

# Karakteristik Kematangan Emosi



Menurut Smithson (Riwayati, 2006) menyatakan bahwa ada enam karakteristik yang dapat mengindikasikan kematangan emosi yaitu:

1. Kemandirian yaitu kemampuan untuk menentukan dan memutuskan apa yang dikehendaki serta tanggung jawab atas keputusannya.
2. Mampu menerima realitas yaitu kemampuan untuk menerima kenyataan bahwa dirinya tidak selalu sama dengan orang lain, bahwa ia memiliki kesempatan, kemampuan, serta tingkat intelegensi yang berbeda dengan orang lain. Dengan menyadari hal tersebut ia dapat menentukan tingkah laku yang tepat.
3. Mampu beradaptasi yaitu kemampuan untuk menerima orang lain atau situasi tertentu dengan cara yang berbeda-beda. Dengan kata lain fleksibel dalam menghadapi orang lain atau situasi tertentu.
4. Mampu merespon secara peka terhadap orang lain, kemampuan merespon ini harus melibatkan kesadaran bahwa setiap individu adalah unik dan memiliki hak-haknya sendiri, dengan demikian diharapkan seseorang akan mampu merespon dengan tepat terhadap keunikan masing-masing individu.
5. Memiliki kapasitas untuk seimbang secara emosional, individu dengan tingkat kematangan emosi yang tinggi menyadari sebagai makhluk sosial yang memiliki ketergantungan pada orang lain, namun ia tidak harus takut bahwa ketergantungan itu akan menyebabkan ia diperalat oleh orang lain.
6. Mampu mengontrol permusuhan dan amarah, dengan mengenali batas sensitivitas dirinya, jadi dengan mengenali apa saja yang membuat dirinya marah, ia akan dapat mengontrol amarahnya

Seseorang yang memiliki kematangan emosi menurut Jesild (1975) mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

1. Adanya kontrol sosial, pada individu yang telah masuk emosinya akan berusaha untuk mengontrol dan mengendalikan peningkatan emosinya sehingga tingkah lakunya dapat diterima masyarakat.
2. Mampu menahan diri sendiri, artinya seseorang yang telah matang emosinya akan belajar menguasai bagaimana emosinya untuk mencapai kepuasan batin dan memenuhi kebutuhan dalam proses sosialisasi.
3. Dapat menerima kritik dan menganggapnya sebagai motivasi untuk kegiatan mental yang baik serta berusaha untuk mengambil segi positifnya.

Kinney (dalam Rhanies, 2011) menyatakan beberapa hal yang merupakan ciri-ciri kematangan emosi yaitu : dapat berdiri sendiri dimana individu tidak terus menerus membutuhkan dukungan dari keluarga dan tidak tergantung pada nasehat dan perlindungan orangtuanya serta mampu mengambil keputusan sendiri. Kemudian mampu menerima sikap dan perilaku orang lain dimana cara berpikir, berperilaku dan berpakaian mirip teman sebaya, ia memiliki saluran sosial untuk energinya, jika ia berada dengan orang lain maka ia mampu menerima perbedaan itu.mampu merespon dengan peka keadaan orang lain, memiliki kapasitas untuk seimbang secara emosional

Dari beberapa penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ciri-ciri kematangan emosi yaitu menurut smitshon : mandiri, mampu menerima realitas, mampu beradaptasi, mampu mengontrol permusuhan dan amarah, dapat menerima kritik dan menganggapnya sebagai motivasi.

## **FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEMATANGAN EMOSI**



Menurut Hurlock (1980) hal-hal yang dapat memengaruhi kematangan emosi adalah:

1. Gambaran tentang situasi yang dapat menimbulkan reaksi-reaksi emosional.
2. Membicarakan berbagai masalah pribadi dengan orang lain.
3. Lingkungan sosial yang dapat menimbulkan perasaan aman dan keterbukaan dalam hubungan sosial.
4. Belajar menggunakan katarsis emosi untuk menyalurkan emosi.
5. Kebiasaan dalam memahami dan menguasai emosi dan nafsu.

