

PENGENDALIAN EMOSI (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)

Oleh: Yahdinil Firda Nadhiroh

Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN SMH Banten

Abstrak

Gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan dan depresi banyak dialami baik oleh individu yang tinggal di perkotaan maupun pedesaan. Riset kesehatan dasar (riskesDas) tahun 2013 menyebutkan, 6% masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional.

Emosi dijelaskan secara berbeda oleh psikolog yang berbeda, namun semua sepakat bahwa emosi adalah bentuk yang kompleks dari organisme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas- dalam bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar, dan sebagainya. Dan dari sudut mental, adalah suatu keadaan senang atau cemas, yang ditandai adanya perasaan yang kuat, dan biasanya dorongan menuju bentuk nyata dari suatu tingkah laku. Jika emosi itu sangat kuat akan terjadi sejumlah gangguan terhadap fungsi intelektual, tingkat disosiasi dan kecenderungan terhadap tindakan yang bersifat tidak terpuji.

Kemunculan emosi seseorang bisa dikenali dari ekspresi yang ditampilkan seketika itu, baik dari perubahan wajah, nada suara, atau tingkah lakunya. Ekspresi emosi muncul secara spontan dan seingkali sulit dikontrol atau ditutup-tutupi. Ekspresi emosi selain diwarisi secara genetis juga diperkaya oleh berbagai pengalaman dalam berinteraksi dengan orang lain. Berkacak pinggang saat marah, loncar kegirangan sewaktu memenangi pertandingan, adalah contoh-contoh ekspresi emosi dalam bentuk tingkah laku yang diperoleh dari pengalaman berinteraksi dengan orang lain.

Oleh karenanya pengendalian emosi menjadi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif. Dalam konteks ini, al-Qur'an memberi petunjuk manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan- ketegangan fisik dan psikis, dan menghilangkan efek negatif.

Kata kunci: emosi, ekspresi emosi, pengendalian emosi, al-Qur'an

Abstract

Mental emotional disorder such as stress, anxiety and depression experienced by many individuals who live in urban and rural areas. Health research (Riskesdas) in 2013 mentions, 6% of Indonesian people older than 15 years of experience mental emotional disorder

Emotions are described differently by different psychologists, but all agree that emotion is a complex form of the organism, which involves physical changes from the wide-character in breathing, pulse, producing glands, and so on. And from the point of mental, is a state of excited or anxious, which is characterized by strong feelings, and usually drive towards real form of a behavior. If it is a very strong emotion will happen some disruption to the intellectual functions, level of disassociation and tendency toward actions that are not commendable.

The emergence of a person's emotions can be recognized from the expression displayed immediately, either from changes in the face, tone of voice, or behavior. Expression of emotions arise spontaneously and seingkali difficult to control or covered up. The expression of emotion other than genetically inherited also enriched by various experiences in interacting with others. Hips when angry, Loncar joy when winning the match, are examples of emotional expression in the form of behavior derived from the experience of interacting with others.

Therefore, control of emotions become very important in human life, especially to reduce tensions that arise as a result of heightened emotion. Emotions cause hormonal imbalance in the body, and bring psychological tension, especially on negative emotions. In this context, the Qur'an gives the human user in order to control his emotions in order to reduce the physical and psychological tensions, and eliminate the negative effects.

Keywords: emotion, emotional expression, emotional control, al-Qur'an

PENDAHULUAN

Sejak lahir manusia telah dibekali dengan kemampuan untuk merasakan berbagai macam emosi. Kemampuan ini selanjutnya akan terus berkembang seiring dengan proses pematangan serta adanya proses belajar melalui pengalaman dan interaksi dengan orang lain di lingkungan sekitarnya. Bayi yang baru lahir memiliki kemampuan yang terbatas dalam mengekspresikan emosi yang dirasakannya. Emosi yang ditunjukkan pun terbatas hanya pada perasaan senang dan tidak senang. Kemudian dengan seiring bertambahnya usia, perbendaharaan emosi anak juga akan ikut berkembang.

Memasuki usia dua tahun, anak sudah mulai dapat mengekspresikan emosi lain seperti marah, takut, iri hati, cemburu, sedih, gembira, dan cemas. Pada usia ini, perbendaharaan emosi yang dimiliki anak sudah sama dengan yang dimiliki oleh orang dewasa. Akan tetapi, kemampuan anak untuk mengekspresikan emosi-emosi tersebut tentunya berbeda dengan kemampuan pada orang dewasa. Anak-anak akan cenderung untuk bereaksi secara spontan sesuai dengan emosi yang mereka rasakan. Namun dalam proses perkembangannya, lingkungan sosial di sekitar anak akan mengajarkan mereka bagaimana cara mengendalikan emosi agar dapat diekspresikan sesuai dengan harapan lingkungan.¹

Namun faktanya, gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan dan depresi banyak dialami baik oleh individu yang tinggal di perkotaan maupun pedesaan. Riset kesehatan dasar (riskesDas) 2013 menyebutkan, 6% masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Prevalensi tertinggi di Sulawesi Tengah, sebesar 11,6%.²

Sehingga perlu kiranya mengetahui lebih lanjut lagi mengenai emosi ini, apa itu emosi? bagaimana macam-macam emosi serta ekspresinya? Dan yang terpenting adalah bagaimana model pengalihan emosi? Serta peran orangtua dalam membantu perkembangan emosi yang baik untuk anak-anaknya?

