

BAB V PERKEMBANGAN EMOSI REMAJA

A. Pengertian Emosi

Prilaku kita sehari-hari pada umumnya disertai oleh perasaan-perasaan tertentu, seperti perasaan senang atau tidak senang. Perasaan senang atau tidak senang yang terlalu mempengaruhi prilaku kita disebut warna afektif. Warna afektif ini kadang-kadang kuat, kadang-kadang lemah atau kadang-kadang samar-samar. Jika warna afektif tersebut kuat, maka perasaan - perasaan menjadi lebih mendalam, lebih luas dan lebih terarah. Perasaan-perasaan seperti itu disebut emosi oleh Sarlito wirawan. Menurut English and English emosi merupakan suatu keadaan perasaan yang kompleks yang disertai karakteristik kegiatan kelenjar dan motoris. Selanjutnya Daniel Goleman(1995) menjelaskan bahwa emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecendrungan untuk bertindak. Chaplin membedakan emosi dengan perasaan, dan dia mendefinisikan perasaan (feelings) adalah pengalaman yang disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmaniah. Emosi dan perasaan adalah dua hal yang berbeda. Tetapi perbedaan antara keduanya tidak dapat dinyatakan dengan tegas. Emosi dan perasaan merupakan suatu gejala emosional yang bersifat kualitatif berkelanjutan, akan tetapi tidak jelas batasnya. Pada suatu saat suatu warna afektif dapat dikatakan sebagai suatu perasaan, tetapi dapat juga dikatakan sebagai emosi ; contohnya marah yang ditunjukkan dalam bentuk diam. Crider dan kawan-kawan sebagaimana yang dikutip oleh Elida Prayitno mengemukakan ada dua jenis emosi, yaitu emosi positif seperti gembira, bahagia, sayang, cinta dan berani dan emosi negatif seperti reaksi

ketidakpuasan terhadap kebutuhan seperti kecewa, marah, cemas dan takut. Mematangkan emosional yang disebut dengan istilah kecerdasan emosional merupakan hal yang lebih penting, karena banyak orang yang memiliki kecerdasan intelektual tetapi tidak memiliki kecerdasan emosional mereka gagal dalam bekerja. Menurut Peter Salovey dan John Mayer seperti yang dikutip Lawrence E. Shapiro (1999) kualitas-kualitas emosional yang penting untuk mencapai keberhasilan antara lain :

1. Empati
2. Mengungkapkan dan memahami perasaan
3. Mengendalikan amarah
4. Kemandirian
5. Kemampuan menyesuaikan diri
6. Disukai
7. Kemampuan memecahkan masalah antarpribadi
8. Ketekunan
9. Kesetiakawanan
10. Keramahan
11. Sikap hormat

B. Bentuk-bentuk Emosi

Daniel Goleman (1995) mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi, yaitu sebagai berikut :

1. Amarah, di dalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah, jengkel, kesal hati, terganggu, tersinggung, bermusuhan.
2. Kesedihan : di dalamnya meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian ditolak, putus asa dan depresi
3. Rasa takut, di dalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir was-was, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panik dan pobia
4. Kenikmatan, di dalamnya meliputi bahagia, gembira, puas, riang senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub,

- terpesona, senang sekali, mania
5. Cinta, di dalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat kasmaran dan kasih sayang
 6. Terkejut, di dalamnya meliputi tekesiap, takjub dan terpana
 7. Jengkel, di dalamnya meliputi hina, jijik, mual, muak, benci, tidak suka dan mau muntah.
 8. Malu di dalamnya meliputi rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib dan hati hancur

Emosi adalah warna afektif yang kuat dan ditandai oleh perubahan-perubahan fisik, antara lain berupa :

1. Reaksi elektris pada kulit : meningkat bila terpesona
2. Peredaran darah : bertambah cepat bila marah
3. Denyut jantung : bertambah cepat bila terkejut
4. Pernapasan : bernafas panjang kalau kecewa
5. Pupil mata : membesar bila marah
6. Liur : mengering kalau takut atau tegang
7. Bulu roma : berdiri kalau takut
8. Pencernaan : mencret-mencret kalau tegang
9. Otot : menegang atau bergetar (tremor) bila ketegangan atau ketakutan
10. Komposisi darah : ikut berubah karena emosional yang menyebabkan kelenjar-kelenjar lebih aktif.

