

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Emosi

1. Pengertian Emosi

Pada dasarnya setiap orang memiliki emosi, mulai dari bangun hingga tertidur kembali di malam hari, seseorang akan mengalami berbagai pengalaman yang menimbulkan berbagai emosi. Misalnya saat kita bersama kerabat atau anggota keluarga kita akan merasa senang, atau saat kita sedang dalam perjalanan menuju tempat tujuan dalam kondisi lalu lintas yang panas, padat dan hujan sehingga kita tidak henti-hentinya mengeluh dan merasa marah karena telat.¹⁴

Menurut William James, emosi cenderung memiliki perasaan yang unik saat menghadapi objek tertentu di lingkungannya. Crow dan Crow mendefinisikan emosi sebagai keadaan fluktuasi individu, yang berfungsi sebagai pengaturan internal (dalam diri) atau pengaturan lingkungan untuk mencapai keamanan, kemakmuran atau kesejahteraan pribadi.¹⁵

Menurut Zuhairini mendefinisikan emosi sebagai suatu perasaan yang timbul melebihi batas yang kadang tidak dapat dikuasai oleh diri sendiri dan berakibat putusnya hubungan pribadi dengan dunia luar. Damsimo berpendapat bahwa emosi adalah reaksi positif ataupun negatif terhadap objek, peristiwa, atau situasi-situasi

¹⁴Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung : CV Pustaka Setia, 2016), hlm. 45.

¹⁵Ibid., hlm 45.

yang diterima atau dirasakan individu.¹⁶ Emosi dapat diartikan pula menjadi bermacam-macam seperti keadaan yang bergejolak, tidak seimbang, respon yang kuat dan tidak beraturan terhadap suatu stimulus yang didapatkan.¹⁷

Suatu emosi dikatakan mempunyai dinamika ketika emosi-emosi yang muncul dalam diri seseorang senantiasa berubah-ubah, dimana antara komponen-komponen emosi saling berkaitan satu sama lainnya. Jadi pada suatu saat komponen yang satu dapat menjadi pencetus bagi munculnya sebuah reaksi emosi, tetapi juga dapat menjadi efek yang ditimbulkan komponen lainnya.¹⁸

Dari pengertian tersebut, nampak jelas bahwa emosi itu tidak selalu negatif atau jelek, seperti yang disampaikan Jalaluddin Rakhmat yang berbunyi “memberikan bumbu pada kehidupan tanpa emosi, hidup ini kering dan gersang”.¹⁹ Oleh karena itu, emosi adalah bagian terpenting dalam kehidupan manusia, jika tidak ada emosi, rasanya seperti tidak hidup lagi. Apa arti hidup, karena seperti yang telah disebutkan sebelumnya, emosi bukan hanya hal yang buruk atau negatif, tetapi juga hal yang baik atau positif.

Menurut Darwis, pengertian emosi adalah gejala psikofisik yang mempengaruhi persepsi, sikap, dan perilaku, serta

¹⁶Fadhilah, “Dinamika Emosi Dari keluarga Yang Bercerai”, *Jurnal Psikososial*, (2014) Vol 9. No 2, 101-112.

¹⁷Mahmud, Dimiyati, *Psikologi Pendidikan* (Yogyakarta : Rake Press, 1990), 13.

¹⁸Rosyidah, “Dinamika Emosi Pecandu Narkotika Dalam Masa Pemulihan”, *Jurnal Insan Media Psikologi* (2011) Vol 12. No 2, 113-118.

¹⁹Ibid., hlm 46.

memanifestasikan dirinya dalam ekspresi tertentu. Emosi adalah sensasi psikologis karena berhubungan langsung dengan jiwa dan tubuh. Ketika emosi bahagia meletus, itu memuaskan secara psikologis, tetapi secara fisik, membuat hati atau langkah kaki terasa ringan, dan tidak terasa saat berteriak bahagia, tetapi ini tidak semua orang memiliki atau merasakannya. Terkadang orang senang, tapi meneteskan air mata, atau kesedihan yang sama tidak membawa rasa sakit yang sama.²⁰

Secara etimologi, emosi berasal dari bahasa latin ‘movere’, yang memiliki arti “menggerakkan atau bergerak”. Bila diberikan tambahan ‘e-’ maka mempunyai arti “bergerak menjauh”. Dari kata-kata di atas, maknanya mengandung arti bahwa kecenderungan tindakan merupakan hal yang mutlak dalam emosi. Secara umum, psikolog memiliki interpretasi emosi yang berbeda, tetapi semua orang setuju bahwa emosi adalah bentuk organisme yang kompleks, yang melibatkan perubahan pada tubuh dan karakter, seperti pernapasan, denyut nadi, dan produksi kelenjar keringat.²¹

Emosi juga dianggap sebagai gejala emosional kehidupan subjektif dalam psikologi manusia, biasanya berhubungan langsung dengan gejala pengenalan.²² Pada kenyataannya emosi tidak selalu terpaku pada bentuk dan ukurannya, seperti menderita kesedihan,

²⁰M.Darwis Hude, *Emosi Penyelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al Qu’an*, (Jakarta : Erlangga, 2006), hlm. 19.

