

KEMATANGAN EMOSI

Standar Kompetensi Kemandirian	: Kematangan Emosi
Rumusan Kompetensi	: 1. Mempelajari cara-cara menghindari konflik 2. Mengekspresikan perasaan dalam cara-cara yang bebas
Kelas / Semester	: X (Sepuluh) / Genap
Alokasi Waktu	: 4 x 45 menit
Bidang	: Pribadi, Sosial
Fungsi	: Pemahaman
Tujuan	: 1. Siswa mampu menguasai dan mengendalikan emosi 2. Siswa mampu bersikap asertif dalam transaksi sosial sesuai dengan situasi yang dikehendaki
Topik bahasan	: 1. Pengendalian Emosi 2. Berlatih Asertif

Materi 1 :

PENGENDALIAN EMOSI

1. Pengertian dan Macam-Macam Emosi

Emosi meliputi semua perasaan seseorang yang terkena pengaruh, bukan hanya sebatas pada luapan rasa marah saja. Perasaan yang terpengaruh karena adanya rangsang yang ditangkap indera disebut emosi. Perbedaan rangsang yang diterima oleh indera menimbulkan emosi yang berbeda-beda pula.

a. Emosi marah



Seseorang yang marah terhadap oranglain disebabkan ia menganggap bahwa orang itu bersalah terhadap dirinya. Orang yang marah bisa menunjukkan tingkah laku agresif, mengganggu orang yang dikenai marah, memukul orang bahkan membunuh. Orang yang selalu menunjukkan ekspresi marah disebut pemaarah. Apabila Anda tidak dapat mengendalikan emosi marah, anda dapat merugikan diri sendiri ataupun orang lain yang dikenai marah. Ada beberapa hal yang dapat anda lakukan untuk mengurangi atau mengendalikan emosi marah sebagai berikut:

- 1) Jika anda akan marah, maka segeralah berpikir tentang akibat buruk (negatif) yang akan terjadi.
- 2) Berusahalah menghilangkan sebab-sebab yang menimbulkan kemarahan. Jika yang menyebabkan anda marah adalah orang lain, segeralah memaafkan orang tersebut.

b. Emosi sedih, susah, duka, atau pilu



Seseorang pasti merasa sedih. Karena sedih, seseorang bisa menangis. Menangis adalah salah satu ekspresi perasaan sedih. Sebaiknya anda mampu mengendalikan emosi sedih yang anda alami. Seseorang yang tidak mampu mengendalikan emosi sedih biasanya mengekspresikannya secara berlebihan yang pada akhirnya dapat merugikan diri sendiri.

c. Emosi Iri

Orang sering membandingkan keadaan dirinya dengan keadaan orang lain. Jika dirinya lebih rendah atau kurang dari orang yang dibandingkannya maka timbul rasa iri.

Emosi iri harus dapat dikendalikan dan diekspresikan secara positif. Ekspresi rasa iri yang positif akan menimbulkan gairah usaha dan meningkatkan kerja secara positif untuk menyamai orang yang dibandingkan itu.

Jika anda ingin menyamai orang lain karena anda menganggap orang lain lebih dari diri anda, sebaiknya anda menempuh usaha yang positif dan bukan dengan usaha yang negatif.



d. Emosi takut



Ekspresi dari rasa takut dapat berupa lari menjauh dari objek penyebab takut. Orang takut pada sesuatu objek karena menganggap objek tersebut dapat menyebabkan musibah.

Perasaan takut yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kejiwaan pada seseorang. Misalnya: Sendrie sangat takut melihat api. Jika ia melihat api, ia langsung membayangkan akan terjadi kebakaran. Karena alasan yang tidak menggunakan akal sehat itu,

setiap melihat api Sendrie langsung pingsan.

Agar terhindar dari gangguan kejiwaan, anda harus menggunakan akal setiap menghadapi objek yang menakutkan.

e. Emosi cinta

Emosi dapat berupa cinta. Cinta dalam pikiran banyak orang adalah penyatuan dua cinta yang menyebabkan kebahagiaan. Cinta memadukan kerinduan dan keterpisahan antara dua makhluk termasuk dengan orangtua. Cinta dapat menumbuhkan energi dan semangat orang untuk hidup, perasaan saling melengkapi dan kebahagiaan. Namun dengan cinta pula dapat menyebabkan kecemasan, rasa tidak puas, rasa sakit apabila tidak terbalas, berpaling, terbagi, gejala dalam hati dan jiwa yang tidak dapat dihindarkan. Disinilah emosi cinta harus bisa dikendalikan. Sebab jika anda tidak mengendalikan, dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.



2. Pengendalian Emosi

Mengendalikan emosi adalah salah satu sifat penting yang harus ada pada orang bijak sebagai salah satu cara menghindari konflik dengan oranglain. Pengendalian emosi dituntut agar kita mempunyai jiwa yang tenang, dan emosi yang stabil.

Kemampuan seseorang mengendalikan emosi dipengaruhi sejumlah faktor, diantaranya faktor genetika dan faktor lingkungan. Faktor lingkungan ialah faktor-faktor eksternal yang

memberikan pengaruh kepada jiwa dan emosi, seperti kesulitan-kesulitan diri, kesulitan-kesulitan sosial, kesulitan-kesulitan ekonomi, dan kesulitan-kesulitan pendidikan. Karena, orang yang tumbuh dilingkungan yang dipenuhi dengan kekerasan watak dan emosi, kemungkinan menjadi watak pemarah dan emosional. Meskipun demikian, kemampuan menguasai syaraf dan mengendalikan emosi tetap dapat diusahakan, karena ia memang sifat yang diperoleh dengan usaha.