C. Teori Emosi

Ada beberapa teori yang membahas tentang emosi. Teori-teori tersebut sebagai berikut

1. Teori James dan Lange :

Menurut teori ini gejala jasmani termasuk tingkahlaku merupakan akibat dari emosi yang dialami oleh individu. Jadi, individu mengalami emosi terlebih dahulu, baru kemudian mengalami perubahan-perubahan dalam jasmaninya. Misalnya menangis itu karena sedih, tertawa itu karena gembira, lari

itu karena takut dan berkelahi itu karena marah. Dengan demikian menurut teori ini dapat dikatakan bahwa emosilah yang menimbulkan tingkahlaku, bukan sebaliknya.

2. Teori Canon Bard

Teori ini mengatakan bahwa gejala kejasmanian atau prilaku seseorang bukanlah merupakan akibat dari emosi, melainkan emosi yang dialami oleh individu itu sebagai akibat dari gejala-gejala kejasmanian. Contohnya seseorang menangis akhirnya dia menjadi sedih, bukan karena sedih dia menjadi menangis. Seandainya seseorang tidak menangis, kemungkinan dia tidak akan menjadi sedih. Jadi menurut teori ini dapat dikatan bahwa prilaku yang menimbulkan emosi, dan bukan emosi yang menimbulkan prilaku.

3. Teori Lindsley

Menurut teori ini emosi disebabkan oleh pekerjaan yang terlampau keras dari susunan syaraf terutama otak. Contohnya, apabila individu mengalami frustasi , susunan syaraf bekerja sangat keras yang menimbulkan sekresi kelenjar-kelenjar tertentu yang dapat mempertinggi pekerjaan otak, maka hal itu menimbulkan emosi

D. Pengaruh emosi Terhadap Perilaku dan Perubahan Fisik Individu

Emosi seseorang akan berpengaruh terhadap prilakunya. Contoh berikut ini menjelaskan bagaimana pengaruh tersebut :

1. Dapat memperkuat semangat, apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang telah dicapainya.
2. Dapat melemahkan semangat , apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan sebagai puncak dari keadaan ini ialah timbulnya rasa putus asa
3. Dapat menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, apabila sedang mengalami ketegangan emosi dan dapat

- juga menimbulkan sikap gugup dan gagap dalam berbicara.
4. Dapat mengganggu penyesuaian sosial, apabila terjadi rasa cemburu dan iri hati
 5. Suasana emosional yang dialami individu semasa kecil dapat mempengaruhi sikapnya di kemudian hari, baik terhadap dirinya maupun terhadap orang lain

E. Ciri-Ciri Emosi

Emosi merupakan gejala psikologis memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Lebih bersifat subjektif daripada peristiwa psikologis lainnya seperti pengamatan dan berpikir.
2. Bersifat fluktuatif (tidak tetap)
3. Banyak bersangkut paut dengan pengenalan panca indera.

Emosi anak dan orang dewasa memiliki karakteristik sebagai berikut :

1. Emosi anak : a) berlangsung singkat dan berakhir tiba-tiba, b) terlihat lebih hebat/kuat, c) bersifat sementara/dangkal, d) lebih sering terjadi, e) dapat diketahui dengan jelas dari prilakunya.
2. Emosi orang dewasa : a) berlangsung lebih lama dan berakhir dengan lambat, b) tidak terlihat hebat/kuat, c) lebih mendalam dan lama, d) jarang terjadi, e) sulit diketahui karena lebih pandai menyembunyikannya.

F. Pengelompokan Emosi

Emosi dapat dikelompokkan ke dalam dua bagian, yaitu emosi sensoris dan emosi kejiwaan (psikis)

1. Emosi sensoris, yaitu emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh, seperti : rasa dingin, manis, sakit, lelah, kenyang dan lapar.
2. Emosi psikis, yaitu emosi yang mempunyai alasan-alasan kejiwaan. Yang termasuk emosi ini , di antaranya adalah :
 - a. Perasaan intelektual, yaitu rasa yang mempunyai sangkut paut dengan ruang lingkup kebenaran.