²¹Yahdini Firda Nadhiroh, ”Pengendalian Emosi (Kajian Relio-Psikologis tentang Psikologi Manusia”, *Jurnal Saintifika Islamica*, (Januari-Juni 2015) Vol 2. No 1, 54.

²²Rosley Marliani, *Psikologi Umum* (Bandung : CV Pustaka Setia, 2010), hlm.221

perasaan cinta satu sama lain merupakan emosi yang berbeda dalam ukuran dan kedalaman. Perbedaan tersebut disebabkan oleh kepribadian dan hati seseorang. Perubahan situasi yang terjadi secara tiba-tiba dan terjadi pada orang biasanya menyebabkan perubahan emosi. Selain apa yang menarik perhatian di setiap kejadian juga bisa merangsang emosi.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat di tarik kesimpulan terkait emosi yang merupakan suatu kondisi yang mencangkup perubahan secara kompleks dan sadar, yang memiliki signifikansi yang luas dalam perubahan perilaku dan yang mempengaruhi fungsi mental lainnya, seperti observasi, pemikiran, kehendak dan tanggapan.

2. Emosi dalam Al Qur'an

Hikmah Allah SWT, menuntut agar manusia, demikian pula hewan, membekali diri dengan berbagai emosi yang juga akan membantunya dalam kelangsungan kehidupannya. Emosi takut, misalnya akan mendorong kita untuk menjauhi bahaya yang mengancam kehidupan kita. Emosi marah akan mendorong kita untuk mempertahankan diri dan berjuang demi kelangsungan hidup. Emosi cinta merupakan dasar keharmonisan antara dua jenis kelamin dan daya tarik dua jenis kelamin itu adalah untuk menjaga kelangsungan keturunan.

Dalam Al-Qur'an dikemukakan gambaran yang cermat tentang berbagai emosi yang dirasakan manusia, seperti takut, marah, cinta, senang, asntipati, benci, cemburu, hasud, sesal, dan malu.

a. Senang

Senang di definisikan sebagai segala sesuatu yang membuat kesenangan dalam hidup. Menurut Davidoff, perasaan senang meliputi cinta, puas, gembira, dan bahagia adalah kondisi-kondisi yang senantiasa didambakan manusia, apa saja diupayakan untuk mendapatkan kesenangan. Seseorang mempersepsikan kesenangan mungkin berbeda-beda antar satu dengan yang lainnya, karena itu maka kesenangan seseorang tidak bisa digeneralisasikan untuk semua orang.

Al-Qur'an memang menyatakan bahwa manusia umumnya memiliki kecenderungan tertarik pada lawan jenis, senang pada keturunan, harta melimpah, kendaraan mewah dan lain sebagainya, akan tetapi tidak semua orang tidak sejalan dengan kecenderungan ini. Adapun salah satu ayat dalam Al-Qur'an yang menyatakan emosi senang yaitu

Q.S Al-Muthaffiin (22-24)

- إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ
- عَلَى الْأَرَآئِكِ يَنْظُرُونَ
- تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ

“Sesungguhnya orang yang berbakti itu benar-benar berada dalam kenikmatan yang besar (surga), mereka duduk di atas dipan-

*dipan sambil memandang. Kamu dapat mengetahui dari wajah mereka kesenangan hidup mereka yang penuh kenikmatan”.*²³

b. Benci

Mekanisme pertahanan hidup manusia melahirkan berbagai tingkah laku dan jenis emosi. Emosi benci, seperti halnya emosi takut membuat manusia melestarikan hidupnya hanya saja emosi benci terkadang tidak tepat sasaran. Ada hal yang sering dibenci malah mendatangkan manfaat atau sebaliknya, disenangi tapi membawa kesengsaraan. Emosi kebencian dan ketidaksenangan manusia tergambar dalam Al-Qur'an, umumnya mengarah pada kebencian akan kebenaran yang datang dari Allah berupa wahyu, keharusan taat, berjihad, berinfak dan lain sebagainya. Salah satunya dalam ayat

Q.S Al Isra' (46)

وَجَعَلْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَنْ يَفْقَهُوهُ وَفِي آدَانِهِمْ وَقْرًا ۗ وَإِذَا ذُكِرْتِ رَبَّكَ فِي الْقُرْآنِ وَحْدَهُ وَلَّوْا عَلَىٰ آدْبَانِهِمْ نُفُورًا

*“Dan kami adakan tutupan di atas mereka dan sumbatan di telinga mereka, agar mereka tidak dapat memahaminya. Dan apabila kamu menyebut Tuhanmu saja dalam Al-Qur'an, niscaya mereka berpaling kebelakang karena bencinya”.*²⁴

c. Heran dan Kaget

Emosi heran dan kaget berada pada garis kontinum yang sama. Heran berawal dari terjadinya sesuatu di luar apa yang

²³q.s Al-Muthaffin (83): 22-24.