PEMBAHASAN

A. Pengertian

Dari segi etimologi, emosi berasal dari akar kata bahasa latin ‘movere’ yang berarti ‘menggerakkan, bergerak’. Kemudian ditambah dengan awalan ‘e-’ untuk memberi arti ‘bergerak menjauh’.³ Makna ini mengisyaratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Emosi dijelaskan secara berbeda oleh psikolog yang berbeda, namun semua sepakat bahwa emosi adalah bentuk yang kompleks dari organisme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas- dalam bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar, dan sebagainya. Dan dari sudut mental, adalah suatu keadaan senang atau cemas, yang ditandai adanya perasaan yang kuat, dan biasanya dorongan menuju bentuk nyata dari suatu tingkah laku. Jika emosi itu sangat kuat akan terjadi sejumlah gangguan terhadap fungsi intelektual, tingkat disosiasi dan kecenderungan terhadap tindakan yang bersifat tidak terpuji.⁴

Emosi biasanya muncul ketika kita mendapatkan perubahan situasi yang drastis atau tiba-tiba, terjadi pada diri kita atau sekitar kita baik itu positif maupun negatif. Emosi juga dapat muncul ketika terjadi sebuah perubahan pada setiap peristiwa yang menjadi perhatian diri kita.⁵

¹ Vista Mulyandasari dan Lucia Hernawati, *PSIKODIMENSIA* kajian ilmiah Psikologi, jurnal Fak Psi. Univ. Katolik Soegijapranata, vol. 12 No.1 januari-juni 2013, ISSN 1411-6073, hal. 136

² Kompas, Kamis 21 Mei 2015

³ M.Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia didalam Al-Qur'an*, 2002, Jakarta: Erlangga, h.16

⁴ Ibid., h. 17

⁵ Aaron ben-ze'ev, *love online; emotions on the internet*, 2004, Australia: Cambridge University Press, h. 59-60

Macam-macam Emosi

Ditinjau dari penampakkannya (*appearance*), emosi manusia terbagi dua, yaitu emosi dasar dan emosi campuran. Dilihat dari sisi rentetan peristiwa dikenal ada emosi mayor dan emosi minor. Emosi primer terdiri dari enam macam emosi, yaitu kegembiraan (*happiness/joy*), ketertarikan (*surprise/interest*), marah, sedih (*sadness/ distress*), jijik dan takut. Adapun emosi sekunder merupakan gabungan dari berbagai bentuk emosi primer dan dipengaruhi oleh kondisi budaya di mana individu tersebut tinggal, contohnya rasa malu, bangga, cemas, dan berbagai kondisi emosi lainnya. Secara ringkas kategori emosi ini dapat diamati dari tabel emosi di bawah ini.⁶

Emosi Positif	Emosi Negatif
• <i>Eagerness</i> (rela) • Humor (lucu) • <i>Joy</i> (Kegembiraan/ keceriaan) • <i>Pleasure</i> (senang/kenyamanan) • <i>Curiosity</i> (rasa ingin tahu) • <i>Happiness</i> (kebahagiaan) • <i>Delight</i> (kesukaan) • <i>Love</i> (cinta sayang) • <i>Excitement</i> (ketertarikan)	• <i>Impatience</i> (tidak sabaran) • <i>Uncertainty</i> (kebimbangan) • <i>Anger</i> (rasa marah) • <i>Suspicion</i> (kecurigaan) • <i>Anxiety</i> (rasa cemas) • <i>Guilt</i> (rasa bersalah) • <i>Jealous</i> (cemburu) • <i>Annoyance</i> (jengkel) • <i>Fear</i> (takut) • <i>Depression</i> (depresi) • <i>Sadness</i> (kesedihan) • <i>Hate</i> (rasa benci)

Sumber: Riana Mashar, 2011

Sedangkan dari segi efek yang ditimbulkannya, emosi dibagi kedalam emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah emosi yang selalu diidamkan oleh semua orang, seperti bahagia, senang, puas dan sejenisnya. Sebaliknya, emosi negatif adalah emosi yang tidak diharapkan terjadi pada diri seseorang. Namun, yang terakhir ini ternyata lebih banyak melilit kehidupan manusia, dan kebanyakan dipicu oleh konflik dan stres.