Perasaan ini diwujudkan dalam bentuk : 1) rasa yakin dan tidak yakin terhadap suatu hasil karya ilmiah, 2) rasa gembira karena mendapat suatu kebenaran, 3) rasa puas karena dapat menyelesaikan persoalan-persoalan ilmiah yang harus dipecahkan.

- b. Perasaan sosial, yaitu perasaan yang menyangkut hubungan dengan orang lain, baik bersifat perorangan maupun kelompok. Wujud perasaan ini seperti : 1) rasa solidaritas, 2) rasa persaudaraan, 3) simpati, 4) kasih sayang
- c. Perasaan susila, yaitu perasaan yang berhubungan dengan nilai-nilai baik atau buruk atau etika (moral). Contohnya : 1) rasa tanggungjawab, 2) rasa bersalah apabila melanggar norma, 3) rasa tentram dalam mentaati norma.
- d. Perasaan keindahan, yaitu perasaan yang berkaitan erat dengan keindahan dari sesuatu, baik bersifat kebendaan maupun kerohanian.
- e. Perasaan ketuhanan. Salah satu kelebihan manusia sebagai makhluk Tuhan, dianugerahi fitrah (kemampuan atau perasaan) untuk mengenal Tuhannya. Dengan kata lain, manusia dikaruniai insting relegius (naluri beragama). Karena memiliki fitrah ini, kemudian manusia dijuluki sebagai "*Homo Devinans*" dan "*Homo Relegius*", yaitu sebagai makhluk yang berke Tuhanan atau makhluk beragama.

G. Karakteristik Emosi Remaja

Periode remaja dikatakan sebagai periode *badai dan tekanan*, suatu masa di mana ketegangan emosi meninggi (*tempramental*) sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar ditambah kondisi lingkungan yang tidak mendukung perkembangan emosionalnya. Mereka memiliki energi yang besar, emosi yang berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga mengalami perasaan tidak

aman, tidak tenang dan khawatir kesepian. Banyak porsi karakteristik emosi remaja dipandang dari sudut negatif pada hal sebetulnya tidaklah demikian. Pada hal kalau dicermati ada sisi emosi yang positif tergantung pada pendidikan yang diterimanya. Remaja memperlihatkan tingkahlaku yang negatif, karena lingkungan yang tidak memperlakukan mereka sesuai dengan tuntutan dan kebutuhan perkembangan mereka. Misalnya orang tua belum menganggap remaja sebagai pribadi yang mandiri untuk menentukan diri sendiri. Mereka perlu diberikan kepercayaan untuk mengaktualisasikan potensinya, sehingga dengan demikian mereka terdorong untuk melakukan hal-hal yang positif karena telah diberikan kepercayaan. Menurut Blair dan kawan-kawan seperti yang dikemukakan Elida Prayitno (2006) mengemukakan sejumlah ciri khas perkembangan remaja sebagai berikut :

1. Mengalami perubahan fisik (pertumbuhan) yang paling pesat
2. Memiliki energi yang melimpah
3. Mengarahkan perhatian kepada teman sebaya dan secara berangsur melepaskan diri dari keterikatan dengan keluarga
4. Remaja memiliki ketertarikan dan keterikatan yang kuat dengan lawan jenis
5. Periode yang idealis
6. Menunjukkan kemandirian
7. Berada dalam periode transisi
8. Pencarian identitas diri.

H. Kematangan Emosional

Suasana lingkungan anak hendaknya betul-betul memberikan kesempatan kepada anak agar mereka dapat mengembangkan emosinya secara baik, sehingga diperoleh kematangan emosional. Perkembangan emosi yang baik akan berpengaruh terhadap hubungan interaksi baik hubungan interaksi dengan dirinya sendiri maupun hubungan interaksi



dirinya dengan lingkungannya. Kematangan emosional seperti diungkapkan H.Syamsu Yusuf (2006 : 108) dapat diartikan sebagai suasana atau respon emosional yang terhindar dari sifat-sifat impulsif (bertingka-laku berdasarkan dorongan sesaat tanpa pertimbangan yang matang) Pengertian kematangan bersifat fleksibel tergantung pada tingkat usia anak. Dalam pengertian psikologis, seorang anak dikatakan matang apabila ia telah mencapai perkembangan yang khas sesuai dengan usiannya. Contohnya anak yang memiliki usia 4 tahun yang memperlihatkan sikap keras kepala satu kali dalam tiga atau empat minggu, sudah dapat dianggap telah memiliki kematangan emosional. Dan begitu juga pada diri remaja, jika mereka dapat segera sembuh dari perasaan patah hati, maka remaja tersebut sudah dapat dikatakan memiliki kematangan emosional. Untuk memiliki kematangan emosional butuh waktu yang lama yang berasal dari berbagai pengalaman yang dilalui anak. Sedangkan matang atau tidak matangnya emosi seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor usia, sikap dan perlakuan orang tua dan kualitas interaksi sosial (komunikasi) baik dengan orang tua, teman sebaya, atau orang lain yang bermakna baginya.