²⁴q.s Al-Isra' (17) : 46.

dibayangkan. Sedangkan kaget bermula dari sesuatu yang terjadi secara tiba-tiba. Intensitas kaget lebih dalam dibandingkan dengan heran. Emosi ini diperlukan dalam kehidupan, karena keduanya membawa peringatan terhadap sesuatu hal yang bisa mengancam kehidupan. Dalam Al-Qur'an emosi heran dan kaget muncul dalam beberapa ayat, salah satunya yaitu

Q.S Al-Jinn (1)

قُلْ أُوحِيَ إِلَيَّ أَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِّنَ الْجِنِّ فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا عَجَبًا

“Katakanlah Muhammad : “Telah diwahyukan kepadaku bahwasannya sekumpulan jin telah mendengarkan (Al-Qur’an), lalu mereka berkata : Sesungguhnya kamu telah mendengarkan Al-Qur’an yang menakjubkan”²⁵

Q.S Al Insyiqaq (11)

فَسَوْفَ يَدْعُوا ثُبُورًا

“Adapun orang yang diberikan kitabnya dari belakang, maka dia akan kaget sambil berteriak : Celakalah aku”²⁶

d. Takut

Emosi takut merupakan emosi yang penting dalam kehidupan manusia, sebab sebagaimana telah kami tunjukkan sebelumnya takut akan membantu manusia agar waspada dalam segala bahaya yang mengancam. Tidak hanya terbatas pada menjaga manusia dalam bahaya tetapi juga manfaat paling penting adalah

²⁵Q.s Al-Jinn (72) : 1.

²⁶Q.s Al-Insyiqaq (84) : 11.

mendorong orang mukmin menjaga diri dari azab Allah SWT.

Seperti dalam kandungan Surah Al-Qur'an

Q.S AL Anfal (2)

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

أَنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَا دَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

"Sesungguhnya orang-orang yang beriman adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetar hatinya, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhan mereka bertawakal".²⁷

Emosi takut adalah suatu kondisi berupa gangguan yang tajam yang dapat menimpa semua orang. Al Qur'an menggambarkan gangguan tersebut dengan keguncangan hebat yang mengguncang manusia dengan hebat sehingga menghilangkan kemampuan berpikir dan pengendalian diri.²⁸

e. Marah

Marah merupakan emosi penting yang akan melaksanakan fungsi penting bagi manusia. Marah akan membantu manusia dalam menjaga dirinya. Ketika manusia marah, kekuatannya bertambah dalam melakukan pekerjaan berat dan keras. Al-Qur'an memuji penggunaan kekerasan terhadap kaum kafir yang menghalang-halangi penyebaran islam. Kekerasan disini karena

²⁷Q.s Al-Anfal (8): 2.

²⁸Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al Qur'an...*, hal 100-101.

marah dijalan Allah SWT dan dalam rangka menyebarkan dakwah islam.

Q.S Al-Fath (29)

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ ۗ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءَ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا
يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا ۗ سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ ۗ ذَلِكَ مَثَلُهُمْ فِي
التَّوْبَةِ ۗ وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنجِيلِ ۗ كَزَرْعٍ أَخْرَجَ شَطْنَهُ فَأَزْرَهُ فَاسْتَعْلَطَ ۖ فَاسْتَوَىٰ عَلَىٰ
سُوْقِهِ يُعْجِبُ الزُّرَّاعَ لِيَغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ ۗ وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ
مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا

*"Muhammad adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan dia bersikap keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka. Kamu melihat mereka rukuk dan sujud mencari karunia Allah dan keridaan-Nya...."*²⁹

Telah di kemukakan didalam al-qur'an gambaran tentang emosi marah dan dampaknya pada perilaku manusia.³⁰

f. Cinta

Cinta memainkan peranan penting dalam kehidupan manusia, cinta merupakan dasar kasih sayang di antara manusia dan pembentukan hubungan persahabatan sesama manusia. Cinta merupakan pengikat erat yang menghubungkan manusia dengan Rabb-nya serta membuatnya ikhlas dalam beribadah kepada-Nya, mengikuti manhaj-Nya, dan berpegang teguh pada syari'at-Nya.

²⁹Q.s Al-Fath 48:(29)

³⁰Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al Qur'an...*, hal 114-115.

Dalam al qur'an dapat ditemukam penjelasan tentang tentang macam-macam cinta

1. Cinta pada diri sendiri
2. Cinta kepada manusia
3. Cinta kepada31

g. Sedih

Sedih adalah emosi yang bertolak belakang dengan senang dan gembira. Sedih terjadi manakala manusia kehilangan orang yang disayangi, sesuatu yang sangat berharga, tertimpa musibah, atau gagal mewujudkan urusan yang penting. Al-Qur'an telah menunjukkan kesedihan ibu Musa A.S ketika jauh dari anaknya setelah ia menempatkan anaknya ke dalam peti dan melempar anaknya kesungai, serta ombak menghanyutkan anak itu menjauh darinya.³²

Q.S Al Qashash (13)

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ ۚ وَلِنَعْلَمَ أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ

"Maka Kami kembalikan dia (Musa) kepada ibunya, agar senang hatinya dan tidak bersedih hati, dan agar dia mengetahui bahwa janji Allah adalah benar, tetapi kebanyakan mereka tidak mengetahuinya."³³

³¹Ibid., hal 120.