Ekspresi Emosi

Kemunculan emosi seseorang bisa dikenali dari ekspresi yang ditampilkan seketika itu, baik dari perubahan wajah, nada suara, atau tingkah lakunya. Ekspresi emosi muncul secara spontan dan seingklai sulit dikontrol atau ditutup-tutupi. Ekspresi emosi selain diwarisi secara genetis juga diperkaya oleh berbagai pengalaman dalam berinteraksi dengan orang lain. Berkacak pinggang saat marah, loncar kegirangan sewaktu memenangi pertandingan, adalah contoh-contoh ekspresi emosi dalam bentuk tingkah laku yang diperoleh dari pengalaman berinteraksi dengan orang lain. Bentuk-bentuk ekspresi emosi manusia yang sering muncul dalam realitas: ekspresi wajah, suara, sikap dan tingkah laku, serta ekspresi lain seperti pingsan, kejang-kejang, ngompol dan sebagainya.⁷

1. Ekspresi wajah

Ekspresi wajah merupakan ekspresi paling umum terjadi manakala seseorang mengalami peristiwa emosi. Wajah pucat, merah, mengerut, berseri-seri adalah sederet bentuk ekspresi emosi yang lazim dialami. Menurut Davidoff (dalam Hude, 2002), bukan mustahil ekspresi wajah bersifat hereditas, karena fakta membuktikan bahwa bayi yang terlahir buta-tuli sekalipun mampu mengomunikasikan emosi dengan ekspresi-ekspresi yang khas manusia normal. Jadi, pengalaman hanyalah memperkaya ekspresi wajah.

2. Ekspresi suara

Ekspresi suara saat emosi dikenal secara umum dalam pergaulan sehari-hari, seperti tertawa, bersenandung, berteriak-teriak, memaki, atau tiba-tiba terenyak dengan

⁶ Riana Mashar, Emosi Anak usia dini dan strategi pengembangannya, jakarta: Kencana, 2011, h. 35

⁷ Loc.Cit., Darwin Hude, h. 47

tatapan kosong. Ekspresi suara mungkin tidak segampang diketahui bila dibandingkan dengan ekspresi wajah dalam mengomunikasikan emosi, tapi keduanya sangat penting. Para pakar komunikasi menganggap komunikasi dalam bentuk ekspresi suara lebih mudah dipahami dan lebih berpengaruh ketimbang berbentuk tulisan. Aksentuasi dalam percakapan sangat membantu memahami makna yang dimaksud oleh pembicara.

3. Ekspresi sikap dan tingkah laku

Ekspresi emosi dalam bentuk tingkah laku cakupannya sangat luas, seluas aktivitas manusia itu sendiri. Namun, dapat dibagi menjadi dua ekspresi sikap dan tingkah laku yakni: tingkah laku pelibatan diri (*attachment*) dan pelepasan diri (*withdrawal*). Tingkah laku emosi dengan pelibatan diri adalah tingkah laku dengan upaya bergerak maju mempertahankan suasana yang menyenangkan pada emosi positif. Tingkah laku agresif dan eksplosif adalah contoh pelibatan diri dalam menghadapi berbagai ancaman sebagai upaya mekanisme pertahanan diri (*self-defense mechanism*). Sedangkan tingkah laku emosi dalam bentuk pelepasan diri adalah lari atau menghindari dari obyek yang menimbulkan emosi. contoh dari ekspresi pelepasan diri adalah, lari terbirit-birit untuk menyelamatkan diri dari sumber yang menakutkan atau tertunduk malu.

4. Ekspresi lain-lain

Pada kasus-kasus emosi berat dijumpai pula adanya orang yang mengalami syok berat atau bahkan tak sadarkan diri (pingsan). Demikian juga pada sebagian orang, ada yang latah dengan menyebut kata-kata tertentu, terutama ketika kaget. Latah ini banyak terjadi dikalangan masyarakat Indonesia dan ditengarai tidak dikenal di dunia barat, sehingga istilah itu telah menjadi istilah ilmiah. Latah ini dapat digolongkan pada ekspresi suara tetapi karena ekspresinya spesifik dan tidak terjadi pada setiap orang, maka dimasukkan dalam kelompok ekspresi lain-lain.⁸

Pengendalian Emosi

1. Pentingnya pengendalian emosi

Meskipun emosi mempunyai fungsi yang penting dalam kehidupan manusia, karena adanya emosi dapat membantu manusia dalam menjaga diri dan kelestarian hidupnya, namun emosi yang berlebih-lebihan dapat membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia. Emosi takut misalnya, berguna bagi manusia karena emosi takut mendorong manusia untuk menjaga diri dari berbagai bahaya yang mengancam hidupnya. Tetapi apabila emosi ketakutan itu terlalu berlebih-lebihan, di mana seseorang menjadi ketakutan terhadap banyak hal yang tidak merupakan bahaya yang riil bagi dirinya, maka dalam kasus ini emosi ketakutannya itu menjadi membahayakan dirinya. Adanya banyak ketakutan yang demikian ini biasanya menjadi indikator kepribadian yang goncang.⁹

Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif. Dalam konteks ini, al-Qur'an memberi petunjuk manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan- ketegangan fisik dan psikis, dan menghilangkan efek negatif.

