

Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah

Nia Febbiyani Fitri ¹, & Bunga Adelya ²

Article Info:
Accepted 17 Oktober 2017
Published Online 30 Oktober 2017

© IICET Journal Publication, 2017

Abstract: *Adolescence is often called a period of unstable. At that time a teenager was often involved in various problems. And he will have difficulty in overcoming the problem. At that time a teenager will be difficult to determine between right and wrong, they tend to be easily influenced by friends and the environment. In such circumstances the need for the formation of emotional maturity, as well as the support and guidance of parents, teachers BK, and the environment he was. This writing aims to reveal a picture of students' emotional maturity in alleviating the problem. Keywords: Emotional maturity, Teacher BK, and parents*

Keyword: *Emotional maturity, teacher BK, and parents*



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

Pendahuluan

Pada tahap remaja seorang remaja akan mengalami perkembangan emosi, masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Sehingga pada masa remaja seorang remaja harus mendapat perhatian dari orangtua (Zola, Ilyas, & Yusri, 2017; Churni, & Ifdil, 2017), bimbingan dari guru, dan lingkungan yang baik agar emosi remaja dapat terkontrol.

Lailatul Fitriyah dan Mohammad Jauhar (2014:64) mengemukakan bahwa “emosi adalah perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang ada sesuatu, dan reaksi terhadap seseorang atau kejadian, dan dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, cemas (Annisa, & Ifdil, 2016), ataupun takut terhadap sesuatu”. Emosi menunjukkan perasaan dan reaksi terhadap sesuatu kejadian atas apa yang dirasakan.

Dapat disimpulkan bahwa emosi adalah keadaan yang ditimbulkan oleh seseorang atau situasi tertentu yang ditunjukkan melalui ekspresi kejasmanian. Emosi yang dialami seorang remaja merupakan reaksi terhadap seseorang atau situasi yang diinginkan atau tidak, dan berpuncak pada masalah yang dihadapi. Pada masa remaja, keadaan jiwanya masih labil dan belum matang sehingga apabila berhadapan pada suatu masalah, mereka akan bertindak sesuai dengan pikiran dan nalarnya. Menurut Bimo Walgito (2005 :135) “individu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti, anak-anak atau orang yang tidak matang”.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, seorang remaja sudah mencapai kematangan emosi apabila ketika berhadapan pada suatu masalah ia dapat menilai secara kritis tanpa tergesa-gesa mengeluarkan emosinya terlebih dahulu, dimana pada saat itu ia mampu mengontrol emosinya di hadapan orang lain dan mampu melihat waktu yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat ditentukan. Maka dari itu, keadaan yang semacam ini perlu dilakukan sebuah upaya yang dapat menyelesaikannya. Dengan kata lain, seorang remaja harus mencapai kematangan emosinya agar mampu mengendalikan emosinya dalam mengatasi masalah. Dan dari fenomena tersebut, penulis tertarik untuk membuat sebuah penulisan dengan judul “Kematangan Emosi Remaja dalam Pengentasan Masalah”.

Emosi

Sebelum membahas mengenai kematangan emosi terlebih dahulu kita harus tahu tentang emosi. “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. “Makna ini menyiratkan kesan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi” Darwis Hude (2006 :16). Sedangkan menurut William James (dalam Alex Sobur, 2003 :399), “emosi adalah kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas bila berhadapan dengan objek tertentu dalam lingkungannya”. Senada dengan itu Crow & Crow (dalam Alex Sobur, 2003:400) “mengartikan emosi sebagai suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai inner adjustment (penyesuaian dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu”.

Sementara menurut Bimo Walgito (2005:229) emosi merupakan “keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu (khusus), dan emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah (approach) atau menyingkiri (avoidance) terhadap sesuatu, dan perilaku tersebut pada umumnya disertai adanya ekspresi kejasmanian, sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi”.

Senada dengan itu Ekman dan Friesen (dalam Carlson, 1987:230) “yang dikenal dengan display rules, yaitu masking, modulation, dan simulation”. Masking adalah keadaan seseorang dapat menyembunyikan atau dapat menutupi emosi yang dialaminya, modulation adalah orang tidak dapat meredakan secara tuntas mengenai gejala kejasmaniannya tetapi hanya dapat mengurangi saja, simulation adalah orang tidak mengalami emosi, tetapi ia seolah-olah mengalami emosi dengan menampilkan gejala-gejala kejasmanian. Menurut Lailatul Fitriyah dan Mohammad Jauhar (2014:64) “emosi adalah perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang ada sesuatu, dan reaksi terhadap seseorang atau kejadian, dan dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu”. Senada dengan itu menurut dan Lange (dalam F. Patty,dkk, 1982:104) “emosi adalah hasil persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respon terhadap rangsangan dari luar”.

Menurut M Darwis Hude (2006:18) “bahwa emosi adalah suatu gejala psikologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap dan tingkah laku, serta dalam bentuk ekspresi tertentu”. Selain itu menurut Syamsu Yusuf LN (2011:115) “emosi merupakan warna afektif (perasaan tertentu yang dialami individu pada saat menghadapi atau menghayati suatu situasi tertentu) yang menyertai setiap keadaan atau perilaku individu”. Sehubungan dengan pendapat tersebut, Sarlito W Sarwono (2010:123) menegaskan bahwa warna afeksi tersebut kadang-kadang kuat, kadang-kadang lemah atau samar-samar saja. Dalam hal ini warna afeksi yang kuat, maka perasaan-perasaan menjadi lebih mendalam, lebih luas, dan lebih terarah serta sudah mencapai tingkat mental atau psikologi, tidak lagi pada tingkat biologi atau fisiologi saja.