Menurut Schneider (1964) tercapainya kematangan emosi didukung oleh kesehatan fisik yang berhubungan dengan kesehatan emosi dan penyesuaian emosi. Sedangkan menurut Young (1950) factor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi yang lain adalah (dalam Fema: <http://www.hubungan.kematangan.emosi.terhadap.konformitas.pada.remaja.com>) :

1. Faktor lingkungan yaitu adanya factor lingkungan individu, misalnya lingkungan yang tidak aman akan mempengaruhi emosinya.
2. Faktor pengalaman yaitu bagaimana pengalaman hidup individu yang telah memberikan masukan nilai-nilai dalam kehidupan.
3. Faktor individu yaitu factor-faktor yang terdapat dalam diri individu itu sendiri, contohnya bagaimana kepribadiannya

Dari pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa faktor-faktor kematangan emosi yang memengaruhi kematangan emosi adalah : Faktor lingkungan di sekitar individu, faktor keluarga hal ini berkaitan dengan perhatian, kasih-sayang dan perasaan aman, faktor keadaan individu meliputi keadaan fisik, kepribadiannya, maupun keadaan emosi.





## MATERI 6

# MENGATASI KONFLIK KELUARGA

# Definisi Konflik



Setiap keluarga ingin selalu rukun dan damai, di mana cinta dan sayang berlimpah di antara semua anggota keluarga. Tujuannya adalah agar seluruh keluarga bahagia, damai, dan tentram, bahkan sampai di akhirat. Tapi, meraih harmoni dalam keluarga itu bukanlah hal mudah. Semuanya dimulai dari pernikahan, di mana pria dan wanita bergabung untuk menciptakan keluarga yang bahagia dan tahan lama, dengan didasarkan pada iman kepada Sang Pencipta. Ada keluarga yang berhasil mencapai harmoni, tetapi juga ada yang gagal bahkan hancur di tengah jalan.

Konflik dalam keluarga bisa menjadi penyebab retaknya harmoni tersebut. Konflik bisa terjadi karena perbedaan pendapat, baik di antara individu, kelompok, maupun organisasi. Perbedaan pendapat dan sudut pandang bisa muncul karena setiap orang memiliki ide, pengetahuan, pendidikan, dan kemampuan memahami yang berbeda. Kadang-kadang, satu atau kedua belah pihak merasa bahwa perbedaan tersebut mengganggu, sehingga timbul konflik sebagai reaksi dari ketidaksepahaman dan perbedaan penafsiran atau kesimpulan yang berbeda.

Tetapi, dalam beberapa situasi, konflik bisa memperbaiki pengelolaan lingkungan dan/atau sumber daya yang tidak efektif, menjelaskan gagasan, dan bahkan dapat memperjelas kesalahpahaman. Melalui konflik, seseorang bisa memperbaiki kesalahan atau masalah dalam kehidupan keluarga. Sebagai contoh, kesalahpahaman bisa terjadi karena batasan seseorang dalam memahami, menafsirkan, dan menyampaikan informasi. Ketika konflik muncul dari kesalahpahaman, seseorang akan mengetahui apa yang sesungguhnya terjadi atau apa yang sebenarnya harus dilakukan. Sehingga, melalui konflik, seseorang bisa meningkatkan kualitas pribadi dan kinerja sumber daya yang berpengaruh pada pencapaian tujuan organisasi.

Dari definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa konflik tidak selalu bersifat negatif (destruktif), tetapi juga bisa bersifat positif (konstruktif). Pada umumnya, konflik bisa memunculkan perilaku negatif seperti penurunan motivasi, komitmen, kepercayaan, produktivitas kerja, atau merusak hubungan maupun komunikasi, sehingga bisa merusak harmoni dalam keluarga. Namun, tak dapat dipungkiri bahwa konflik juga bisa menciptakan perubahan positif yang bisa terjadi melalui sebuah proses berpikir yang kreatif, inovatif, dan kritis. Pihak yang berkonflik bisa menjadi bisa memahami seseorang dengan lebih baik, yaitu dengan memahami adanya perbedaan pendapat, pola pikir, atau karakter antar individu. Yang paling penting, konflik bisa menciptakan solusi terbaik, tentunya jika konflik tersebut dikelola dengan baik sehingga menghilangkan jembatan antara pihak yang berkonflik dan kembali bisa berinteraksi dengan harmonis.