Kajian-kajian modern dalam kedokteran psikosomatis membuktikan bahwa kegoncangan aspek emosional pada diri manusia merupakan penyebab utama timbulnya banyak gejala sakit fisik. Sebagian statistik mengemukakan banyak diantara pasien yang biasanya sering datang ke rumah sakit adalah orang-orang yang pada dasarnya mengeluhkan kegoncangan-kegoncangan

⁸ Ibid., h. 54

⁹ M. Utsman Najati, Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa, 2000, Bandung: Pustaka, h. 119

emosional mereka yang timbul dari problem-problem psikis yang sedang mereka hadapi. Yang mereka butuhkan bukanlah terapi medis, tetapi sebenarnya mereka membutuhkan terapi psikis. Di kalangan dokter ini diketahui bahwa saran terbaik bagi para pasien tersebut adalah hendaknya mereka melepaskan diri dari kegelisahan. Al-Qur'an sejak dini, lebih dini daripada ilmu kedokteran dan ilmu jiwa modern, telah memberi perhatian dalam mengarahkan manusia untuk menguasai dan mengendalikan emosi-emosi mereka, karena pengendalian ini banyak manfaatnya bagi kesehatan. Dan ini baru diketahui secara ilmiah pada zaman modern ini.¹⁰

2. Model-model pengendalian emosi

Pengendalian emosi dapat dibagi ke dalam beberapa model. *Pertama*, model *displacement*, yakni dengan cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi kepada obyek lain. Model ini meliputi katarsis, manajemen 'anggur asam' (rasionalisasi) dan *dzikirullah*. *Kedua*, model *cognitive adjustment*, yaitu penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan (kognisi) dengan upaya memahami masalah yang muncul. Model ini meliputi atribusi positif (*busnudzhon*), empati dan *altruisme*. *Ketiga*, model *coping*, yaitu dengan menerima atau menjalani segala hal yang terjadi dalam kehidupan, meliputi, syukur, bersabar, pemberian maaf, dan adaptasi *adjustment*. *Keempat*, model lain-lain seperti regresi, represi dan relaksasi.¹¹

1. Model Pengalihan (Displacement)

Interaksi dengan lingkungan alam dan sosial dalam kehidupan manusia merupakan keniscayaan. Manusia membutuhkan oksigen, air, sumber makanan, dan kenyamanan dalam hidupnya. Untuk memenuhi kebutuhan primer itu, manusia pun terus menerus melakukan eksplorasi. Manusia juga membutuhkan pihak lain demi terciptanya interaksi yang intens dengan lingkungan sosial. Kebutuhan ini pada gilirannya melahirkan keluarga, kelompok masyarakat, dan persekutuan-persekutuan berdasarkan agama, etnis atau ras.

Proses interaksi tidak selalu berjalan mulus sesuai harapan. berharap keintiman (intimacy) dari orang lain, tapi malah muncul siasan, sinisme, dan permusuhan. Hal-hal yang tidak sesuai dengan harapan seringkali mewarnai kehidupan. Pada saat itu pula biasanya muncul berbagai persoalan kejiwaan, khususnya emosi.

Emosi dalam kadar yang tinggi bisa memicu ketegangan yang pada gilirannya menimbulkan masalah baru dalam kehidupan. Karena itu, diperlukan kiat-kiat efektif untuk meresuksi kemungkinan munculnya masalah seperti stres, depresi dan patologi. Salah satu langkah yang paling tepat untuk dilakukan adalah mengalihkan (displacement) emosi, baik dengan cara katarsis, manajemen 'anggur asam' (rasionalisasi), atau *dzikirullah*.

a. Katarsis

Katarsis adalah suatu istilah yang mengacu pada pelampiasan emosi atau membawanya ke luar dari keadaan seseorang, dan dalam banyak hal bermanfaat mengurangi agresi, ketakutan, atau kecemasan. Menurut Morgan, katarsis adalah sebuah istilah yang mengacu pada penyaluran emosi atau menarik emosi keluar dari sistemnya; terkadang dapat bermanfaat untuk mengurangi sikap agresi, ketakutan, atau kecemasan).¹²

Pengalihan model katarsis ini terbagi dua: yang tampak jelas dan yang samar-samar. Yang pertama dicirikan dengan pelampiasan marah yang meledak-ledak, seperti membanting gelas, menonjok dinding, membentak anak (padahal marahnya kepada suami), dan seterusnya. Sedangkan tipe kedua dicirikan dengan ekspresinya yang lunak, semisal menyiram dan merawat kembang di halaman rumah, menyusun kembali map-map dan tumpukan kertas sambil sesekali