Dengan mengacu dari beberapa pendapat tersebut dapat dipahami bahwa emosi adalah suatu gejala psikologis yang ditampilkan melalui tingkah laku oleh individu yang mempengaruhi keadaan fisiologis, subjektif, dan perilaku individu tersebut terhadap sesuatu. Bentuk emosi yang ditampilkan akan berbeda pada setiap individu dan biasanya muncul dalam bentuk luapan perasaan yang kuat atau lemah dalam waktu yang singkat.

Kematangan

Untuk mencapai kematangan emosi, remaja harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional. Menurut Rita L. Atkinson (1983:73) “membiarkan berbagai masalah pribadi dengan orang lain, adanya keterbukaan, perasaan dan masalah pribadi dipengaruhi sebagian oleh rasa aman dalam hubungan sosial”. Kematangan emosi sangatlah penting dicapai oleh seorang remaja dengan memulai keterbukaan perasaan terhadap orang lain, melakukan latihan fisik, bermain atau bekerja, tertawa atau menangis, sehingga timbulnya rasa aman dalam hubungan sosial dan dapat mengontrol emosi dengan stabil. Maka dapat disimpulkan, kematangan emosi sangat penting bagi seorang remaja dalam pengentasan masalah.

Kematangan emosi

Anak laki-laki dan perempuan dikatakan sudah mencapai kematangan emosi apabila pada akhir masa remaja tidak “meledakkan” emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat ditentukan. Menurut Bimo Walgito (2005:135) “kematangan emosi adalah individu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa

berpikir sebelumnya seperti, anak-anak atau orang yang tidak matang”. Dengan demikian, remaja mengabaikan banyak rangsangan yang dapat menimbulkan ledakan emosi. Remaja yang matang emosinya, akan memberikan reaksi emosional, yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain, seperti dalam periode sebelumnya.

Kematangan emosi berkaitan erat dengan umur seseorang, yang mana diharapkan emosinya akan lebih matang dan individu akan dapat lebih menguasai atau mengendalikan emosinya. Namun, ini tidak berarti bahwa bila seseorang telah bertambah umurnya akan dengan sendirinya dapat mengendalikan emosinya secara otomatis, begitu pula dengan remaja. Menurut Bimo Walgito (2005:140) “periode kehidupan emosinya yang sangat menonjol, yakni pada masa remaja”. Oleh karena itu banyak perbuatan atau tingkah laku remaja yang kadang-kadang sulit dimengerti atau diterima dengan pikiran yang baik, misalnya dengan kebut-kebutan yang begitu mengerikan tanpa adanya berpikir tentang resiko yang akan dialaminya.

Dapat dipahami bahwa remaja terkadang tidak memikirkan atas emosi yang ditampilkannya sehingga bisa dikatakan emosi remaja tersebut masih belum matang. Menurut Elizabeth B. Hurlock (1980:213) individu yang memiliki kematangan emosi, yaitu:

“Individu yang dapat menilai situasi secara kritis terlebih dahulu, sebelum bertindak, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak atau orang yang tidak matang emosinya, memiliki kontrol diri yang baik, mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat atau sesuai dengan keadaan yang dihadapinya sehingga lebih mampu beradaptasi karena dapat menerima beragam orang dan situasi serta memberikan reaksi yang tepat sesuai dengan tuntutan yang dihadapinya”.

Menurut J. P. Chaplin (2008:165) “kematangan emosi sebagai kedewasaan psikologis yang merupakan perkembangan sepenuhnya dari intelegensi, proses-proses emosional, dan seterusnya”. Menurut Kartini Kartono (1999:145) kematangan emosi adalah individu yang telah mencapai kedewasaan secara emosional dan tidak menunjukkan sifat kekanak-kanakan. Selanjutnya menurut Elizabeth B. Hurlock (1980:213) agar remaja dapat mencapai kematangan emosinya, maka remaja tersebut harus belajar agar memperoleh gambaran mengenai situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi terhadap apa yang dirasakan.

Sementara menurut Monks, dkk (dalam Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, 2012:9-10) “remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya”.

Dapat disimpulkan bahwa individu yang telah matang emosinya, dikatakan telah dapat mengontrol diri dengan baik, mampu mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi dan keadaan yang tepat sehingga memudahkan dalam beradaptasi. Namun dari kebanyakan remaja masih berada pada tahap emosi yang masih belum matang, karena belum mampu mengontrol fungsi fisik dan psikisnya secara maksimal, oleh karena itu remaja tersebut harus belajar agar memperoleh gambaran mengenai situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi terhadap apa yang dirasakan.

Karakteristik Kematangan Emosi

Masa remaja merupakan peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa. Menurut Muhammad Ali dan Muhammad Asrori (2012:67) pada masa ini, remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental sosial, dan emosional. Umumnya setiap remaja memiliki kematangan emosi yang berbeda-beda dalam menjalani kehidupan. Sebagaimana Mudjiran, dkk (2007:89) menjelaskan remaja yang telah mencapai kematangan emosi dapat dilihat dari ciri-ciri tingkah laku sebagai berikut: (a) Mandiri dalam arti emosional, artinya remaja tersebut mampu mempertanggungjawabkan emosi yang ditampilkan, (b) Mampu menerima diri sendiri dan orang lain apa adanya, artinya remaja tidak cenderung menyalahkan diri sendiri maupun orang lain atas kegagalan yang dialami, (c) Mampu menampilkan ekspresi emosi sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada, (d) Mampu mengendalikan emosi-emosi negatif sehingga permasalahannya tidak impulsif (Sisca Folastri, Wahyu Eka Prasetyaningtyas, 2017)