³²Ibid., hal 153.

³³q.s Al Qashash 28: (13)

h. Sesal

Sesal merupakan keadaan emosional yang timbul karena perasaan berdosa, kesedihan atas dosa yang telah dilakukan, celaan terhadap diri sendiri atas apa yang telah dikerjakan, dan angan-angan seandainya tidak melakukan itu. Sebuah penyesalan adalah faktor terpenting dalam pembentukan kepribadian manusia. Salah satunya Allah SWT, bersumpah dengan *an-nafsul lawwamah* (jiwa yang amat mencela) sebagai penghargaan akan pentingnya hal itu dalam mengarahkan perilaku manusia untuk menghindari segala kemaksiatan.³⁴

Q.S Al Qiyamah (1-2)

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ

"Aku bersumpah dengan hari Kiamat,"

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

*"dan aku bersumpah demi jiwa yang selalu menyesali (dirinya sendiri)."*³⁵

3. Teori – Teori Emosi

Para ahli mengemukakan beberapa teori, dalam uapayanya menjelaskan bagaimana gejala emosi timbul. Ada beberapa teori yang umumnya terkenal yang diajukan oleh :

³⁴Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al Qur'an...*, hal 158-159.

³⁵Q.s Al Qiyamah 75 :(1-2)

a. Teori Emosi Dua-Faktor Shachter-Singer

Teori ini dikenal sebagai teori paling klasik yang berorientasi pada rangsangan, reaksi fisiologis yang dirasakan dapat dikatakan sama, seperti hati berdebar, tekanan darah naik, nafas beratmbah cepat, adrenalion dilairkan dalam darah, dan lain sebagainya. Namun yang membedakan adalah ketika seseorang mendapat stimulus yang menyenangkan (seperti diterima bekerja di perusahaan yang diidam-idamkan), maka emosi yang dihasilkan bisa disebut kebahagiaan. Jika seseorang dirangsang dalam bentuk hal yang berbahaya, seperti melihat hewan liar di hadapannya, maka emosi tersebut disebut ketakutan.

Menurut Scachter dan Singer seseorang tidak merasa marah karena ketegangan otot atau rahang yang berderak namun karena seseorang secara umum jengkel, dan seseorang memiliki berbagai macam kognisi tentang sifat kejengkelan seorang manusia. Dapat dijelaskan bahwa ketika seseorang dihadapkan pada peristiwa yang membangkitkan emosi, seseorang pada awalnya akan mengalami gangguan fisik yang netral, dan kemudian tergantung pada apakah orang tersebut mengetahui penyebabnya, orang tersebut akan mencari jawaban atas emosi yang mereka rasakan, dan sebaliknya, jika tahu jawabannya, tidak perlu mencari informasi lagi. Menurut Schachter dan Singer, stimulus semacam ini akan membuat orang membentuk keyakinan tentang apa yang

mereka rasakan, biasanya masalah menjadi tidak jelas, sehingga membentuk suasana emosional tertentu.

b. Teori Emosi James-Lange

Teori ini disebutkan bahwa emosi muncul setelah terjadinya reaksi psikologis. William James dari Amerika Serikat dan Carl Lange dari Denmark, telah mengemukakan suatu teori yang sangat mirip antara satu dengan yang lainnya. Menurut teori ini, emosi adalah hasil dari persepsi seseorang terhadap berbagai rangsangan dari dunia luar. Jadi, misalnya seseorang melihat Harimau, lalu karena denyut nadinya menjadi lebih cepat, orang tersebut mengalami gejala peningkatan sirkulasi darah. Kemudian, reaksi fisik orang tersebut dianggap sebagai ketakutan. Karena berdasarkan pengalaman, orang yang sudah mengenal harimau adalah makhluk yang berbahaya.

Menurut kedua ahli tersebut, emosi disebabkan oleh perubahan pada sistem vasomotor atau otot. Peristiwa dianggap menyebabkan perubahan fisik dan psikologis, yang disebut emosi. Singkatnya, James orang senang karena tertawa, bukan tertawa karena orang sedang senang. Secara keseluruhan, James percaya bahwa ada empat langkah dalam proses emosi, yaitu peristiwa yang dipahami, implus ditransfer dari sistem saraf pusat ke otot, kulit dan organ dalam. Sensasi yang disebabkan oleh perubahan tersebut di bagian-bagian tubuh ini diarahkan kembali ke otak,

dan kemudian digabungkan dengan persepsi stimulus pertama untuk menghasilkan "objek dirasakan dalam bentuk emosional".

c. Teori “*Emergency*” Cannon

Teori ini dikemukakan oleh Walter B. Cannon. Secara teoritis, Cannon percaya bahwa karena emosi yang bergolak ini mempersiapkan orang untuk menyelesaikan situasi yang tidak stabil, orang primitif yang membuat reaksi ini, sehingga dapat bertahan. Cannon menolak teori James karena beberapa alasan, salah satunya, yaitu pada teori reaksi organ dalam. Cannon mengatakan bahwa secara umum, organ terlalu intensif dan terlalu dalam untuk menjadi dasar perkembangan dan transfer keadaan emosional yang sering terjadi.