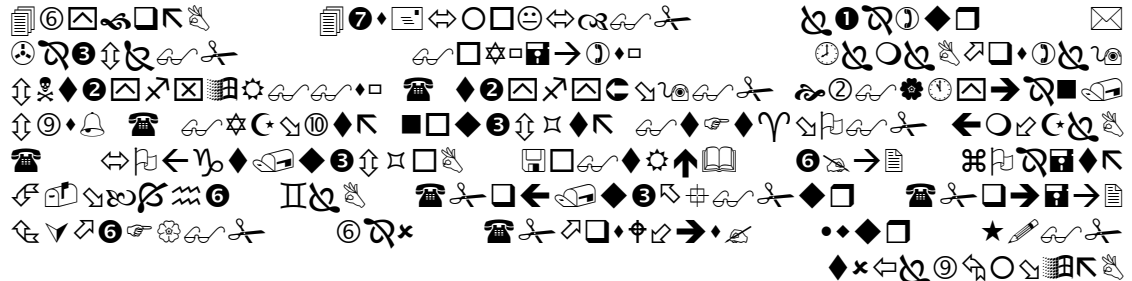
¹⁰ Ibid., Ustman najati, h. 120

¹¹ Loc.Cit., M.Darwis Hude, h.256

¹² Ibid., hal. 265

membaca majalah yang terselip di dalamnya, naik sepeda berputar-putar atau jalan-jalan keluar ruangan menjauhi sumber konflik yang memicu emosi.

Dalam ajaran agama, katarsis model pertama tidak dibenarkan, terlebih yang menimbulkan kerusakan, seperti membanting gelas, menjebol pintu, merobek-robek dokumen penting, dan sejenisnya. Dalam banyak ayat, Allah melarang manusia berbuat kerusakan. Misalnya pada surat 2:60,7:56



60. dan (ingatlah) ketika Musa memohon air untuk kaumnya, lalu Kami berfirman: "Pukullah batu itu dengan tongkatmu". lalu memancarlah daripadanya dua belas mata air. sungguh tiap-tiap suku telah mengetahui tempat minumnya (masing-masing). Makan dan minumlah rezki (yang diberikan) Allah, dan janganlah kamu berkeliaran di muka bumi dengan berbuat kerusakan.



56. dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi, sesudah (Allah) memperbaikinya dan Berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut (tidak akan diterima) dan harapan (akan dikabulkan). Sesungguhnya rahmat Allah Amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik.

Atau berbuat sesuatu melampaui batas pada ayat 2:190, 5:78.



190. dan perangilah di jalan Allah orang-orang yang memerangi kamu, (tetapi) janganlah kamu melampaui batas, karena Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.



78. telah dila'nati orang-orang kafir dari Bani Israil dengan lisan Daud dan Isa putera Maryam. yang demikian itu, disebabkan mereka durhaka dan selalu melampaui batas.

Sedangkan model kedua, katarsis yang tersembunyi atau relaksasi, sangat dianjurkan untuk menghindari berkobarnya emosi secara berlebihan, atau mencegah emosi berkelanjutan.

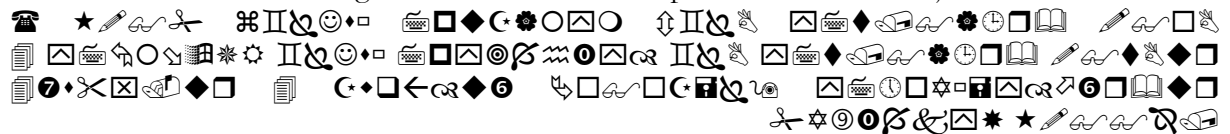
b. Manajemen 'anggur asam' (rasionalisasi)

Manajemen 'anggur asam' adalah sebuah istilah yang digunakan untuk menunjuk proses pengalihan dari satu tujuan yang tak tercapai kepada bentuk lain yang diciptakan di dalam persepsi. Anggapan bahwa anggur itu asam merupakan pengalihan terhadap ketidakmampuannya menggapai anggur yang sebenarnya terasa manis. Untuk menenangkan hati, alasan yang dipakai tampak masuk akal. Karena itu, manajemen 'anggur asam' dikenal dalam berbagai literatur dengan istilah rasionalisasi. Yang dirasionalisasikan adalah alasan yang digunakan dalam pengalihan itu.

Manajemen 'anggur asam' ini kerap dipraktikkan secara intens oleh kaum sufi, khususnya ketika sesuatu gagal dicapai atau hal 'negatif' menimpa. Misalnya, ketika terantuk batu dan membuat kakinya berdarah, seorang sufi biasanya menenangkan diri dengan berpersepsi bahwa Allah hendak mengeluarkan darah haram dari tubuhnya. Tidak ada emosi marah meledak-ledak atau sumpah serapah seraya membanting batu yang menyebabkan ia terluka.

