BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Emosi adalah perasaan yang dikeluarkan oleh manusia yang ditujukan pada seseorang atau hal lainnya. Sikap seperti senang, marah, sedih, malu, kecewa dan lain-lainnya adalah bentuk dari perasaan emosi manusia. Sifat intensitas pada emosi sangat berkaitan dengan aktivitas berpikir manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi yang dialami seseorang.

Secara umum, emosi juga dibagi dalam beberapa bagian, emosi positif dan emosi negatif. Seseorang yang mengalami perasaan tenang dalam dirinya adalah ciri dari emosi positif yang dirasakan oleh manusia. Yang termasuk emosi positif ada tujuh emosi yaitu keyakinan, hasrat, cinta, seks, harapan, romantisme, serta antusiasme. Ketujuh emosi tersebut termasuk hal yang paling dominan yang dirasakan oleh setiap manusia pada emosi positif.

Sedangkan perasaan manusia yang kurang menyenangkan dan dapat mengakibatkan lingkungan sekitar terganggu adalah ciri dari emosi negatif. Emosi negatif sering muncul dalam bentuk marah-marah, sedih, kecewa, menangis, bahkan sampai berkelahi. Karena emosi sendiri adalah suatu pengungkapan perasaan yang dikeluarkan oleh manusia. Terlebih jika seseorang itu diganggu maka emosi negatif akan keluar dengan spontan jika tidak bisa mengontrolnya.

Marah adalah proses seseorang dalam meluapkan ketidaksenangan terhadap orang lain atau hal lainnya, namun dalam konteks ini, marah masih bisa dikendalikan. Sedangkan amarah adalah kemarahan yang tergolong tidak terkontrol secara emosional, misalnya dengan merusak barang, memukul dan lain-lain.

Berdasarkan wawancara personal dengan Fenti Hikmawati, seorang psikolog dan dosen menjelaskan bahwa masih banyak di usia remaja yang belum mengetahui bahwa emosi negatif dalam bentuk marah bisa menimbulkan gangguan lingkungan sosial seperti tawuran, merusak barang yang ada disekitar dan menimbulkan penyakit seperti *stroke*, darah tinggi, *insomnia* dan lain-lain. Hal tersebut karena kurangnya media informasi mengenai apa saja efek negatif yang akan ditimbulkan

oleh emosi negatif dalam bentuk marah. Saat ini masalah yang terjadi adalah, emosi negatif pada

Remaja tidak stabil, terutama pada remaja yang mempunyai kecenderungan tidak bisa mengontrol emosinya dalam bentuk marah sehingga menimbulkan amarah yang meluap-luap. Selain dapat menimbulkan penyakit yang berbahaya, marah juga bisa menyebabkan seseorang melakukan kekerasan ketika sedang marah. Karna pada usia tersebut remaja akan lebih mementingkan ego dari pada apa hal yang akan terjadi kedepannya.

Karakteristik emosi negatif marah pada remaja biasanya berlangsung singkat dan berakhir tiba-tiba, dikarenakan pada masa tersebut, amarah yang keluar cenderung tidak stabil. Di usia remaja yang memicu keluarnya amarah juga karena ingin terlihat hebat atau kuat. Sementara, emosi-emosi yang keluar akan lebih sering terjadi, dan bersifat sementara. Semua itu dapat diketahui dengan jelas dengan hanya melihat tingkah laku pada remaja tersebut. Biasanya remaja yang emosinya tidak stabil selalu salah dalam menanggapi persepi, seperti keliru dalam menangkap pesan sosial, sehingga terjadinya penyimpulan dini.

Dengan adanya informasi yang baik dan mampu memenuhi kebutuhan masyarakat mengenai hal tersebut, tentu saja orang-orang akan lebih mengetahui tentang penyakit apa yang akan ditimbulkan oleh emosi negatif dalam bentuk marah. Kemudian masyarakat akan berpikir dua kali ketika ingin marah dan dapat mengontrol amarahnya sendiri tanpa harus melibatkan orang-orang disekitar.

Maka dari itu, sangat penting sekali untuk mengendalikan amarah yang sering kali timbul dalam kehidupan sehari-hari. Selain untuk menghindari efek negatif yang ditimbulkan, juga membuat seseorang terlatih menjadi orang yang sabar. Ketenangan jiwa yang dipadukan dengan proses berpikir menggunakan kepala dingin merupakan solusi terbesar bagi orang yang memiliki masalah emosi.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang terdapat pada latar belakang diatas adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya informasi tentang efek negatif yang terjadi ketika seseorang sering marah, karena kemauan untuk mencari informasi tersebut sangat kecil.
2. Emosi remaja yang tidak stabil.
3. Kurangnya informasi cara mengendalikan amarah sehari-hari, karena kemauan mencari informasi tersebut sangat kecil dan ketika sedang marah cenderung tidak akan memikirkan apa yang akan terjadi kedepannya.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka masalah yang akan dibahas pada penulisan ini adalah bagaimana meningkatkan kesadaran para pelajar tentang efek negatif dari marah sehingga amarah yang keluar bisa dikendalikan.

1.4 Batasan Masalah

Ditujukan kepada pelajar usia remaja yang mempunyai kecenderungan tidak bisa mengontrol emosi yang nantinya akan menjadi pemicu dari emosi negatif marah. Oleh karena itu, untuk mempermudah penelitian ini, maka masalah yang akan dibatasi sebagai berikut:

- Pengendalian emosi negatif marah.
- Menahan/menenangkan diri dari emosi negatif marah.

1.5 Tujuan dan Manfaat

Tujuan yang ingin dicapai adalah:

- Mengurangi resiko mencelakaan atau dicelakakan oleh pihak lain.
- Agar masyrakat terutama pada usia remaja dapat mengontrol amarahnya.

Manfaat yang akan didapatkan adalah:

- Masyarakat akan lebih mengetahui efek apa saja yang dapat ditimbulkan dari emosi negatif terutama marah, dan bisa mengontrol emosi yang keluar tanpa harus melibatkan orang disekitar.
- Bisa mengendalikan situasi yang melibatkan emosi negatif.