# Konflik dalam Kehidupan Pernikahan & Keluarga

Konflik dalam rumah tangga tidak bisa kita hindari, bahkan setiap insan yang bernyawa pasti akan mengalami yang namanya konflik, dimanapun, kapanpun, siapapun dan bagaimanapun. Hal ini selaras dengan yang dikemukakan oleh Sillars dkk., (2004) bahwa konflik dalam rumah tangga lebih kerap terjadi dibanding konflik dalam konteks sosial masyarakat. Sadarjoen (2005) mengemukakan bahwa konflik dalam rumah tangga muncul karena adanya perbedaan persepsi dan harapan-harapan di antara kedua belah pihak. Hal inilah yang merupakan sumber konflik dalam rumah tangga. Sumber konflik lainnya muncul karena adanya perbedaan latar belakang, pengalaman, budaya, pola pikir, bahasa, kelas sosial, kebutuhan, egoisme, kurangnya perhatian dan lain-lain.

Erikson dalam (Lestari, 2012) menegaskan bahwa munculnya konflik dalam rumah tangga disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah adanya tuntutan dari orang tua; keyakinan dan kepercayaan; tidak mampu beradaptasi dan lain-lain. Beberapa sumber konflik di atas merupakan konflik interpersonal (interpersonal conflict) yang disebabkan oleh dirinya sendiri yang tak mampu meminimalisirnya. Dengan demikian, konflik yang terjadi dalam rumah tangga bukanlah merupakan pemicu atau tolak ukur yang utama dalam menentukan kegagalan dalam membina keluarga, melainkan hal itu akan menjadi proses pendewasaan dalam rumah tangga.

## Jenis-Jenis Konflik dalam Rumah Tangga

Dalam kehidupan rumah tangga, terdapat beberapa jenis-jenis konflik, yakni konflik eksternal dan internal. Lewis Coser mengelompokkan konflik menjadi 2 jenis, yakni konflik internal dan eksternal. selain itu, Husaini (2006) mengelompokkan jenis konflik menjadi dua, yakni (1). konflik pertentangan antara dua atau lebih terhadap satu hal atau lebih dengan sesama anggota organisasi atau dengan organisasi lain dan (2). konflik pertentangan dengan hati nurani sendiri.

### 1. Konflik Eksternal

Lewis Coser mengemukakan bahwa konflik eksternal adalah konflik yang terjadi antara dua atau tiga kelompok yang berbeda, di mana kelompok tersebut akan menjaga jarak atau memberi batasan dengan kelompok yang bersangkutan. Stanton dalam (Nurgiyantoro, 2010) mengemukakan bahwa konflik eksternal adalah konflik yang terjadi antara seorang tokoh dengan sesuatu di luar dirinya, seperti dengan interaksi masyarakat, lingkungan sekitar, dan sebagainya. Fenomena konflik eksternal ini sering dijumpai di keluarga berumah tangga, khususnya terkait dengan faktor finansial atau pihak ketiga. Pihak ketiga yang dimaksud adalah teman, tetangga, masyarakat, mertua, adik ipar dan lain-lain).