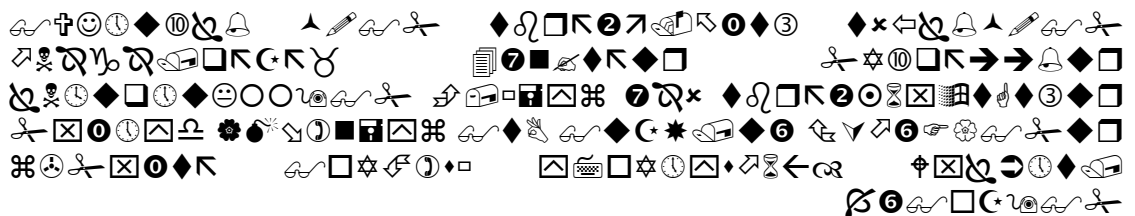
Model pengalihan 'anggur asam' dari sisi kesehatan jiwa (mental health) sangat baik. Sebab, masalah tidak lagi direspon secara eksplosif atau negatif. Menurut Atkinson, ada dua tujuan dari manajemen 'anggur asam', pertama mengurangi kekecewaan kita bila gagal mencapai tujuan (misalnya kata-kata: "sebenarnya saya memang tidak menginginkan hal itu..."). kedua, memberi motif yang layak bagi tindakan dengan mencari alasan yang 'baik', bukan yang 'benar'. Manajemen pengalihan ini setidaknya memberi keyakinan pada apa yang dilakukan sebagai tampak rasional (mengharapkan pembenaran), dan karena itu mereduksi kekecewaan dan emosi-emosi negatif yang mungkin dapat terjadi. Oleh sebab itu, muncul ungkapan "pasti ada hikmah di balik itu," atau "hanya tuhan yang tahu hikmahnya". Dan hikmah-hikmah itulah yang membawa pada optimisme, sehingga tidak larut dalam emosi negatif yang berkepanjangan.

Sejalan dengan ini, Al-Qur'an memberikan indikator untuk melakukan rasionalisasi, yaitu dengan berasumsi bahwa kebaikan datang dari Allah dan keburukan dari manusia sendiri. Dengan ini maka selalu terbuka ruang untuk melakukan introspeksi. Surat 4:79 menjelaskan....



79. apa saja nikmat yang kamu peroleh adalah dari Allah, dan apa saja bencana yang menimpamu, Maka dari (kesalahan) dirimu sendiri. Kami mengutusmu menjadi Rasul kepada segenap manusia. dan cukuplah Allah menjadi saksi.

Karena Allah adalah Dzat yang Mahabaik, maka segala sesuatu yang datang dari-Nya pasti baik pula, hanya terkadang persepsi manusia yang menyatakannya buruk dari sudut pandang kepentingannya. Contohnya, seperti nasi basi yang dianggap buruk oleh manusia, tetapi 'surga' bagi mikroba. Dengan demikian, apa yang datang dari Allah pasti mengandung manfaat, alias tidak ada yang sia-sia (3:191).



191. (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka.

c. *Dzikerullah*

Mengingat Allah merupakan satu model pengalihan dari masalah yang dihadapi. Dengan mengingat Allah- dalam *wujud kalimah thoyyibah*, wirid, doa, dan *tilawah* al-Qur'an- hati akan merasa tentram dalam menghadapi masalah, atau ketika harapan tak terpenuhi. Surat 13:28 meyakinkan:



28. (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.

1. Model Penyesuaian Kognisi

Penyesuaian kognisi (*cognitive adjustment*) merupakan cara yang bisa dipakai untuk menilai sesuatu menurut paradigma subyek yang dapat disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki, antara lain dalam bentuk atribusi positif, empati dan altruisme.¹³

a. Atribusi positif (*husn al-Zhann*)

Atribusi positif (*husn al-zhann*) adalah suatu mekanisme yang menempatkan persepsi berada dalam wacana positif. Setiap masalah selalu dilihat dari aspek positifnya, dan mencoba menyingkirkan sisi-sisi negatifnya. Rasulullah sendiri selalu mengajarkan umatnya berpikir dan beratribusi positif, baik kepada Allah maupun sesama manusia, karena hal itu merupakan bagian dari ibadah.

“Husn al-zhann itu merupakan bagian dari ibadah yang baik” (hadist riwayat Ahmad; Turmudzi dan Abu Dawud)

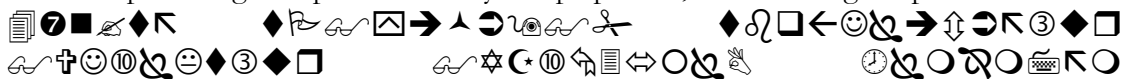
b. Empati

Dalam bahasa sehari-hari, kita mengenal istilah simpati dan empati. Perbedaan antara keduanya terletak pada intensitasnya. Jika kita sekedar mencoba mengetahui persoalan orang lain, maka kita tengah bersimpati. Tetapi jika mencoba memahaminya lebih jauh menurut cara pandang dia, maka kita sedang berempati. Menurut Baron dan Byrne dalam Hude, ketika anda hanya menyadari masalah orang lain, anda mungkin merasakan simpati; ketika anda mencoba memahami pengalaman subyektif orang itu, maka disitulah timbul empati.¹⁴

Ajaran Islam mendorong munculnya sikap empati terhadap sesama, karena empati yang dalam akan melahirkan pertolongan yang tulus. Rasulpun belajar berempati kepada para pendahulunya. Bukan mustahil jika rasulpun saw. menetapkan hak dan kewajiban setiap muslim terhadap muslim yang lain- yaitu: memberi atau menjawab salam ketika bertemu, menjawab/ menghadiri undangan, memberi nasihat jika diminta, menjenguk sisakit, dan menghantarkan ke peristirahatan terakhirnya jika meninggal dunia. Adalah dalam kerangka bertujuan memancing rasa empati pada tiap individu untuk menjadi bagian dalam masalah orang lain.