Senada dengan itu Jersild (dalam Asih dan Pratiwi, 2010:3) mengemukakan dua ciri-ciri individu yang memiliki kematangan emosi, antara lain: (a) Penerimaan diri yang baik Individu yang memiliki kematangan emosi dapat menerima kondisi fisik maupun psikisnya, baik pribadi maupun secara sosial, (b) Objektif Individu memandang kejadian berdasarkan dunia orang lain dan tidak hanya dari sudut pandang pribadi

Sementara Elizabeth B. Hurlock (1980:213) mengemukakan dua ciri-ciri kematangan emosi, yaitu: (a) Kontrol diri, individu mampu menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang diterima, (b) Pemahaman diri individu, individu memiliki reaksi emosional yang stabil, dapat berubah dari satu emosi ke emosi lain. Individu tersebut dapat memahami hal yang dirasakan dan mengetahui penyebab dari emosi yang dihadapi.

Senada dengan itu Hurlock (dalam Lely Dian Sari, 2014:11) mengemukakan tiga karakteristik dari kematangan emosi, yaitu: (a) Kontrol diri adalah individu tidak mengeluarkan emosinya dihadapan orang lain dan mampu menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang dapat diterima, (b) Pemahaman diri adalah individu memiliki reaksi emosional yang lebih stabil, tidak berubah dari satu emosi ke emosi lain. Individu tersebut dapat memahami hal yang dirasakan dan mengetahui penyebab dari emosi yang dihadapi. (c) Penggunaan fungsi krisis mental adalah individu mampu menilai situasi terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, kemudian memutuskan bagaimana bereaksi terhadap situasi tersebut.

Sementara menurut Bimo Walgito (dalam Asih dan Pratiwi, 2010:2) mengatakan orang yang matang emosinya memiliki ciri-ciri, yaitu: (a) Dapat menerima keadaan dirinya maupun orang lain sesuai dengan objektif, (b) Pada umumnya tidak bersifat impulsif, dapat mengatur pikirannya dalam memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya, (c) Dapat mengontrol emosinya dengan baik dan dapat mengontrol ekspresi emosinya walaupun dalam keadaan marah dan kemarahan itu tidak ditampakkan keluar, (d) Dapat berfikir objektif sehingga akan bersifat sabar, penuh pengertian dan cukup mempunyai toleransi yang baik (e) Mempunyai tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri, tidak mengalami frustrasi dan mampu menghadapi masalah dengan penuh pengertian.

Menurut Gross (dalam Muhammad Ali dan Muhammad Asrori, 2012:68) 3 karakteristik utama emosi merupakan prototype, berhubungan dengan penyebab awal adanya emosi, respon terhadap emosi, dan hubungan antara penyebab awal adanya emosi dan respon terhadap emosi, ketiga karakteristik utama emosi tersebut, yaitu: (a) Emosi akan muncul ketika individu berada pada suatu situasi dan melihat sesuatu yang berhubungan dengan tujuannya. Hal tersebut memberikan arti dan bisa membangkitkan emosi, dan arti tersebut dapat berubah dari waktu ke waktu (perubahan pada situasi itu sendiri maupun pada arti situasinya), maka emosi juga akan berubah, (b) Emosi itu berbagai jenis, (c) Emosi lebih menekankan pada pentingnya kualitas, apa yang sedang dilakukan memaksa masuk dalam kesadaran kita.

Menurut Aderson (dalam Asih dan Pratiwi, 2010:2) ciri-ciri kematangan emosi, yaitu: (a) Kasih sayang adalah individu yang memiliki rasa kasih sayang, seperti didapatkan dari orang tua atau keluarga, sehingga dapat diwujudkan secara wajar terhadap orang lain sesuai dengan norma sosial yang ada, (b) Emosi Terkendali individu, yaitu dapat mengontrol perasaan-perasaan terutama terhadap orang lain, dapat mengendalikan emosi dan mengekspresikan emosi dengan baik, (c) Emosi Terbuka adalah individu dapat menerima kritik dan saran orang lain.

Sementara itu menurut Hillingswoth dan Morgan Young, (dalam Firman, dkk, 2013:34) untuk memahami kematangan emosi dapat dilakukan dengan cara memahami perubahan perilaku emosional dan respon-respon emosional yang kontras dari anak-anak, remaja dan orang dewasa (Firman, dkk, 2013)

Dapat dikatakan bahwa emosi individu dikatakan matang, jika ia bertanggung jawab atas emosi yang ia luapkan, tidak menyalahkan dirinya dan orang lain atas kegagalan yang dialami, mampu menempatkan emosi pada situasi dan kondisi yang tepat, paham dengan diri sendiri sehingga memahami hal yang dirasakan dan mengetahui penyebab dari emosi yang dihadapi.