Konflik eksternal merupakan konflik yang bersumber dari mertua, tetangga, teman, adik ipar, pihak ketiga, finansial, miskomunikasi (miscommunication), kurang perhatian atau kurangnya sikap peduli (peka), intoleransi, selera pribadi, gaya komunikasi (tidak nyambung), doktrin budaya, beda bahasa dan lain-lain. bahkan menjadi studi kasus yang tertinggi. Dalam buku akan diulas mengenai contoh kasus yang disebabkan oleh pihak ketiga. Misalnya: Si A memiliki suami bernama si B. Si A tersebut memiliki teman atau tetangga Si C yang juga sudah berkeluarga dengan si D. Pada suatu hari, si C yang memiliki suami si D hidupnya sangat harmonis, romantis, humoris dan si D (suami) selalu memanjakan si C (istri) dengan jalan-jalan, honeymoon, memberi kejutan, dan sebagainya. Nah, lantaran fenomena tersebut, si A (istri) cemburu dan menuntut untuk diperlakukan seperti demikian oleh si B (suami). Kasus seperti ini perlu dihindari karena sangat berbahaya bahkan sangat berpotensi pada tahap perceraian. Oleh sebab itu, suami istri harus saling mengerti dan intropeksi diri, karena pandangan atau persepsi setiap orang selalu memandang orang lain di atas kita sebagaimana pada istilah “rumput tetangga lebih hijau”. Ungkapan seperti ini sangat sederhana namun memiliki makna yang sangat dalam, yakni memiliki pesan bahwa orang akan selalu memandang kehidupan orang lain lebih sejahtera, harmonis, dan sebagainya. Padahal, jika kita telusuri belum tentu demikian, bahkan ia lebih sengsara dari kita. Namun kemungkinan saja orang yang hidupnya terlihat sangat harmonis dikarenakan mereka pandai manajemen konflik dan menjaga aib atau ketidakharmonisan keluarganya.

## 2. Konflik Internal

Lewis Coser mengemukakan bahwa konflik Internal adalah suatu konflik yang muncul dalam sebuah kelompok yang memiliki hubungan yang sangat intim. Konflik ini muncul karena terdapat ketegangan perasaan negatif dan sensitif terhadap individu yang memiliki prestasi, kesejahteraannya, kekuasaan, dukungan sosial dan lain-lain. Stanton dalam (Nurgiyantoro, 2010) mengemukakan bahwa Konflik internal adalah konflik kejiwaan, hal ini muncul dikarenakan adanya ketidaksamaan persepsi antara manusia dengan dirinya sendiri.

Berdasarkan paparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa konflik internal merupakan konflik batin yang disebabkan oleh diri-sendiri atau orang lain. Biasanya, konflik semacam ini muncul lantaran terlalu over (ambisi) dalam meraih sesuatu, kecemburuan sosial dan iri hati, egoisme, gengsi, hubungan seksual, ketidakmampuan dalam beradaptasi, kurangnya motivasi diri, rasa bosan dan jenuh yang berlebihan, sebagaimana contoh berikut: si A sangat berambisi untuk membeli sebuah mobil, namun pada kenyataannya, harapannya tersebut tidak terwujud, sehingga dapat membuat si A frustrasi. Dari beberapa pengertian di atas, Sadarjoen (2005) mengelompokkan konflik menjadi empat kelompok, yakni konflik zero sum dan motive conflict; personality based dan situational conflict; basic dan non-basic conflict; dan konflik yang tak terelakkan. Berikut penjelasan dan contoh kasus mengenai konflik-konflik tersebut.



### 3. Zero Sum dan Motive Conflict

Zero sum conflict adalah konflik yang muncul dari kedua belah pihak yang saling bertentangan, yakni saling tidak mau mengalah. Hal ini akan sukar untuk mencapai kebersamaan dan keharmonisan karena keduanya saling menuntut untuk kemenangan. Zero sum conflict ini sering dijumpai dalam rumah tangga, seperti ketika sang suami memilih A, namun isteri memilih B. Keduanya saling berargumentasi dan saling mementingkan kepentingan pribadi tanpa berusaha mengambil jalan tengahnya, sehingga hal tersebut berujung percekcoan, perkelahian bahkan perpisahan. Oleh sebab itu, suami isteri dituntut untuk lebih cerdas dalam mengelola, manajemen, dan memilih jalan yang terbaik. Sedangkan motive conflict merupakan konflik yang disebabkan oleh salah satu pasangan yang menginginkan untuk mendapat keuntungan atau kemenangan yang lebih dari pasangannya, seperti sang suami atau sang isteri yang saling tidak mengalah atau saling mempertahankan prinsip atau sifat egonya. Hal ini sering terjadi dalam rumah tangga yang berujung perkelahian, percekcoan, kesalahpahaman serta perceraian. Oleh sebab itu, suami isteri dalam kehidupan rumah tangga harus benar-benar saling memahami, mengalah, menyayangi, mengasihi, dan saling memotivasi.

