

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk yang mempunyai rasa dan emosi. Bentuk dari perasaan ialah sedih dan gembira. Perasaan yang sudah dieksresikan disebut sebagai emosi. Emosi dan berbagai macam perasaan kerap kali mewarnai kehidupan manusia. Emosi merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi sikap manusia, sehingga sulit untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari kehidupan tanpa merasakan emosi manusia. Emosi sering menghalangi orang untuk membuat perubahan. Ada ketakutan akan apa yang akan terjadi, ada ketakutan, ada kecemasan, ada kemarahan. Emosi pada dasarnya menggambarkan bagaimana perasaan orang ketika dihadapkan pada situasi yang berbeda.¹

Emosi memegang peran yang sangat penting antar interaksi manusia. Manusia tidak dapat berinteraksi dengan manusia lain tanpa menggunakan emosi. Seorang Pakar kecerdasan emosional Daniel Goleman berpendapat mengenai emosi, sebagaimana dikutip dari *Buku Seni Berdamai dengan Emosi*.

Menurut Chaplin dalam *Dictionary of Psychology* yang dikutip dari *Buku Seni Berdamai dengan Emosi*, emosi didefinisikan sebagai sebuah

¹Desyamalia Rosdiana, Hubungan *antara Kekhusukan shalat dengan stabilitas emosi pada jama'ah Halaqih shalat khusuk*, Surakarta: Univeristas Muhammadiyah Surakarta, 2012, h.1

kondisi yang disebabkan oleh organisme meliputi perubahan-perubahan yang disadari dan bersifat lebih mendalam daripada perilaku berubah. Chaplin membedakan antara perasaan dan emosi. Emosi merupakan pengalaman yang disadari dan diaktifkan baik oleh rangsangan internal maupun berbagai keadaan fisik.

Emosi adalah emosi intens yang diarahkan pada seseorang atau sesuatu yang dipisahkan: emosi positif dan negatif.. Emosi merupakan respon kita tentang suatu kejadian atau seseorang. Sebagai contoh saat kita merasa senang, sedih, marah atau takut. Emosi dasar individu. Sedangkan emosi positif adalah perasaan-perasaan yang diinginkan dan membawa rasa nyaman seperti bahagia, puas, dihargai, dan lain-lain. Sedangkan emosi. Emosi negatif adalah emosi yang tidak diinginkan, dan keadaan psikologis yang tidak menyenangkan seperti kesedihan, kemarahan, kekecewaan, dan penyakit.²

Seorang psikolog Paul Eckman (dikutip dari buku *Seni Mengendalikan Emosi*) berpendapat mengenai enam emosi dasar yang dirasakan secara menyeluruh dalam kehidupan, yakni kebahagiaan, kesedihan, jijik, ketakutan,kejutan dan kemarahan. Kemudian ia memperluas dengan memasukkan emosi kesombongan, malu, dan kegembiraan.³Di sisi lain, menurut konsep Stoisisme, ada empat jenis emosi negatif yang menjauhkan kita dari kebahagiaan (kedamaian batin):

²Risa Yuliani, *Emosi Negatif* siswa kelas IX SMA 1 SUNGAILIMAU, Padang: Universitas Negeri Padang, Vol.2, 2013, h.151

³Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi*, Yogyakarta: Bright Publisher, 2020, h.18

iri hati, ketakutan, penyesalan, atau kepahitan dan kegembiraan (*enjoyment*).

Emosi negatif terhadap Stoa adalah hasil dari salah penilaian dan hubungan yang salah. Dengan mendefinisikan emosi negatif (*pathos*) secara rasional, kita dapat memahami dan memilih apa yang disebut "emosi liar" dan melatihnya menjadi emosi yang baik (*euphairies*).⁴). Emosi penting karena ekspresi emosi yang benar telah terbukti mengurangi stres. Semakin akurat Anda mengungkapkan perasaan Anda, semakin menyenangkan perasaan Anda. Keterampilan manajemen emosi dapat membimbing orang untuk menjadi terbiasa dengan diri sendiri, berteman, dan berkomunikasi secara jujur dan terbuka dengan orang lain. Di sisi lain, orang yang kesulitan mengekspresikan emosinya mengalami kesulitan menghadapi masalah yang dihadapinya dan tidak terbuka pada orang lain.⁵