Teori-teori Emosi

Pemikiran setiap para ahli akan berbeda satu dengan yang lainnya. Dalam upaya menjelaskan awal timbulnya gejala emosi para ahli mengemukakan beberapa teori yang dicetuskan oleh Schachter dan Singer (dalam Bimo Walgito, 2005:223-224) beberapa teori diantaranya sebagai berikut: (a) Teori Emosi Dua-Faktor Schachter-Singer, teori ini dikenal paling klasik, berorientasi pada rangsangan. Teori ini menyatakan bahwa ketika seseorang menghadapi kejadian yang menimbulkan emosi, pertama-tama ia akan mengalami gangguan fisiologis netral dan tidak jelas. Secara teoritis, apa yang terjadi kemudian akan bergantung pada apakah ia mengetahui mengapa ia merasa jengkel dan bagaimana perasaannya jika ia tidak yakin mengenai emosi apa yang dirasakannya, dan mungkin akan mencari jawabannya pada situasi yang mungkin membantunya memahami apa yang sedang dirasakannya. Bagaimanapun halnya orang yang jengkel itu kemudian akan membentuk keyakinan tentang apa yang dirasakannya, dan kognisi ini akan membentuk kejengkelan umum yang tidak jelas menjadi suasana emosional tertentu, (b) Teori Emosi James-Lange, dalam teori ini disebutkan bahwa emosi timbul setelah terjadinya reaksi psikologik. Menurut teori ini “emosi merupakan akibat atau hasil persepsi dari keadaan jasmani (felt emotion is the perception of bodily states), orang sedih karena menangis, orang takut karena gemetar, dan gejala kejasmanian merupakan sebab emosi, dan emosi merupakan akibat dari gejala kejasmanian”

(Woodworth dan Marquis, 1957), (c) Teori Cannon-Bard, Emosi bergantung pada aktivitas dari otak bagian bawah. Teori ini mengemukakan bahwa “emosi tidak bergantung pada gejala kejasmanian (bodily states), atau reaksi jasmani bukan merupakan dasar dari emosi, tetapi emosi bergantung pada aktivitas otak atau aktivitas sentral” (Peterson, 1991).

Terdapat tiga teori yang dikemukakan oleh ahli yang berbeda, pada teori emosi dua-faktor Schachter-Singer sebelum timbul emosi, individu akan mengalami gangguan fisiologis netral dan tidak jelas, selanjutnya akan bergantung pada pengetahuan sebab kejengkelannya, jika ia tidak yakin atas perasaan emosinya, maka ia akan mencari jawaban atas hal tersebut. Berbeda halnya dengan teori emosi James-Lange, emosi timbul setelah terjadinya reaksi psikologik, dan merupakan hasil persepsi dari keadaan jasmani individu tersebut, seperti orang sedih karena menangis, orang takut karena gemetar. Namun bertolak belakang dengan teori emosi James-Lange, pada teori Cannon-Bard emosi tidak tidak bergantung pada gejala kejasmanian, tetapi bergantung pada aktivitas otak bagian bawah.

Emosi yang terjadi pada diri individu seringkali dikaitkan dengan faktor bawaan dari lahir yang diturunkan oleh orangtuanya dan faktor lingkungan yang didapat sebagai hasil belajar/pengalaman. Menurut Sarlito W. Sarwono (2010:125) “ada dua macam pendapat tentang terjadinya emosi, yaitu pendapat nativistik (emosi adalah bawaan) penganutnya Rene Descartes (1596-1650) dan pendapat empirik (emosi adalah hasil belajar/pengalaman)”. Senada dengan itu Descartes (dalam Sarlito W. Sarwono, 2010:126) mengatakan “sejak lahir manusia memiliki enam emosi dasar, yaitu cinta, kegembiraan, keinginan, benci, sedih, dan kagum”. Menurut Ortony dan Turner (dalam Sarlito W. Sarwono, 2010:126-127) yang melandasi teori nativistik adalah kesamaan pada ekspresi emosi, antara hewan dan manusia, anak kecil, maupun orang dewasa, teori emosi dasar, yaitu:

Nama Pakar	Emosi Dasar	Dasar Pengambilan Kesimpulan
Arnold	Marah, enggan, berani, kecewa, hasrat, putus asa, takut, benci, berharap, cinta, sedih	Hubungan dengan kecenderungan-kecenderungan
Ekman, Friesen, dan Ellworth	Marah, jijik, takut, gembira, sedih, kejutan	Ekspresi wajah universal
Frijda	Hasrat, bahagia, minat, kejutan, kaget, duka	Bentuk kesepian bertindak
Gray	Gusar, teror, cemas, gembira	Bakat
Izard	Marah, jijik, tidak suka, stres, taku, rasa bersalah, minat, gembira, malu, kejutan	Bakat
James	Takut, duka, cinta, gusar	Keterlibatan tubuh
McDougall	Marah, jijik, gembira, takut, tidak berdaya, perasaan lembut, kagum	Hubungan dengan naluri
Mowrer	Sakit, senang	Keadaan emosi yang tidak dipelajari
Oatley dan Johnson Laird	Marah, jijik, cemas, bahagia, sedih	Tidak memerlukan tujuan tertentu
Panksepp	Berharap, takut, gusar, panik	Bakat
Plutchik	Pasrah, marah, antisipasi, jijik, gembira, takut, sedih, kejutan	Hubungan dengan proses adaptasi biologis
Tomkins	Marah, interest, jijik, tidak suka, stres, takut, gembira, malu, kejutan	Besarnya rangsangan syaraf
Watson	Takut, cinta, gusar	Bakat
Weiner dan Graham	Bahagia, sedih	Atributsi mandiri

Sedangkan menurut Sarlito W. Sarwono (2010:128) “golongan empiris sangat mengutamakan hubungan antara jiwa yang berpusat di otak (khususnya amygdala) yang dipercaya sebagai pusat emosi dengan rangsangan-rangsangan dari lingkungan melalui jaringan syaraf pada

tubuh manusia, yaitu mulai dari perifer/ tepi (indra) ke pusat, diolah dipusat (otak) dan kembali ke Perifer/tepi (motorik, kelenjar-kelenjar) dalam bentuk reaksi-reaksi tubuh, menurut psikologikognitif, emosi sangat tergantung pada pengalaman, dipelajari, dan empirik”.