### 4. Personality Based dan Situational Conflict

Personality based merupakan karakter atau watak kepribadian seseorang yang selalu ditonjolkan. Personality based merupakan sifat ciri khas setiap individu yang melekat pada prinsip pendiriannya. Pada dasarnya, sifat kepribadian ini agak condong pada sifat negatif, yakni lebih memprioritaskan diri daripada orang lain. Sedangkan situational conflict mengarah pada keadaan atau peristiwa konflik itu terjadi. Biasanya, konflik-konflik tersebut rawan terjadi pada situasi-situasi bad mood, situasi lingkungan, keadaan selera dan lain-lain. Fenomena ini sering kita jumpai di masyarakat yang sudah berkeluarga. Jadi, ketika sang isteri dalam keadaan bad mood, maka seharusnya sang suami segera menanganinya dengan sigap dan tanggap seperti menghibur, memberi sandaran, mengajak jalan-jalan, refreshing, mengobrol, melakukan hal-hal yang konyol, berkomedie dan lain sebagainya. Jika hal ini dilakukan, maka hati sang isteri akan berseri-seri, senang, gembira, dan bahagia karena pada hakikatnya sang isteri itu di identik dengan ke anak-anakan yang selalu membutuhkan permainan atau hiburan. Namun sebaliknya, jika sang suami mengabaikan dan tidak memperdulikan dikarenakan asyik main HandPhone (HP), Laptop dan sebagainya, maka disitulah akan muncul kembang-kembang ketidakharmonisan yang berujung konflik perkelahian dan percekcoan.

Lalu bagaimana jika suami dalam keadaan sibuk, apakah suami harus memenuhi kebutuhan istri?. Pertanyaan semacam ini sering dilontarkan oleh kaum laki-laki yang sedang mengalaminya. Jawabannya adalah, suami dan istri harus saling mengerti dan saling memahami, yakni jika suami dalam keadaan sibuk atau ada kepentingan, sebaiknya sang istri tidak boleh menuntut dan ngotot untuk dipenuhi segala kebutuhan dan keinginannya. Istri juga harus memaklumi keadaan suami, yakni istri tidak boleh bersikap semaunya dan seenaknya sendiri. Jika hal ini dilakukan, maka bukan perdamaian dan kenyamanan yang didapatkan, malah hal ini akan tambah memperkeruh keadaan. Jika demikian, sang istri akan dianggap sebagai istri yang memiliki sifat cenderung terhadap kebutuhan atau memprioritaskan kepentingan pribadi. Oleh sebab itu, suami istri harus saling mengerti, memahami dan memaklumi terhadap kebutuhan dan kepentingan masing-masing dengan cara saling memberi ruang dan kesempatan.

## 5. Basic dan Non-Basic Conflict

Basic conflict merupakan konflik dasar yang terjadi pada rumah tangga lantaran adanya ekspektasi dari kedua pasangan (suami-istri) yang tidak sesuai dengan realitas yang diinginkan. Konflik ini biasanya dilatarbelakangi oleh faktor biologis, finansial dan sebagainya. Fenomena seperti ini tidak hanya dialami oleh beberapa orang saja, melainkan hampir dialami oleh setiap orang yang berkeluarga. Fenomena ini memang sulit untuk diatasi bahkan fenomena ini merupakan kasus yang terbanyak melahirkan perceraian. Namun hal tersebut bukan merupakan hambatan atau akhir kebersamaan bagi rumah tangga, melainkan hal tersebut merupakan ujian pendewasaan, keteguhan dan kesetiaan bagi rumah tangga.