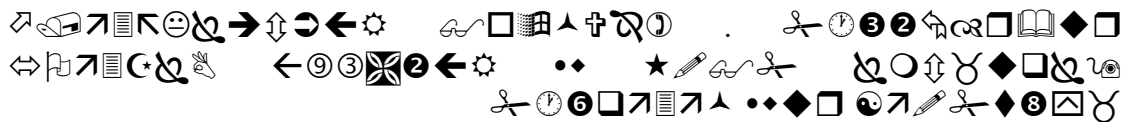
c. Altruisme

Altruisme sebagai salah satu prinsip yang harus tegak dalam hubungan interpersonal. Menyaksikan penderitaan orang lain semestinya membuat kita beredih dan berempati yang selanjutnya menggerakkan tangan kita untuk mengulurkan tangan, bantuan mekipun dalam prakteknya sulit dilakukan. Dalam surat 76:8-9 Allah melukiskan orang yang memberi pertolongan kepada sesamanya tanpa pamrih, kecuali mengharap ridho Allah.



¹³ Ibid., h. 271

¹⁴ Ibid., h. 274



8. dan mereka memberikan makanan yang disukainya kepada orang miskin, anak yatim dan orang yang ditawan.

9. Sesungguhnya Kami memberi makanan kepadamu hanyalah untuk mengharapkan keridhaan Allah, Kami tidak menghendaki Balasan dari kamu dan tidak pula (ucapan) terima kasih.

2. Model *Coping*

Model lain dalam pengendalian emosi adalah coping. Kata ini bermakna menanggulangi, menerima, atau menguasai. Segala sesuatu yang terjadi dan bersangkutan dengan diri kita seharusnya dihadapi dan ditanggulangi sesuai kemampuan yang ada. Tentu saja, tidak semuanya bisa berhasil (*coping* gagal).

Dalam kehidupan sehari-hari, kita seringkali dihadapkan pada berbagai hal yang kita tidak sukai, mulai dari sikap orang di sekitar kita hingga peristiwa alam yang tak menyenangkan. Semua itu berpotensi membakar emosi kita. Untuk menanggulangnya, ada beberapa cara yang bisa dilakukan, antara lain bersabar dan bersyukur, serta mudah memberi maaf, dan adaptasi-*adjustment* (penyesuaian).

3. Model Lain-Lain

a. Regresi

Regresi merupakan salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri dengan cara mundur dari perkembangan yang lebih tinggi ke yang lebih rendah. Menurut Sarwono, untuk menghindari kegagalan-kegagalan atau ancaman-ancaman terhadap ego, individu mundur kembali ke taraf perkembangan yang lebih rendah. Misalnya, orangtua yang takut menghadapi fase ketuaan melakukan regresi dengan bertingkah laku seperti anak-anak atau remaja.¹⁵

b. Represi dan supresi

Represi yaitu menekan peristiwa atau pengalaman tidak menyenangkan yang dialami ke alam bawah sadar. Pengalaman traumatis yang mungkin menimbulkan emosi-emosi negatif yang berusaha untuk dilupakan dikenal pula dengan istilah *motivated forgetting* (lupa yang disengaja).

Selain represi adapula supresi, yaitu menekan sesuatu yang membahayakan ego. Namun pada supresi penekanan kesadaran terhadap peristiwa tidak tenggelam ke alam bawah sadar, tapi Cuma dikesampingkan untuk sementara waktu karena adanya hal-hal lain yang dianggap substansial dan harus segera dilakukan.

c. Relaksasi

Mekanisme tubuh manusia mengharuskan adanya relaksasi ketika kegiatan fisik dan mental melebihi ukuran biasanya. orang yang baru saja mengalami ketegangan emosional, perlu relaksasi. Bahkan sebelum emosi memuncak juga perlu dilakukannya relaksasi sebagai kendali. Rasulullah saw. mengajarkan kita untuk: berwudu, mengubah posisi pada saat sedang emosi, bahkan berdiam diri. Untuk mengendalikan emosi yang sedang memuncak.

d. Penguatan

Contoh dari penguatan ini antara lain misalnya adalah: dikalangan masyarakat awam terdapat kebiasaan dan keyakinan bahwa emosi takut terhadap makhluk ghaib bisa diminimalisir dengan bacaan ayat kursi. Ayat ini memberi penguatan (reinforcement)

¹⁵ Ibid., h. 286

kepada individu yang membacanya setiap kali muncul rasa takutnya terhadap setan dan sejenisnya.