Jadi dapat disimpulkan bahwa timbulnya emosi pada diri individu disebabkan oleh dua faktor. Pertama nativistik (emosi adalah bawaan), yang merupakan turunan dari orangtuanya dan sejak lahirpun manusia sudah memiliki enam emosi dasar, yaitu cinta, kegembiraan, keinginan, benci, sedih, dan kagum. Kedua empirik, yaitu berasal dari lingkungan individu, faktor ini mengutamakan hubungan antara jiwa yang berpusat di otak sebagai pusat emosi dengan rangsangan-rangsangan dari lingkungan melalui jaringan syaraf pada tubuh manusia. Dengan adanya rangsangan-rangsangan yang diberikan oleh lingkungan maka akan timbulnya reaksi-reaksi pada diri individu sebagai bentuk hasil belajar.

Macam-macam dan Ekspresi Emosi

Emosi manusia dapat dibedakan dalam dua bagian, yaitu: emosi positif (emosi yang menyenangkan), yaitu emosi yang menimbulkan perasaan positif pada orang yang mengalaminya, diantaranya adalah cinta, sayang, senang, gembira, kagum dan sebagainya. Emosi negatif (emosi yang tidak menyenangkan), yaitu emosi yang menimbulkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya, diantaranya adalah sedih, marah, benci, takut dan sebagainya. Menurut Nugraha (2006:19) “ jenis-jenis emosi adalah perasaan senang, marah, takut, dan sedih sebagai basic emotins”. Sedangkan menurut Goleman (dalam Muhammad Asrori, 2007:83) mengidentifikasi sejumlah kelompok, yaitu: (1) Amarah; (2) Kesedihan; (3) Rasa takut; (4) Kenikmatan; (5) Cinta; (6) Terkejut; (7) Jengkel; (8) Malu

Sementara menurut Mahmud (dalam Alex Sobur, 2003:410) emosi dapat dibagi menjadi empat macam, yaitu: (1) Marah, orang bergerak menentang sumber-sumber frustrasi; (2) Takut, orang bergerak meninggalkan sumber frustrasi; (3) Cinta, orang bergerak menuju sumber kesenangan ; (4) Depresi, orang menghentikan respos-respons terbukanya dan mengalihkan emosi ke dalam dirinya sendiri. Selain itu menurut John B. Watson (dalam Alex Sobur, 2003:410) menemukan bahwa tiga dari keempat emosi respons emosional tersebut terdapat pada anak-anak, yaitu: takut, marah, dan cinta.

Dapat disimpulkan bahwa berbagai macam jenis emosi itu dapat dirasakan dengan kuat dan dapat diperlihatkan dalam berbagai tampilan fisik, misalnya merasa bahagia maka kita dapat tertawa, merasa sedih kita akan menangis, merasa takut kita akan berteriak, merasa sangat senang dapat diperlihatkan dengan ekspresi, seperti tertawa terbahak-bahak , melompat kegirangan dan sebagainya.

Manusia tidak lepas dari ekspresi, dalam keseharian setiap orang mengeluarkan berbagai ekspresi atas hal apa yang dirasakan. Ekspresi merupakan bentuk pengungkapan dari emosi, berbagai bentuk ekspresi emosi yang diungkapkan setiap orang dalam kesehariannya. Menurut Ki Fudyartanta (2011:339-340) ekspresi emosi terdiri atas berbagai macam, diantaranya: (a) Tetawa, (b) Tersenyum-senyum, karena senang dan gembira, (c) Menangis karena sedih, (d) Gerakan-gerakan tertentu, misalnya menari-nari, berlari-lari karena gembira, (e) Kata-kata tertentu, (f) Mencubit, karena senang atau marah, (g) Berpelukan, karena senang atau sedih, (h) Ndomblong, karena tercengan, (i) Terbelak matanya karena marah atau terkejut , (j) Menari-nari, karena senang, (k) Tindakan-tindakan merusak, karena emosi marah atau jengkel“ .

Pada setiap jenis emosi mempunyai bentuk-bentuk ekspresi masing-masing,sesuai dengan lingkungan kebudayaan masyarakatnya. Pernyataan organis dalam emosi, misalnya aliran darah cepat, denyut jantung cepat, napas naik turun cepat, sekresi kelenjar-kelenjar tertentu, misalnya kelenjar keringat, kelenjar seksual. Pada waktu marah, misalnya kontraksi perut berhenti pada kucing, dan gejala ini dapat diriset dengan sinar X. Orang yang sedih hatinya, bercucuran air matanya. Hal-hal itu semua ekspresi-ekspresi organis pada emosi diatur oleh saraf otonom.” (Ki Fudyartanta, 2011:339-340).

Sedangkan menurut Wullur (dalam Alex Sobur, 2003:424) ekspresi dinyatakan sebagai pernyataan batin seseorang yang diungkapkan dengan cara berkata, bernyayi, bergerak, dan ekspresi selalu tumbuh karena dorongan akan menggambarkan perasaan atau pemikiran seseorang, ekspresi bersifat membersihkan dan membereskan. Sementara itu Dirgagunarsa (dalam Alex Sobur, 2003:424) membagi ekspresi emosional (emotional expression) dalam tiga macam, yaitu: (a) Strale Response (reaksi terkejut) reaksi ini ada pada setiap orang, diperoleh sejak lahir (inborn) dan tidak dipengaruhi oleh pengalaman, karena reaksi terkejut ini sama pada setiap orang, yaitu menutup mata, mulut melebar, dan kepala serta leher bergerak ke depan., (b) Ekspresi Wajah dan Suara (facial and vocal expression) melalui perubahan wajah dan suara, kita dapat membedakan

orang-orang yang sedang marah, gembira, dan lainnya, (c) Sikap dan gerak tubuh (posture and gesture).