Salah satu bentuk emosi negatif ialah kekhawatiran. Kekhawatiran merupakan kondisi yang dapat dan seharusnya diminimalisir, karena menyebabkan banyak biaya, seperti: menghabiskan energi pikiran, menghabiskan waktu, uang, dan mengganggu kesehatan tubuh. Kekhawatiran berlebihan ini yang bisa menimbulkan emosi negatif pada suatu individu.⁶ Perasaan khawatir, iri hati, takut, rasa sesal atau pahit, dan kesenangan yang berlebih tidak hanya mengganggu ketenangan

⁴Henry Manampiring, *Op.cit*, h.xiii

⁵TunjungFajarSusanti, *PengendalianEmosiPenariTradisional*, Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2011, h.1

⁶HenryManampiring, *FilosofiTeras*, Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara, 2019, h.2-6

hidup diri sendiri tetapi juga berpengaruh terhadap orang lain maupun lingkungan sekitar.

Oleh karena itu, konsep Stoic adalah cara untuk mengatasi emosi negatif. Konsep ini sudah ada sejak 3000 SM, pengikutnya disebut "kaum stoa". Stoicisme adalah ide menarik dari zaman kuno yang benar-benar di terjemahkan ke zaman modern. Itu muncul pada masa kekacauan besar di zaman kuno, saat emosi bisa keluar dari kendali dan kehidupan bukanlah hal yang dapat diprediksi seperti sebelumnya. Prinsip-prinsip yang menyertai Stoicisme sering kali bekerja dengan baik di saat-saat sulit, saat-saat kesalahpahaman dan konflik, itulah sebabnya terkadang hal itu dapat bekerja dengan sangat baik di zaman modern saat ini. Ide ide dibalik stoicisme membantu kita menemukan kebahagiaan sejati.

Konsep Stoicisme ini untuk menjalani hidup sehari-hari dengan lebih tenang dan tidak mudah terganggu oleh hal-hal negatif, kesialan, tekanan, pekerjaan, sampai perilaku orang yang menyebalkan di sekitar melalu konsep stoicisme. Stoicisme adalah filosofi Yunani-Romawi kuno yang membantu mengatasi emosi negatif dan menciptakan kekuatan spiritual untuk menghadapi tantangan hidup. Stoicisme dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari dan sangat prakti.

Stoic tidak "sewenang-wenang" karena itu bukan agama dengan aturan absolut yang tidak dapat dilanggar. Terlepas dari doktrin dasar, para filsuf Stoa memiliki doktrin yang tidak sepenuhnya menyatu.

Sebagai filosofi, Anda bisa berdiskusi dan menyesuaikan sesuai kebutuhan. Stoa memiliki prinsip serupa yang diajarkan oleh berbagai agama, orang tua, kakek-nenek, dan budaya asli Indonesia. Hal ini yang membuat konsep stoisisme relevan dengan kehidupansehari-hari.⁷ Stoisisme memiliki tujuan utama yaitu hidup bebas dari emosinegatif dan menaati kebajikan atau *virtue*. Filosofi ini juga memiliki prinsipdikotomikendalidantrikotomikendalidalammenjalanihidup.

Stoisisme memiliki prinsip utama yaitu “*hidup selaras dengan alam*” yang lebih mengedepankan nalar atau rasionalitas. Islam sangat menghargai peran akal seperti ajaran Stoisisme. Akal dalam agama Islam sangat berperan dalam menambah kadar keimanan seseorang dan salah satulangkah untuk mendapatkan ketenangan jiwa. Keselarasaan stoisisme dengan ajaran Islam lainnya mengenai pengendalian emosi negatif, dan jika dalam Stoisisme ada *amor fati*, maka Islam mengusung sikap syukur. Sedangkan dalam psikologi adanya CBT dan *Coping Strategy*.

