



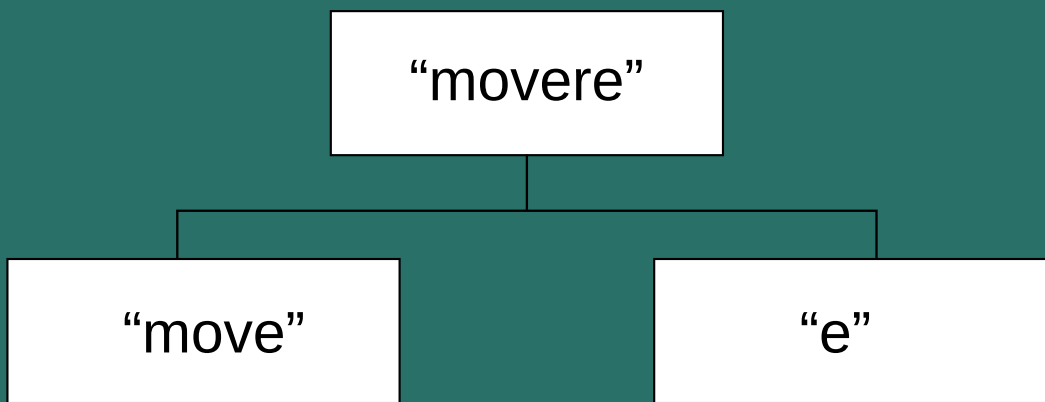
MATERI 5

PENTINGNYA KEMATANGAN EMOSI DALAM MEMBANGUN PERNIKAHAN & KELUARGA

Kematangan Emosi



Mempersiapkan pernikahan tidak hanya berbentuk materi, namun, yang terpenting dalam mempersiapkan pernikahan adalah mempersiapkan diri secara emosional, dimana dalam membina keluarga berarti menyatukan emosi antara pihak laki-laki dan wanita, untuk itu penting bagi setiap individu agar matang secara emosi sebelum berumah tangga. Emosi secara harfiah berdasarkan Oxford English Dictionary (Goleman, 1999) didefinisikan sebagai setiap kegiatan atau pengelolaan pikiran, perasaan, nafsu setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Selain itu emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khususnya suatu keadaan biologis, psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.



Para ahli psikologi mendefinisikan emosi dengan berbagai tinjauan, keberadaan emosi sendiri merupakan peranan yang penting dalam setiap kehidupan manusia. Dari segi etimologi emosi berasal dari Bahasa Latin “Movere” yang berarti menggerakkan, “move” yang berarti bergerak dan “e” yang berarti bergerak menjauh, hal ini menyiratkan bahwa kecendrungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Sejalan dengan usia seseorang, emosi dalam diri individu akan terus berkembang. Proses pembentukan melewati setiap fase perkembangan, yang didukung oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal misalnya usia dan lingkungan keluarga, sedangkan faktor eksternal seperti pasangan (suami-istri), teman sebaya, lingkungan dan masyarakat.

Sementara, Davidoff (1988) menggunakan istilah kematangan (maturation) untuk menunjuk pada munculnya pola perilaku tertentu yang tergantung pada pertumbuhan jasmani dan kesiapan susunan saraf kematangan itu sebenarnya merupakan suatu potensi yang dibawa individu sejak lahir, timbul dan bersatu dengan pembawaannya serta turut mengatur pola perkembangan tingkah laku individu. Kematangan tidak dapat dikategorikan sebagai faktor keturunan atau bawaan, karena kematangan merupakan sifat tersendiri yang umum dimiliki oleh individu dalam bentuk dan masa tertentu (Desmita : 2006). Jadi dapat disimpulkan kematangan adalah sebagai perkembangan proses mencapai kemasakan atau usia masak yang dibawa individu sejak lahir, timbul dan bersatu dengan pembawaannya serta turut mengatur pola perkembangan tingkah laku individu.