Secara garis besar teori ini menyebutkan bahwa emosi yaitu sebagai pengalaman subjektif psikologis yang timbul bersama-sama dengan dengan reaksi fisiologis seperti halnya hati berdebar, tekana darah naik, nafas bertambah cepat, adrenalin dialirkan dalam darah dan sebagainya.³⁶

4. Aspek Emosi

Menurut Shobur pada umumnya emosi melibatkan empat variabel yaitu :

- a. Rangsangan yang menimbulkan emosi
- b. Perasaan

³⁶Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung : CV Pustaka Setia, 2016), hlm. 347-349.

- c. Respon respon internal
- d. Pola-pola tingkah laku

Dilihat dari psikologi, emosi memiliki 3 aspek yaitu afeksi (Perasaan), psikomotor (Pola-pola tingkah laku), dan kognitif (Stimulus-Respon). Ketika emosi merujuk pada kognisi, terdapat persepsi. Jika persepsi antara individu berbeda maka reaksinya pun akan berbeda. Misalnya jika terbiasa melihat jika terbiasa melihat ular dari kecil maka ketika bertemu ular menjadi tidak takut berbeda dengan yang tidak terbiasa melihat ular. Terdapat faktor budaya individualis, jika individualis emosi muncul karena dirinya sendiri, dapat meregulasi dirinya sendiri berbeda dengan kolektif emosi yang terikat dengan orang lain, selain itu, terdapat pengaruh dari fisiologis atau biologisnya ada bagian otak amigdala berfungsi untuk mengendalikan emosi.

Adapun proses terjadinya emosi melibatkan faktor psikologis maupun faktor fisiologis. Emosi pertama kali muncul akibat adanya stimulus atau sebuah peristiwa, yang bisa netral, positif atau negatif. Stimulus kemudian ditangkap oleh reseptor, lalu melalui otak. Individu menginterpretasikan kejadian tersebut sesuai dengan kondisi pengalaman dan kebiasaannya dalam mempersepsikan sebuah kejadian.³⁷

³⁷Miswari, Mengelola Self Efficacy, "Perasaan Dan Emosi Dalm Pembelajaran Melalui Manajemen Diri", *Cendekia* (Januari-Juni 2017) Vol 15. No, 76.

5. Macam - Macam Emosi

Eksistensi emosi awalnya dikemukakan para filsuf salah satunya Rene Descartes menyampaikan terkait emosi yang merupakan gejala alami manusia dan memang telah ada sejak seseorang itu ada di dunia atau dilahirkan, Sudah memiliki emosi dasar yaitu cinta, kegembiraan, keinginan, kebencian, kesedihan dan kekaguman.

Menurut Wilhem Wundt macam emosi manusia ada tiga, yakni :

- a. Lust-unlust yang berarti senang-tak senang.
- b. Spanning-losung yang berarti tegang-tak tegang.
- c. Erregung-berubigung yang berarti semangat-tenang.³⁸

Emosi manusia dapat ditinjau dari *appearance* atau dari penampaknya, emosi manusia dibagi menjadi dua, yakni emosi dasar dan emosi campuran, namun apabila dilihat dari sisi rentetan peristiwa dikenal dengan emosi mayor dan emosi minor. Sedangkan emosi primer terdiri dari kegembiraan (*happiness*), ketertarikan (*surprise* atau *interest*), marah, sedih (*sadness*), jijik dan takut. Selanjutnya ada emosi sekunder dimana emosi sekunder ini merupakan campuran atau gabungan dari emosi primer yang dipengaruhi oleh kondisi budaya lingkungan, misalnya rasa malu, bangga, cemas, dan berbagai kondisi emosi lainnya. Secara ringkas emosi dapat diamati dari emosi positif dan negatif, yaitu :

³⁸Rosley Marliani, *Psikologi Umum* (Bandung : CV Pustaka Setia, 2010), hlm.225.

a. Emosi Positif

Emosi positif adalah emosi yang selalu diinginkan oleh semua orang, seperti rela (*eagness*), lucu atau humor, kegembiraan (*joy*), kenyamanan atau senang (*pleasure*), rasa ingin tau (*curiosity*), kebahagiaan (*happiness*), kesukaan (*delight*), cinta sayang (*love*), ketertarikan (*excitement*).

