sebabnya. Emosi sangat tergantung pada situasi merangsang dan arti signifikansi personalnya bagi individu. Pribadi normal tidak akan menyatakan ledakan periodik berupa kemarahan, kemurkaan, kesedihan, dukacita yang hebat, dan sebagainya tanpa adanya provokasi tertentu. Emosi tidak selalu jelek dan negatif. Emosi bisa menjadi menyenangkan. Emosi dapat membangkitkan dan memobilisasi energi kita. Selain itu, melalui emosi kita dapat mengetahui bagaimana keadaan diri kita terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati.

Pengendalian emosi merupakan suatu usaha untuk menahan diri dan mengubah perilaku yang rasional dan dapat diterima oleh masyarakat. Konsep yang paling populer tentang pengendalian emosi menitik beratkan pada penekanan reaksi yang tampak terhadap rangsangan yang menimbulkan emosi. Menurut konsep ini seseorang yang mendapat rangsangan emosi akan melumpuhkan emosinya, yang akan diwujudkan dalam bentuk ekspresi wajah, tubuh atau kata-kata sehingga akan menampilkan gambaran emosi yang tenang. Semakin berhasil seseorang menekan emosi yang tampak, maka orang tersebut dinilai semakin baik pengendalian emosinya (Hurlock, 1993).

Menurut Goleman (1996) pengendalian emosi merupakan landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Pernyataan ini dikemukakan berdasarkan hasil percobaan yang dilakukan seorang psikolog bernama Walter Mischel pada