Penguasaan dan pengendalian emosi tidak terbatas pada suatu waktu dan tempat tertentu saja. Manusia dituntut untuk dapat menguasai emosinya untuk setiap keadaan dan tempat.

Kemampuan seseorang mengendalikan emosinya tidak bisa dinilai pada keadaan biasa, ketika pengaruh-pengaruh yang merangsang emosi hanya sedikit, atau bahkan tidak ada. Melainkan, hal itu baru bisa dinilai dalam keadaan ketika emosi gampang sekali tersulut. Coba perhatikan apakah anda mampu menguasai emosi anda pada keadaan-keadaan berikut:

- a. ketika orang mengkritik anda dengan nada keras dan pedas.
- b. ketika anda dihina.
- c. ketika seseorang membuat anda marah.
- d. ketika orang lain memperlakukan anda dengan berlawanan dengan apa yang anda harapkan.
- e. ketika anda kehilangan orang yang anda cintai.
- f. ketika anda tertimpa musibah.
- g. ketika orang lain tidak mengerjakan pekerjaan untuk anda sesuai dengan yang anda minta, atau tidak mengerjakannya sama sekali.
- h. ketika anda tidak berhasil dalam melakukan suatu pekerjaan.
- i. ketika anda berselisih pendapat dengan orang lain.
- j. ketika anda berbuat kebaikan dan tidak ada orang yang mengucapkan terima kasih kepada anda.



Jika kita mampu menguasai dan mengendalikan emosi pada keadaan-keadaan diatas, atau keadaan-keadaan yang serupa dengannya, maka anda termasuk orang bijak yang memiliki kemampuan menguasai dan mengendalikan emosi.

Ada beberapa cara untuk mengendalikan dan mengarahkan emosi secara positif sebagai berikut:

- a. Setiap tindakan anda harus didasarkan pada akal sehat.
- b. Berpikir tentang akibat negatif yang mungkin terjadi.
- c. Berusahalah untuk memaafkan kesalahan orang lain.

Siswa yang sudah memiliki kematangan emosional ditandai oleh ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Mampu mengontrol emosinya (*self-control*), dalam arti mampu mengendalikan diri dari perasaan, keinginan, atau perbuatan tertentu yang apabila diturutkan akan berdampak kurang baik (bagi dirinya atau orang lain). Contoh orang yang tidak mampu mengontrol emosi, itu seperti: terlibat perkelahian, minuman keras, dan membolos dari sekolah/kuliah.
- b. Bersikap optimis dalam menatap masa depan. Siswa yang memiliki sikap optimis akan menampilkan pribadi yang penuh semangat dalam belajar atau melaksanakan tugas-

tugas. Melakukan kegiatan-kegiatan yang positif, tidak mengeluh, dan mempunyai tekad yang kokoh untuk mencapai cita-cita.

- c. Menaruh respek terhadap diri sendiri dan orang lain. Dalam hal ini siswa merasa bahwa dirinya berharga demikian juga orang lain. Dalam bergaul, dia tidak merasa minder (rendah diri), atau bersikap sombong.
- d. Mencintai atau menghormati orang atau aturan (norma) secara ikhlas. Contohnya: (1) mencintai orang tua, bukan karena ingin diberi hadiah atau takut dimarahinya, tetapi betul-betul didasari hati yang tulus, atau berniat ibadah. (2) menghormati guru, bukan karena ingin nilai baik, tetapi didasarkan oleh niat yang sama; dan (3) mentaati tata tertib sekolah, bukan karena takut dihukum, tetapi didasarkan pertimbangan, bahwa ketaatan itu berdampak positif bagi dirinya.
- e. Dapat merespon frustrasi (kekecewaan) secara wajar atau dengan cara yang positif. Frustrasi itu merupakan perasaan kecewa atau sedih karena tidak terpenuhinya kebutuhan (keinginan). Frustrasi itu ada yang ringan dan ada juga yang berat. Frustrasi yang dapat menimbulkan masalah bagi individu atau remaja, biasanya frustrasi yang berat. Tetapi itu pun tergantung kekuatan pribadi atau kematangan emosional masing-masing, sebagai ilustrasi:
 - 1) Seorang siswa sebuah SMA mempunyai cita-cita ingin menjadi pilot, namun pada waktu peminatan dia masuk program IPS. Peminatan itu didasarkan kepada pertimbangan yang matang, yaitu menggunakan kriteria: data psikotes, prestasi belajar, dan pertimbangan para guru. Dari data yang ada, ternyata siswa tersebut nilai matematika dan nilai fisiknya sangat rendah, dan data psikotesnya pun kurang menunjang cita-citanya tersebut. Dengan jurusan yang tidak diminatinya itu, dia merasa kecewa berat. Sebagai reaksi kefrustrasiannya itu, penampilan dia menjadi berubah sama sekali, terutama sering melanggar tata tertib sekolah.
 - 2) Respon yang baik, apabila mengalami kegagalan, atau kecewa, adalah menghadapinya dengan cara : (a) bersikap menerima kenyataan yang dihadapi, dan (b) berusaha untuk mencari alternatif lain yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.
- f. Dapat menghindarkan diri dari perasaan atau sifat yang tidak baik, seperti permusuhan, tidak percaya diri, dan mudah putus asa.