b. Emosi Negatif

Emosi negatif merupakan emosi yang tidak diharapkan muncul didalam kehidupan seseorang, seperti tidak sabaran (*impatience*), kebimbangan (*uncertainty*), rasa marah (*anger*), kecurangan (*suspicion*), kecemas (*axienty*), bersalah (*guilt*), cemburu (*jelouse*), jengkel(*annoyance*), ketakutan(*fear*), depresi (*depression*), sedih (*sadness*), serta kebencian (*hate*).³⁹

6. Ciri- Ciri Emosi

Semua orang punya bentuk emosional yang berbeda antara satu dengan yang lainnya yang berupa karaktersitik dari sebuah reaksi perilaku seseorang. Terdapat individu yang bisa menunjukkan emosi dengan stabil dan di tunjukkan dengan keadaan kontrol emosi yang baik dan punya kondisi hati yang tidak beragam, tetapi beda halnya dengan individu yang tidak mempunyai stabilitas emosi yang baik, dan cenderung menunjukkan emosi yang berubah dengan spontan sehingga kurang bisa dikontrol. Menurut Syamsu ciri-ciri emosi, yakni :

³⁹Yahdini Firda Nadhiroh, "Pengendalian Emosi (Kajian Relio-Psikologis tentang Psikologi Manusia", *Jurnal Saintifica Islamica*, (Januari-Juni, 2015) Vol 2. No 1, 55.

- a. Lebih bersifat subjektif daripada peristiwa psikologis lainnya, seperti pengamatan dan berfikir.
- b. Bersifat fluktuatif (tidak tetap).
- c. Banyak bersangkut paut dengan peristiwa pengenalan panca indera.

Emosi dapat di kelompokkan ke dalam dua bagian, yaitu emosi sensoris dan emosi kejiwaan atau psikis.

1. Emosi sensoris, yakni emosi yang disebabkan oleh stimulus yang ada di bagian luar terhadap tubuh, misalnya : keingin tauan, manis, sakit, lelah, kenyang dan lapar.
2. Emosi Psikis, yakni emosi yang memiliki sebab kejiwaan.

Sebagai berikut :

- a. Perasaan intelektual, mempunyai hubungan dengan kenyataan. Perasaan ini ditampakan dengan bentuk keyakinan, gembira dan kepuasan.
- b. Perasaan sosial, perasaan yang terkait dengan kelompok, ditampilkan dengan bentuk solidaritas, rasa simpati, dan persahabatan.
- c. Perasaan susila, terkait dengan nilai moral dalam beretika, contohnya tanggung jawab dan perasaan bersalah atau menyesal.
- d. Perasaan keindahan, yakni perasaan yang berkaitan dengan keberhargaan, baik itu fisik maupun rohani.

- e. Perasaan ketuhanan, terkait dengan kepercayaan jadi setiap manusia memiliki dan dibekali insting oleh Tuhan.⁴⁰

Berdasarkan karakteristik emosi yang sudah dipaparkan diatas, emosi memiliki karakteristik yang bersifat tidak tetap, karena emosi banyak terpaut dengan kejadian atau peristiwa pengenalan panca indera. Dan dari penjelasan diatas pula terdapat menjadi dua, yakni emosi sensoris serta psikis.

7. Ekspresi dan Reaksi Emosi

Pada saat seseorang sedang merasakan emosi atau emosi itu muncul, bisa di lihat dan dikenali dari mimik wajah, intonasi suara, atau perilaku yang berubah. Ekspresi emosi dapat terlihat secara tiba-tiba emosi ini sangat sering tidak bisa dikontrol ataupun disembunyikan. Suatu ekspresi emosi bisa di turunkan dengan cara genetis, namun dapat diperluas oleh beberapa macam interaksi dengan orang lain dalam lingkungan. Beberapa contoh kecil yang tidak asing dijumpai, yaitu berkacak pinggang saat marah, berteriak dan loncat kegirangan saat menang dalam kontes, termasuk dalam emosi bentuk tingkah laku, selain itu ada dalam bentuk ekspresi wajah, suara dan sebagainya.⁴¹

a. Ekspresi wajah

Yang lebih banyak dilihat dari wajah yaitu mudahnya dilihat, seperti wajah pucat dan memerah. Menurut Davidoff bukan mustahil ekspresi wajah bersifat hereditas, karena fakta

⁴⁰Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Rosda, 2008), hlm. 116-117.