Dua hal ini sangat dipengaruhi oleh keadaan kebudayaan tempat orang itu hidup dan pendidikan yang didapat dari orangtuanya. Bentuk ini diungkapkan langsung dengan tindakan, seperti emosi marah diungkapkan dengan mengepal-engepal tangan, memukul meja dan lainnya. Dapat disimpulkan bahwa ekspresi emosi merupakan bentuk tindakan yang dilakukan oleh individu atas apa yang dirasakannya, seperti ketika dalam keadaan marah dinyatakan dalam tindakan mengepal-engepal tangan, memukul meja atau lainnya.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi

Setiap individu memiliki kematangan emosi yang berbeda-beda, kematangan emosi yang dimiliki oleh remaja dipengaruhi oleh banyak faktor. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi remaja menurut Hurlock (dalam Lely Dian Sari, 2014:13), antara lain: (a) Usia Semakin bertambah usia individu, diharapkan emosinya akan lebih dapat, menguasai dan mengendalikan emosinya. Individu semakin baik dalam kemampuan memandang suatu masalah, menyalurkan dan mengontrol emosinya secara lebih stabil dan matang secara emosi, (b) Perubahan fisik dan kelenjar pada individu akan menyebabkan terjadinya perubahan pada kematangan emosi, sesuai dengan anggapan bahwa remaja adalah periode badai dan tekanan, emosi remaja meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar.

Sedangkan menurut, Muhammad Ali dan Asrori (2012:69-72) sejumlah faktor yang mempengaruhi kematangan emosi remaja, yaitu: (a) Perubahan jasmani ditunjukkan dengan adanya pertumbuhan yang sangat cepat dari anggota tubuh. Pada taraf permulaan pertumbuhan ini hanya terbatas pada bagian-bagian tertentu saja yang mengakibatkan postur tubuh menjadi tidak seimbang. Dan ketidakseimbangan ini diduga berpengaruh pada perkembangan emosi remaja. Tidak setiap remaja menerima perubahan kondisi tubuh seperti itu, sehingga dapat menyebabkan rangsangan di dalam tubuh remaja dan sering menimbulkan masalah pada perkembangan emosinya, (b) Perubahan pola interaksi dengan orangtua terhadap anak remaja termasuk sangat bervariasi. Ada yang pola asuhnya menurut apa yang dianggap terbaik oleh dirinya sendiri saja (orangtua) sehingga ada yang bersifat otoriter, memanjakan anak, acuh tak acuh, tetapi ada juga yang dengan penuh cinta kasih. Perbedaan pola asuh orangtua seperti ini dapat berpengaruh terhadap perbedaan perkembangan emosi remaja, (c) Perubahan interaksi dengan teman sebaya remaja sering membangun interaksi sesama dengan teman sebayanya secara khas, dengan cara berkumpul untuk melakukan aktivitas bersama dengan membentuk geng, (d) Perubahan pandangan luar Faktor penting yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja selain perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri remaja itu sendiri adalah pandangan dari dunia luar dirinya.

Ada sejumlah perubahan pandangan luar yang dapat menyebabkan konflik-konflik emosional dalam diri remaja, yaitu: (a) Sikap dunia luar terhadap remaja sering tidak konsisten. Kadang-kadang mereka dianggap sudah dewasa, tetapi mereka tidak mendapat kebebasan penuh atau peran yang wajar sebagaimana orang dewasa. Seringkali mereka masih dianggap anak kecil sehingga menimbulkan kejengkelan pada diri remaja. Kejengkelan yang mendalam dapat berubah menjadi tingkah laku emosional, (b) Seringkali kekosongan remaja dimanfaatkan oleh pihak luar yang tidak bertanggung jawab, yaitu dengan cara melibatkan remaja tersebut ke dalam kegiatan-kegiatan yang merusak dirinya dan melanggar nilai-nilai moral. Misalnya, penyalahgunaan obat terlarang, minum-minuman keras, serta tindak kriminal dan kekerasan, (c) Perubahan interaksi dengan sekolah.

Pada masa remaja, sekolah merupakan tempat pendidikan yang diidealkan oleh siswa. Para guru merupakan tokoh yang sangat penting dalam kehidupan mereka, karena selain tokoh intelektual, guru juga merupakan tokoh otoritas bagi para siswa. Sementara menurut Soerjabrata (1991:5) "Faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi, yaitu: 1) Aliran *Nativisme* (*Schoenhauer*) Perkembangan anak ditentukan oleh faktor dalam diri yang dibawa sejak lahir (pembawaan). 2) Aliran *Empirisme* (*John Locke*) Aliran ini berpandangan bahwa anak yang baru lahir itu ibaratkan selembar kertas putih, bagaimana wujud dan isi selanjutnya tergantung dari bagaimana kertas itu kelak ditulis. Dengan kata lain, dengan arti kata baik buruknya individu ditentukan oleh lingkungan. 3) Aliran *Konvergensi* (*John Locke*) Aliran ini berpandangan bahwa perkembangan manusia itu dipengaruhi oleh pembawaan dan lingkungan".

Dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi kematangan emosi seorang remaja, terutama keluarga, orangtua dengan berbagai pola yang diterapkan dalam mendidik anaknya, usia juga secara tidak langsung dapat mempengaruhi kematangan emosi

anaknya, dan lingkungan. Sehingga kematangan emosi remaja akan dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri dan luar diri remaja.