Pentingnya pengelolaan emosi secara personal dalam kehidupan, karena orang yang memiliki kemampuan emosional dapat memahami dan memproses emosinya sendiri dengan baik, dan kemampuan mengelola emosi lebih berkontribusi terhadap kesuksesan daripada mengendalikan kecerdasan.. Hubungan pribadi membutuhkan manajemen emosional yang tepat. Manajemen emosi yang baik disini menyangkut bagaimana individu memahami emosi orang lain, menempatkan diri pada posisi yang tepat,

⁷*Ibid, h.22-24*

dan menyesuaikan diri untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan orang lain.⁸

Hal ini relevan dengan kehidupan sekarang yang penuh ketidakpastian seperti banyaknya hal yang terduga yang menghampiri suatu individu, berita bohong yang tersebar di media sosial ataupun *chat group* yang dapat menumbulkan emosi negatif pada individu. Namun, karena ini konsep kuno jadinya penulis melihat juga dari sudut pandang Psikologi dan Islam agar konsep ini lebih bisa diterima oleh orang yang tidak begitu tertarik dengan filsafat.

Berdasarkan penjelasan di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dan memilih judul **Konsep Stoisisme Untuk Mengatasi Emosi Negatif dalam Perspektif Psikologi dan Islam.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana Konsep Stoisisme untuk mengatasi Emosi Negatif dalam Perspektif Psikologi?
2. Bagaimana Konsep Stoisisme untuk mengatasi Emosi Negatif dalam Perspektif Islam?

⁸Tunjung Fajar Susanti, *Op.cit, h.1*

C. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan Konsep Stoisisme dan mengatasi emosi negatif. Adapun tujuan khusus penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan bagaimana Konsep Stoisisme untuk mengatasi Emosi Negatif dalam Perspektif Psikologi.
2. Untuk mendeskripsikan Konsep Stoisisme untuk mengatasi Emosi Negatif dalam Perspektif Islam.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini, meliputi:

1. Secara Teoritis
 - a. Untuk menambah wawasan dan keilmuan terkait dengan Konsep Stoisisme dalam mengatasi emosi negatif dan sebagai bahan acuan pada penelitian sejenis yang dilakukan dimasa yang akan datang.
 - b. Untuk menambah wawasan dan keilmuan baru pada Bimbingan dan Konseling.
2. Secara Praktis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memudahkan dalam mengatasi emosi negatif dan mengurangi kekhawatiran dalam menghadapi kehidupan.
 - b. Pada praktiknya penulis berharap dapat di aplikasikan dalam kehidupan pembaca dan menyadarkan pembaca pada pentingnya Konsep Stoisisme untuk mengatasi emosi negatif berdasarkan perspektif psikologi dan Islam.

E. Sistematika Penulisan

Agar pembahasan dalam penulisan skripsi ini sistematis, untuk itu penulis membaginya menjadi lima bab yakni tiap-tiap bab berisi sebagai berikut:

BABI :Pendahuluan

Pada bab ini berisikan Latar Belakang Masalah, Perumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian,Sistematika Penulisan.

BABII:MetodologiPenelitian

Berisikan tentang metodologi penelitian, berupa pendekatan atau metode penelitian,data dan jenis data, teknik pengumpulan data dan analisis data.

BABIII: Konsep Stoisisme untuk mengatasi emosi negatif dalam Perspektif Psikologi

Berisikan tentang deskripsi dan analisis mengenai Konsep Stoisisme dalam Perspektif Psikologi

BABIV:Konsep Stoisisme untuk mengatasi emosi negatif dalam Perspektif Islam

Berisikan tentang deskripsi dan analisis mengenai Konsep Stoisisme dalam Perspektif Islam

BAB V :

Berisikan kesimpulan dan saran-saran dari penulis. Pada bab ini akan dideskripsikan secara singkat kesimpulan yang merupakan jawaban dari rumusan masalah. Kemudian di akhiri dengan saran dari penulis untuk penelitian selanjutnya.