Morgan mengatakan dalam introduction to psychology kematangan emosi merupakan keadaan emosi yang dimiliki seseorang dimana apabila mendapat stimulus emosi tidak menunjukkan gangguan emosi. Gangguan kondisi emosi yang terjadi tersebut dapat berupa keadaan kebingungan, berkurangnya rasa percaya diri dan terganggunya kesadaran sehingga orang tersebut tidak dapat menggunakan pemikirannya secara efektif dan rasional. Kematangan emosi dimana juga memiliki pengertian sebagai kemampuan untuk memikirkan emosi yang membantu meningkatkan kemampuan untuk menguasai atau mengendalikannya (Kafabi; 2012).

Selain itu Hurlock (2002) mendefinisikan kematangan emosi dapat dikatakan sebagai suatu kondisi perasaan atau reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu obyek permasalahan sehingga untuk mengambil suatu keputusan atau bertindak laku didasari dengan suatu pertimbangan dan tidak mudah berubah – ubah dari satu suasana hati ke dalam suasana hati yang lain.

Emosi yang matang memiliki sejumlah kemampuan utama yang harus dipenuhi yaitu: kemampuan untuk mengungkapkan dan menerima emosi, menunjukkan kesetiaan, menghargai orang lain secara realitas, menilai harapan dan inspirasi, menunjukkan rasa empati terhadap orang lain, mengurangi pertimbangan – pertimbangan yang bersifat emosional, serta toleransi dan menghormati orang lain.

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kematangan emosi itu adalah suatu kondisi emosional dimana tingkat kedewasaan individu yang terkendali, tidak kekanak-kanakan, amarah yang meluap-luap menjadi stabil, dan mampu mengungkapkan emosi sesuai kondisi yang ada, dimana individu dapat menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional dan peduli terhadap perasaan orang lain.

ASPEK-ASPEK KEMATANGAN EMOSI



Dr. Fadil (Wardani, 2011) mengatakan aspek-aspek kematangan emosi antara lain:

1. Realitas, berbuat sesuai dengan kondisi, mengetahui dan menafsirkan permasalahan tidak hanya satu sisi.
2. Mengetahui mana yang harus di dahulukan, mampu menimbang dengan baik diantara beberapa hal dalam kehidupan. Mengetahui mana yang terpenting diantara yang penting. Tidak mendahulukan permasalahan yang kecil dan mengakhiri masalah yang besar.
3. Mengetahui tujuan jangka panjang, diwujudkan dengan kemampuan mengendalikan keinginan atau kebutuhan demi kepentingan yang lebih penting ada masa yang akan datang.
4. Menerima tanggung jawab dan menunaikan kewajiban dengan teratur, optimis dalam melakukan tugas, dan mampu hidup di bawah aturan tertentu.
5. Menerima kegagalan, bisa menyikapi kegagalan dan dewasa dalam menghadapi segala kemungkinan yang tidak menentu guna mencapai sebuah kemakmuran, serta mencurahkan segala potensi guna mencapai tujuan.
6. Hubungan emosional. Seseorang tidak hanya mempertimbangkan diri sendiri tapi mulai membiarkan perhatiannya pada orang lain. Pencarian yang serius tentang jati diri serta komunitas sosial.
7. Bertahap dalam memberikan reaksi. Mampu mengendalikan saat kondisi kejiwaan memuncak.

Sedangkan menurut Walgito (1984) (dalam Guswani dan Fajar : 2011) :

1. Dapat menerima baik keadaan dirinya maupun orang lain seperti apa adanya secara obyektif
2. Tidak bersifat impulsive, yaitu individu akan merespon stimulus dengan cara mengatur pikirannya secara baik untuk memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya, orang yang bersifat impulsive yang segera bertindak suatu pertanda bahwa emosinya belum matang.
3. Dapat mengontrol emosinya atau dapat mengontrol ekspresi emosinya secara baik, walaupun seseorang dalam keadaan marah tetapi marah itu tidak ditampakkan keluar, karena dia dapat mengatur kapan kemarahan itu perlu dimanifestasikan.
4. Bersifat sabar, pengertian, dan umumnya cukup mempunyai toleransi yang baik.
5. Mempunyai tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri tidak mudah mengalami frustrasi dan akan menghadapi masalah dengan penuh pertimbangan.

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.