Kiat Meningkatkan Kematangan Emosi Remaja

a. Pemberdayaan Peran Orangtua

Orangtua menginginkan anaknya tumbuh menjadi dewasa secara emosional. Kiat-kiat yang diterapkan dalam keluarga sejahtera mengacu cara-cara yang diterapkan orangtua sehari-hari dalam berhubungan timbal-balik dengan anak dalam membentuk, membina sikap serta perilaku sesuai dengan yang diharapkan orangtua dan lingkungan masyarakat. Menurut Effendi (2002:110). Kiat orangtua yang dalam membentuk kematangan emosi anaknya, dengan sikap yang hangat dan terbuka, aturan dibuat bersama, aturan dilaksanakan secara konsisten, hadiah dan hukuman dilakukan secara rasional, anak diberi kebebasan untuk mengemukakan pendapat, perasaan dan keinginannya, orangtua sebagai pemberi pendapat dan pertimbangan terhadap aktivitas anak, dan orangtua menerima keadaan anak. Menurut Kartini Kartono (1979:97) berkaitan dengan aspek emosional anak, kasih sayang orangtua sangat diperlukan anak pada awal-awal perubahan dan perkembangannya. Pada masa bayi anak sangat tergantung pada orangtuanya dikarenakan ketidakberdayaannya dan juga banyaknya bahaya yang mengancam dirinya. Pada periode ini, rasa cinta dan kasih sayang mutlak diperlukan oleh anak agar kehidupannya kelak berkembang normal. Menurut M. Utsman Najati (2002:90) apabila aspek emosional anak telah terbina, maka akan muncul suatu ketertarikan secara psikis antara orangtua dan anak, ketertarikan tersebut akan menuntun anak merasakan cinta, kasih sayang, perhatian, dan perlindungan mereka terhadapnya, serta anak juga akan mencintai orangtua dan anggota keluarga.

Dapat disimpulkan tugas pendidikan emosional anak dengan cara menciptakan suasana keluarga yang "kondusif" merupakan tanggung jawab kedua orangtua. Tugas tersebut tidak bisa digantikan oleh siapapun, terutama peranan seorang ibu dalam mendidik aspek psikis anak. Berhasilnya orangtua dalam mendidik emosi anak tergantung pada suasana kehidupan keluarga yang ada di dalamnya oleh karena itu, keluarga memberikan pengaruh, baik itu yang positif maupun yang negatif, pada perkembangan emosional anak. Orangtua perlu menyadari akan pentingnya keharmonisan dalam rumah tangga dan juga perlu peka terhadap kebutuhan psikis anak, yaitu ketenangan jiwa.

b. Upaya Meningkatkan Kematangan Emosi

Kematangan emosi remaja bisa ditingkatkan, sebagaimana Hurlock (1998:215) menyatakan untuk mencapai kematangan emosi remaja harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional, dengan cara: (a) Menceritakan berbagai masalah pribadi dengan orang lain. Remaja terbuka dalam menceritakan berbagai permasalahan dan kesulitan yang sedang dialami, (b) Katarsis Emosi adalah menyalurkan emosi, dengan cara latihan fisik yang berat, bermain atau bekerja, tertawa atau menangis.

Sedangkan didalam Bimbingan dan Konseling upaya konselor untuk membentuk kematangan emosi dengan cara, memberikan beberapa pelayanan, diantaranya: (a) Layanan Informasi, tujuan umum dari layanan informasi menurut Prayitno (2012:50) dikuasainya informasi tertentu oleh peserta, selanjutnya digunakan oleh peserta untuk keperluan kehidupan sehari-harinya dan perkembangan dirinya. Bagi siswa yang memiliki kematangan emosi yang tentunya harus menyadari bahwa dalam hal mengambil keputusan atau bertingkah laku telah didasari atas pertimbangan-pertimbangan yang ada. Untuk itu diperlukannya layanan informasi agar siswa tersebut tetap mampu dalam hal menetapkan keputusan dan bertingkah laku, sesuai dengan pertimbangan. Kemudian siswa yang memiliki kematangan emosi sedang diharapkan mampu mengoptimalkan kematangan emosinya baik dalam bersikap, bertingkah laku, dan mengambil keputusan. Keseluruhan materi layanan informasi dapat menjadi upaya preventif atau pencegahan agar siswa tidak tergolong ke dalam kematangan emosi yang rendah, (b) Menurut Prayitno, dkk (2014:149) layanan konseling perorangan dapat membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah pribadinya melalui prosedur perorangan, bagi siswa yang memiliki kematangan emosi sedang dapat mengikuti konseling perorangan guna meningkatkan kematangan emosinya, (c) Prayitno, dkk (2014:150) layanan bimbingan kelompok membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, layanan ini dapat membantu individu untuk menyusun rencana dan keputusan, yang tepat. Siswa yang memiliki kematangan emosi tinggi secara bersama mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan siswa yang memiliki kematangan emosi sedang dan rendah, yang bertujuan agar adanya dinamika kelompok dengan anggota yang berbeda-beda tingkat kematangannya, (d) Menurut Prayitno, dkk (2014:150) layanan konseling kelompok membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami sesuai dengan tuntutan karakter cerdas yang terpuji melalui dinamika kelompok (dalam Satya Anggi Permana,

Syahniar, Daharnis, 2014). Dalam hal ini guru BK melakukan upaya pengentasan dan pencegahan terhadap dampak yang dapat timbul berkaitan dengan masalah kematangan emosi. Pada layanan ini guru BK hendaknya dapat membantu memandirikan siswa dan membentuk komitmen berkaitan dengan masalah yang dialami oleh anggota kelompok.