Pencapaian kematangan emosional akan lebih terarah jika kriteria-kriteria penetapan tujuan kematangan tersebut dapat dipahami. Adapun beberapa kriteria yang dapat dijadikan tujuan kematangan emosi seperti dikemukakan oleh Oemar Hamalik (1992 : 97) adalah sebagai berikut :

1. Mampu menahan emosi yang negatif atau dapat menyatakannya secara tidak langsung.
2. Membina dan mengembangkan emosi yang positif. Ini dapat dilakukan dengan memberikan pengalaman-pengalaman yang berhasil.
3. Mengembangkan toleransi yang tinggi terhadap situasi-situasi atau hal-hal yang tidak berkenan dihati.
4. memperoleh kepuasan sosial yang terus bertambah karena tindakan-tindakan yang sesuai dengan masyarakat.

5. Kebebasan dalam bertindak yang terus bertambah.
6. Kemampuan untuk melakukan pilihan.
7. Bebas dari rasa takut yang beralasan.
8. Bertindak sesuai dengan batas-batas kemampuan.
9. Berani berbuat salah tanpa ada perasaan tidak akan dihormati.
10. Sadar akan kemampuan dan prestasi orang lain.
11. Mampu meraih kemenangan secara terhormat.
12. Mampu bangkit kembali setelah mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan atau kegagalan.
13. Mampu menangkis pemuasan dorongan-dorongan yang bersifat jasmaniah.
14. Kemampuan untuk bersifat terbuka dan menerima keterbukaan dalam hubungan-hubungan interpersonal.
15. Merasa senang dengan kehidupan sehari-hari. Latihan-latihan yang berhubungan dengan mental, emosional, spritual, dan kegiatan-kegiatan fisik adalah jalur-jalur yang akan membawa kepada kepuasan hidup sehari-hari.

Kriteria-kriteria kematangan emosi ini perlu dipahami oleh pendidik. Para remaja perlu diarahkan menuju tingkat kematangan emosi yang diharapkan tersebut agar mereka dapat berkembang dengan baik. Kondisi yang kondusif yang diciptakan guru atau pesonalia sekolah akan mendukung pencapaian perkembangan emosi yang matang sehingga peserta didik dapat melewati masa-masa remaja dengan sedikit mengalami masalah dalam kehidupan mereka.

Selanjutnya dinyatakan oleh H.Syamsu Yusuf (2006:109) remaja (siswa SLTP/SLTA) yang sudah memiliki kematangan emosional ditandai oleh ciri-ciri sebagai berikut :

1. Mampu mengontrol emosinya (self-control), artinya dapat mengendalikan diri dari perasaan, keinginan, atau perbuatan tertentu yang apabila diperturutkan akan berdampak kurang baik, baik bagi dirinya maupun orang lain. Contoh orang yang tidak mampu mengontrol emosi, seperti terlibat perkelahian, minuman keras, dan

membolos dari sekolah.

2. Bersikap optimis dalam menghadapi masa depan dan tidak meratapi masa yang lalu. Remaja yang optimis akan menampilkan pribadi yang penuh semangat dalam belajar atau melaksanakan tugas-tugas, melakukan kegiatan yang positif, tidak mengeluh, dan memiliki tekad yang kokoh untuk mencapai cita-cita.
3. Menaruh respek terhadap diri sendiri dan orang lain. Dalam hal ini remaja merasa dirinya berharga dan menghargai orang lain. Dalam bergaul mereka tidak merasa minder atau bersikap sombong.
4. Mencintai atau menghormati orang lain secara ikhlas tanpa ada maksud tertentu dan mentaati aturan bukan karena takut dihukum tetapi karena yakin aturan tersebut memiliki dampak yang positif terhadap dirinya
5. Dapat merespon frustrasi (kekecewaan) secara wajar atau dengan cara yang positif dan berusaha untuk mencari solusi dengan cara yang benar.
6. Dapat menghindarkan diri dari perasaan atau sifat : permusuhan, dendam kesumat, tidak percaya diri, dan mudah putus asa.