## 6. Konflik yang tak Terelakkan

Konflik yang tak terelakkan ini bersumber dari kecenderungan seseorang yang terlalu berambisi terhadap sesuatu yang diinginkan, akan tetapi mereka tidak mengimbangi dengan eksekusinya. Mereka biasanya ngotot untuk mendapatkannya tanpa intropeksi terhadap dirinya. Misalnya, sang istri ingin memiliki sebuah Mall, Hotel dan Villa yang mewah, sedangkan mereka (suami-istri) tidak memiliki kerja sampingan selain menjadi guru. Secara otomatis, jika pendapatan mereka dikalkulasi secara matematika, maka mustahil akan terwujud. Selain itu, mereka tidak mau bekerja keras seperti mencari kerja sampingan dan lain sebagainya. Namun hanya dengan hasil mengajar sebagai guru, mereka ngotot untuk memiliki sebuah Mall, Hotel dan Villa yang luar biasa. Keinginan semacam ini dapat merusak serta mengundang konflik yang tak dapat dielakkan dalam rumah tangga.



# MANAJEMEN KONFLIK KELUARGA (MARITAL)



Degenova memberikan beberapa cara dalam menyelesaikan konflik diantaranya dengan:

## 1. Avoidance Conflict

Konflik pertama ini merupakan metode dimana pasangan menghadapi konflik yang terjadi dengan cara menghindar. Mereka mencoba mencegah konflik dengan menghindari orang yang bersangkutan, situasinya dan hal-hal yang berhubungan dengan hal tersebut. Dengan menghindari masalah, untuk sementara keadaan memang cukup tenang tetapi masalahnya tidak akan selesai, masalah akan berlarut-larut dan dapat merusak hubungan. Pasangan yang tidak pernah melakukan usaha untuk menghindari pertentangan secara berkala akan menarik diri satu sama lainnya secara perlahan-lahan dan pengasingan diri terjadi ketika pasangan berhenti berkomunikasi dan memberi perhatian satu sama lainnya. Sebagai hasilnya, akan terjadi peningkatan dalam kesendirian, hilangnya intimasi dan berdampak pada hal lainnya seperti sexual intercourse.

## 2. Ventilation and catharsis conflict

Metode konflik yang kedua ini merupakan kebalikan dari avoidance, yaitu individu mencoba menyalurkan konflik tersebut. Ventilation artinya mengekspresikan emosi dan perasaan negatif. Sama halnya dengan catharsis dimana individu yang sedang dalam masalah akan menyalurkan emosi dan perasaan negatif yang dirasakannya, seperti berteriak, bernyanyi sekeras-kerasnya, dan yang lainnya. Diharapkan setelah proses ini dilakukan seluruh emosi dan perasaan negatif yang ada akan keluar dan diganti dengan emosi dan perasaan yang lebih positif.

## 3. Constructive and destructive conflicts

Setiap pasangan tentu memiliki konflik, dan bagaimana seseorang mengatasi konflik mempengaruhi perkembangan pribadi mereka. Metode konstruktif (constructive) yaitu pasangan menghadapi masalah pernikahannya dengan lebih memahami dan berkompromi atau menerima solusi yang ditawarkan untuk dipertimbangkan. Hal ini lebih kepada meminimalisir emosi negatif, menaruh hormat dan percaya kepada pasangan serta dapat menyebabkan hubungan menjadi lebih dekat. Metode destruktif (destructive) yaitu menyerang orang yang bermasalah dengan dirinya. Mereka mencoba untuk mempermalukan pasangannya, mengucilkan atau menghukum orang yang menjadi lawan konfliknya dengan dirinya. Mereka mencoba untuk mempermalukan pasangannya, mengucilkan atau menghukum orang yang menjadi lawan konfliknya dengan menghina dan menjelek-jelekkannya.