Dapat disimpulkan bahwa banyak upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kematangan emosi remaja, dengan melatih diri remaja untuk bersifat terbuka kepada orang terdekat untuk menceritakan berbagai permasalahan dan kesulitan yang sedang dialami, melakukan beberapa latihan dengan cara latihan fisik yang berat, bermain atau bekerja, tertawa atau menangis. Konselor/Guru BK juga berperan dalam pembentukan kematangan emosi remaja, dengan memberikan beberapa layanan kepada siswanya.

Simpulan Dan Saran

Kematangan emosi adalah individu yang telah dapat mengontrol diri dengan baik, mampu mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi dan keadaan yang tepat sehingga memudahkan dalam beradaptasi. Kematangan emosi remaja dalam pengambilan keputusan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu keluarga, orangtua dengan berbagai pola yang diterapkan dalam mendidik anaknya, usia juga secara tidak langsung dapat mempengaruhi kematangan emosi anaknya, dan lingkungan. Sehingga kematangan emosi remaja akan dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri dan luar diri remaja.

Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja dalam pengambilan keputusan, yaitu dengan melatih diri remaja untuk bersifat terbuka kepada orang terdekat untuk menceritakan berbagai permasalahan dan kesulitan yang sedang dialami, melakukan beberapa latihan dengan cara latihan fisik yang berat, bermain atau bekerja, tertawa atau menangis. Konselor/Guru BK juga berperan dalam pembentukan kematangan emosi remaja, dengan memberikan beberapa layanan kepada siswanya.

Daftar Rujukan

- Alex Sobur. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Ardi, Z., & Sisni, M. (2018). The Contribution of Assertive Technique Behavioral Counseling to Minimize the Juvenile Delinquency Behavior. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 6(2), 67-77.
- Ardi, Z., & Sukmawati, I. (2017). Social Media and the Quality of Subjective Well-Being; Counseling Perspective in Digital Era. *Open Science Framework*. October, 15.
- Asih G. Pratiwi. 2010. Prilaku Prososial Ditinjau dari Kematangan Emosi. Volume I, No 1. *Jurnal Universitas Muria Kudus*.
- Bimo Walgito. 2005. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset
- Carlson, N.R. 1987. *Psychology: The Science of Behavior*. Penerjemah: Nurdjannah Taufiq. Allyn and Bacon Inc.: Boston
- Churni, E., & Ifdil, I. (2017). *Guidance and Counseling Service for Gifted Children*.
- Darwis Hude. 2006. *Emosi*. Ciputat: Erlangga
- Effendi. 2002. *Hubungan Antara Pola Asuh Demokrasi Orang Tua dan Motivasi Kompetensi dengan Kreativitas Remaja*. Tesis Tidak Dipublikasikan. Surabaya: Universitas Surabaya.
- Elizabeth B. Hurlock. 1980. *Psikologi Perkembangan suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan oleh Istiwidiyanti dan Soedjarwo. Jakarta: Airlangga
- Firman, dkk. 2013. Program Bimbingan dan Konseling dalam penanggulangan Kekerasan dan Agresifitas Remaja Siswa SMTA Kota Padang. *Jurnal*. Padang: FIP UNP
- F, Patty, dkk. 1982. *Pengantar Psikologi Umum*. Surabaya: Usaha Nasional
- J. P. Chaplin. 2008. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan oleh Kartini Kartono. 1980. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Kartini Kartono. 1999. *Kamus Lengkap Istilah Psikologi* (edisi revisi). Jakarta: PP
- _____. 1979. *Psikologi Anak*. Bandung: Alumni
- Ki Fudyartanta. 2011. *Psikologi Umum*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Lailatul Fitriyah dan Mohammad Jauhar. 2014. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya
- Lely Dian Sari. 2014. Hubungan Siblings Rivalry dan Kematangan Emosi Remaja. *Skripsi tidak diterbitkan*. BK FIP UNP
- Muhammad Ali dan Muhammad Asrori. 2012. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*.

- Jakarta: Bumi Aksara
- Muhammad Asrori. 2007. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: Wacana Prima
- M. Utsman Najati. 2002. *Belajar EQ & SQ dari Sunnah Nabi*. Bandung: Hikmah
- Nugraha Ali dkk. 2006. *Materi Pokok Metode Pengembangan Sosial Emosional*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Nofriza, F., & Sagita, D. D. (2018). Differences wellness among students in guidance and counseling major FKIP UHAMKA Early And Year End Year Class. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 1(2), 40-44.
- Prayitno. 2012. *Seri Panduan Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: BK FIP UNP
- Rita L. Atkinson. 1983. *Pengantar Psikologi*. Penerjemah: Nurdjannah Taufiq. Jakarta: Erlangga
- Sarlito W. Sarwono. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers
- Satya Anggi Permana, Syahniar, Daharnis. 2014. Pembelajaran Melalui Pelayanan BK di Satuan Pendidikan. Volume 3, No 4. *Jurnal. Universitas Negeri Padang*
- Sisca Folastris, Wahyu Eka Prasetyaningtyas. 2017. Gambaran Konsep Diri Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Sumbangsih Jakarta Selatan. Volume 1, No 1. *Jurnal. Universitas Indraprasta PGRI*
- Soerjabrata. 1991. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Syamsu Yusuf LN. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Wisma, N., Nirwana, H., & Afdal, A. (2018). Differences in emotional regulation of Bugis student and Malay cultural background Implications for counseling and guidance services. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 1(2), 32-39.
- Zola, N., Ilyas, A., & Yusri, Y. (2017). Karakteristik Anak Bungsu. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 109-114.