⁴¹Yahdini Firda Nadhiroh, "Pengendalian Emosi (Kajian Relio-Psikologis tentang Psikologi Manusia", *Jurnal Sainitika Islamica*, (Januari-Juni 2015) Vol 2. No 1, 55.

membuktikan bahwa bayi yang dilahirkan buta-tuli juga bisa menunjukkan emosi dengan ekspresi yang khas manusia pada umumnya. Jadi bisa dikatakan bahwa, ekspresi hanya memperbanyak pengalaman.

b. Ekspresi suara

Ekspresi suara saat emosi di kenal secara umum dalam pergaulan sehari-hari, seperti tertawa, bersenandung, berteriak-teriak, memaki, atau spontan terlihat dengan tatapan kosong. Ekspresi suara mungkin tidak segampang di ketahui bila di bandingkan dengan ekspresi wajah dalam mengomunikasikan emosi, tapi keduanya sangat penting. Ahli komunikasi, menyampaikan bahwa Ekspresi suara lebih gampang dilihat dipahami dari pada tulisan.

c. Ekspresi sikap dan tingkah laku

Sikap dan tingkah laku dapat diliat dengan sudut pandang yang lebih luas. Sehingga dibagi menjadi dua ekspresi sikap serta perilaku yakni: tingkah laku pelibatan diri (attachment) dan pelepasan diri (withdrawal). Tingkah laku emosi dengan pelibatan diri adalah tingkah laku dengan upaya bergerak maju mempertahankan suasana yang menyenangkan pada emosi positif. Tingkah laku agresif dan eksplosif adalah contoh pelibatan diri dalam menghadapi berbagai ancaman sebagai upaya mekanisme pertahanan diri (self-defense mechanism), misalnya ekspresi

melepaskan diri yaitu, lari secepat mungkin, untuk menghindar dari bahaya.

d. Ekspresi lain-lain

Bisa dilihat dari kasus emosi, seperti adanya orang yang syok berat kadang pingsan. Juga dapat dilihat dari perbedaan istilah, seperti kata latak mungkin itu ciri khas di Indonesia, namaun di negara lain berbeda. Sehingga itu juga dimasukan ke dalam kategori ekspresi.⁴²

Davidof menyampaikan bahwa fisiologis yang berubah terjadi selama munculnya emosi yang di karenakan akibat, pengaktifan bagian simpatis sistem saraf otonom secara lebih detail. Sistem saraf simpatis bertanggung jawab atas perubahan-perubahan, yakni :

- a. Detak jantung serta pernafasan lebih meningkat
- b. Bulatan mata yang membesar
- c. Kelenjar keringat yang bertambah banyak
- d. Kadar gula semakin banyak sehingga energi bertambah
- e. Saraf yang merangsang pembekuan semakin cepat
- f. Bulu ditubuh yang menegang atau biasa disebut bulu roma berdiri
- g. Gerak sistem gastrotestibal yang menurun.⁴³

⁴²M.Darwis Hude, *Emosi Penyelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al Qu'an*, (Jakarta : Erlangga, 2006), hlm. 54.

⁴³Misran Simanungkalit, "Emosi Positif Keluarga", *Jurnal Fitrah*, (Juli-Desember 2014) Vol 2. No 8, 312.

8. Fungsi Emosi

Menurut Coleman dan Hammen, emosi bagi individu atau manusia tidak hanya berguna untuk pertahanan diri atau sebagai cara mempertahankan diri untuk hidup. Emosi seseorang seperti yang dikemukakan oleh Martin bahwa emosi juga mempunyai kegunaan untuk pembangkit energi yang memberikan kegairahan dalam hidup manusia. Emosi juga digunakan sebagai pesan, jadi emosi dalam diri seseorang bisa membawa informasi. Emosi memberikan seseorang bagaimana keadaan orang-orang disekitar, utamanya orang-orang yang tercinta dan yang kita sayang sehingga seseorang bisa memahami dan bertindak dalam situasi atau kondisi tersebut.⁴⁴

Emosi juga bermanfaat untuk manusia dalam menjaga diri dan kelangsungan hidupnya, namun emosi yang berlebihan akan membahayakan kesehatan fisik manusia dan psikis manusia, misalnya bermanfaat bagi manusia karena dengan adanya rasa takut itu akan menjadi sebab mendorong manusia atau seseorang untuk menjauhi bahaya yang sedang mengancam kehidupannya.⁴⁵

B. Ibu Muda

1. Pengertian Ibu

Dalam *kamus besar bahasa indonesia*, kata ibu secara etimologi berarti wanita yang telah melahirkan seseorang. Sebutan untuk wanita

⁴⁴Ibid., hlm. 313.

⁴⁵Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2005), hlm. 177.

yang bersuami dan panggilan yang tidak asing kepada perempuan baik yang sudah bersuami atau belum.⁴⁶

Ibu juga merupakan sebutan untuk menghormati kodrat perempuan dan sebagai satu-satunya jenis kelamin yang mampu untuk melahirkan anak, menikah atau tidak mempunyai kedudukan atau tidak, seorang perempuan adalah sebagai ibu. Istilah ibu diberikan pada wanita yang telah menikah dan mempunyai anak. Ibu mempunyai peran yang sangat penting didalam sebuah keluarga .⁴⁷

Menurut Alex Sobur ibu adalah orang pertama yang dikenali oleh anak, perhatian, pengharapan dan kasih sayangnya, karena ibulah orang pertama yang dikenal oleh anak, ibu memberi air susunya kepada anak dan mengurusnya setiap hari.⁴⁸

Pusat kehidupan manusia adalah seorang ibu. Dalam Islam manusia diajarkan untuk memberikan penghormatan kepada ibu sampai tiga kali dari pada ayah. Begitu banyak peran ibu sehingga, dalam islam ibu membawa surga yang berada dibawah telapak kakinya.⁴⁹

Lingkungan pertama anak ialah sang ibu, karena ibu sebagai jendela pembuka bagi tersalurnya berbagai informasi tentang dunia luarnya. Terutama pada perkembangan anak, ibu merupakan guru, karena anak mendapatkan segala pengetahuan dari sang ibu, jikalau

⁴⁶Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hlm. 416.