I. Usaha Membantu Perkembangan Emosi dan Implikasinya

Emosi anak perlu dikembangkan secara positif agar lebih cerdas dalam beremosi . Cara yang dapat digunakan sebagai intervensi edukatif untuk mengembangkan kecerdasan emosional remaja adalah dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang di dalamnya terdapat materi yang dikembangkan oleh Daniel Goleman (1995) yang diberi istilah dengan *Self-Science Curriculum* seperti berikut ini :

1. Belajar mengembangkan kesadaran diri

Caranya adalah mengamati sendiri dan mengenali perasaan sendiri, menghimpun kosa kata untuk mengungkapkan perasaan, serta memahami hubungan antara pikiran, perasaan dan respon emosional.

2. Belajar mengambil keputusan pribadi

Caranya adalah mencermati tindakan-tindakan dan akibat-akibatnya, memahami apa yang menguasai suatu keputusan, pikiran atau perasaan, serta menerapkan pemahaman ini ke masalah-masalah yang cukup berat, seperti masalah seks dan obat terlarang.

3. Belajar mengelola perasaan

Caranya adalah memantau pembicaraan sendiri untuk menangkap pesan-pesan negatif yang terkandung di dalamnya, menyadari apa yang ada di balik perasaan (misalnya, sakit hati yang mendorong amarah), menemukan cara-cara untuk menangani rasa takut, cemas, amarah dan kesedihan.

4. Belajar menangani stress

Caranya adalah mempelajari pentingnya berolahraga, perenungan yang terarah dan metoda relaksasi

5. Belajar berempati

Caranya adalah memahami perasaan dan masalah orang lain, berpikir dengan sudut pandang orang lain, serta menghargai perbedaan perasaan orang lain mengenai sesuatu

6. Belajar berkomunikasi

Caranya adalah berbicara mengenai perasaan secara efektif, yaitu belajar menjadi pendengar dan penanya yang baik, membedakan apa yang dilakukan atau yang dikatakan seseorang dengan reaksi atau penilaian sendiri tentang sesuatu, serta mengirimkan pesan dengan sopan dan bukannya mengumpat.

7. Belajar membuka diri

Caranya adalah menghargai keterbukaan dan membina kepercayaan dalam suatu hubungan serta menguasai situasi yang aman untuk membicarakan tentang perasaan diri sendiri

8. Belajar mengembangkan pemahaman

Caranya adalah mengidentifikasi pola-pola kehidupan emosional dan reaksi-reaksinya serta mengenali pola-pola serupa pada orang lain

9. Belajar menerima diri sendiri

Caranya adalah merasa bangga dan memandang diri sendiri dari sisi positif, mengenali kekuatan dan kelemahan diri anda, serta belajar mampu untuk menertawakan diri sendiri (jika bersalah)

10. Belajar mengembangkan tanggungjawab pribadi

Caranya adalah belajar rela memikul tanggungjawab, mengenai akibat-akibat dari keputusan dan tindakan pribadi, serta menindaklanjuti komitmen yang telah dibuat dan disepakati

11. Belajar mengembangkan ketegasan

Caranya adalah dengan mengungkapkan keprihatinan dan perasaan anda tanpa rasa marah atau berdiam diri

12. Mempelajari dinamika kelompok

Caranya adalah mau bekerjasama, memahami kapan dan bagaimana memimpin, serta memahami kapan harus mengikuti

13. Belajar menyelesaikan konflik

Caranya adalah memahami bagaimana melakukan konfrontasi secara jujur dengan orang lain, orang tua atau guru, serta memahami contoh penyelesaian menang-menang (*win-win solution*) untuk merundingkan atau menyelesaikan suatu perselisihan.

14. Belajar melakukan aktivitas yang bermanfaat

Caranya adalah dengan melibatkan diri pada kegiatan yang positif baik yang bersifat akademis maupun non akademis. Sehingga dengan keaktifan tersebut dapat menyalurkan inspirasi dan emosi.