Sementara menurut Moslem ada tiga tips yang diperlukan untuk bagaimana cara belajar mengendalikan emosi secara sehat dan tepat saat menghadapi persoalan. Pertama, ketika menghadapi problem, jangan menghukum diri sendiri.¹⁶ Ini bisa dilakukan dengan cara terbaik melepaskan stres tanpa bantuan psikiater atau psikolog yaitu mengobrol atau mengungkapkan isi hati kepada keluarga atau sahabat.¹⁷ Kedua, walaupun pahit, ikhlaskan berbagai hal yang sudah terjadi. Kita tidak akan pernah bisa memutar balik arah jarum jam kehidupan yang sudah dijalani. Ketiga, ambilah hikmah dari masalah itu dan berperilaku bijak kedepan.¹⁸

Individu yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik, maka individu tersebut berarti cerdas secara emosional. Kecerdasan emosional merujuk pada kompetensi emosi seperti kemampuan untuk membangun motivasi, mengatasi frustrasi, mampu berempati pada orang lain serta menjaga keseimbangan antara akal pikiran dan perasaan. Perkembangan emosional yang sehat sangat penting, baik untuk kemampuan belajar di masa kanak-kanak, ataupun untuk mencapai sukses dan kebahagiaan di masa dewasa.¹⁹ Mereka yang cerdas secara emosional umumnya akan lebih bahagia, lebih sehat dan lebih harmonis dalam hubungannya dengan orang lain. Sementara individu yang sulit melakukan pengendalian emosi atau tidak cerdas secara emosi akan cepat merasa frustrasi, kesepian, hampa, depresi dan cepat merasa gagal dan rasa penyesalan yang tinggi.²⁰

Peran Orangtua

Setiap anak memiliki dimensi feminin dan maskulin yang harus tumbuh secara seimbang dan proporsional sesuai dengan gendernya. Ayah mengisi sisi maskulin, dan ibu yang mengisi sisi feminin. Peran itu tak bisa saling menggantikan.²¹ Sisi maskulin anak yang mesti ditumbuhkan, misalnya, ambisi, daya juang, dan ketegasan. Sedangkan sisi feminin anak yang mesti ditumbuhkan misalnya empati, kasih sayang, dan perhatian. Dimensi-dimensi ini dapat ditumbuhkan dengan cara memberikan perhatian, memeluk dan menyentuh dengan penuh kasih, kesediaan menjadi pendengar, riang, bersyukur dan antusias.²² Adanya ekspresi untuk melepaskan beban yang dihadapi, tatap muka dengan lawan bicara (orang yang diajak bicara), reaksi lawan bicara, dan sentuhan fisik saat mencurahkan isi hati adalah hal-hal yang bisa meredakan tekanan atau emosi.²³

Kesimpulan

Faktor emosi manusia telah memberi warna bagi kehidupan. Tanpa emosi, kehidupan akan terasa hambar tanpa dinamika dan kebermaknaan. Dalam al-Qur'an pembahasan tentang emosi manusia tersebar dalam berbagai surat dan ayat beriringan dengan peristiwa-peristiwa yang dihadapi manusia dalam berbagai persoalan kehidupan. Ungkapan al-Qur'an tentang emosi digambarkan dalam bentuk ekspresi, perubahan fisiologis, tindakan dan bahkan sampai pada bentuk-bentuk pengendalian emosi, baik dalam bentuk katarsis, regresi, relaksasi atau lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

¹⁶Op.Cit., Mulia Moeslim, h. 18

¹⁷ Kompas, Kamis 21 mei 2015

¹⁸ Op.Cit., Mulia Moeslim, h. 18

¹⁹ Loc.Cit., M.Darwis Hude, h. 12

²⁰ Ibid., h. 15

²¹ Ibid., h. 16

²² Ibid., h. 17

²³ Kompas, Kamis 21 mei 2015

- Ben-ze'ev, Aaron, *love online; emotions on the internet*, 2004, Australia: Cambridge University Press
- Hude, M.Darwis, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia didalam Al-Qur'an*, 2002, Jakarta: Erlangga
- Mashar, Riana, *Emosi Anak usia dini dan strategi pengembangannya*, 2011, Jakarta: Kencana,
- Mulia Moeslim, *Psikologi Populer: Membangun Keluarga Bahagia*, 2006, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Mulyandasari, Vista dan Lucia Hernawati, *PSIKODIMENSIA kajian ilmiah Psikologi*, jurnal Fak Psi. Univ. Katolik Soegijapranata, vol. 12 No.1 januari-juni 2013, ISSN 1411-6073
- Najati, M. Utsman, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, 2000, Bandung: Pustaka
- Kompas, Kamis 21 mei 2015