⁴⁷Fitriani Gede, “ Ibu Sebagai Madrasah dalam Pendidikan Anak”, *Jurnal Ilmiah Didaktika*, (Agustus 2014) Vol 1. No 8, 37.

⁴⁸Alex Sobur, *Anak Masa Depan*, (Bandung: Angkasa, 1986, hlm. 34.

⁴⁹Achmad Mubarak. Dkk, *Peran Psikologi Islam dalam pengembangan Masyarakat*, (Jogjakarta: Insania Cita, 2007). Hlm. 328.

anak mendapatkan pengetahuan yang baik dari lingkungan utamanya sang ibu, maka tumbuh kembang anak akan menjadi baik, tetapi sebaliknya, jika anak mendapatkan sesuatu yang kurang baik dari sang ibu, maka perkembangannya juga bisa kurang baik.⁵⁰

Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa seorang perempuan yang telah menikah dan melahirkan anak, menjadi orang yang pertama yang menjalin hubungan batin dan emosi dengan anak dan sebagai pusat dalam tahapan perkembangan awal anak, dengan sifat yang dimiliki yaitu keibuan dengan menjaga, merawat dan memelihara anak.

2. Perkembangan Dewasa Awal

Penelitian ini akan dilakukan pada kategori ibu muda yang masuk dalam usia dewasa awal. Sebuah perkembangan akan selalu dilewati oleh seseorang baik seorang anak, remaja, dewasa ataupun lanjut usia. Untuk menjadi bahagia dan terhindar dari permasalahan hidup terdapat hal-hal yang harus dijalani, terutama pada orang dewasa awal, karena puncak perkembangan pada setiap individu adalah dimasa ini.

Istilah adult atau dewasa berasal dari bentuk lampu kata *adultus* yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan atau ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa. Elizabeth B. Hurlock membagi masa dewasa menjadi tiga bagian, yaitu masa dewasa awal (21-40) tahun,

⁵⁰Ibid., hlm. 331.

masa dewasa madya (40-60) tahun, dan masa dewasa lanjut (60-akhir hayat).

Peralihan masa, antara masa remaja menuju masa dewasa bisa disebut dengan masa dewasa awal. Seseorang yang biasanya dalam hal ekonomi, kemandirian dan pikiran ke depan masih bergantung. Dalam hukum seseorang bisa dikatakan sebagai orang dewasa awal apabila menginjak usia 21 tahun sampai dengan berusia 25 tahun.⁵¹

Menurut Santrock masa transisi dari remaja menuju diberikan sebutan, untuk menunjukkan masa dewasa awal. Yang berkisar 18 hingga 25 tahun, pada fase ini, biasanya ditandai dengan aktifitas bersifat keingintauan atau mencari tau serta eksplorasi. perubahan yang sangat signifikan, terjadi antara masa ini atau masa remaja menuju dewasa.⁵²

Masa dewasa awal bisa dikatakan bahwa seseorang dimasa akan mencari tahu, memantapkan, menemukan serta masa reproduktif. Lebih banyak masalah serta ketegangan emosional akan dirasakan pada masa ini, masa isolasi sosial, masa berkomitmen serta masa bergantung, masa berubahnya nilai-nilai, kreativitas serta pola hidup baru yang harus disesuaikan. Seseorang akan memiliki tanggung jawab serta peran lebih banyak ketika sudah memasuki masa dewasa awal, karena seseorang

⁵¹Alfia Fernanda Putri, Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas, *Journal of School Counseling*, (2019) Vol 3. No 2, 36.

⁵²Ibid., hlm. 37.

akan menjauhkan diri dari ketergantungan baik itu mental, ekonomi, sosial utamanya dengan orang tua.⁵³

Ketika masuk pada masa dewasa awal hubungan antar orang tua dan anak yang awalnya merupakan hubungan ketergantungan menjadi lebih setara dan berubah menjadi sebuah hubungan yang saling mendukung antara dua orang dewasa. Serta pada masa inilah individu mengalami transisi pandangan egosentris yang kekanak-kanakan menjadi sikap empati. Individu awal akan menunjukkan sikap kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam pengambilan keputusan.⁵⁴

3. Ciri-ciri Dewasa Awal

Ciri-ciri dewasa awal, menurut Anderson sebagai berikut :

- a. Mengacu pada tugas, jadi tidak pada ego sendiri, seseorang akan mengacu pada pekerjaan yang sedang diselesaikan. Bukan pada perasaan.
- b. Tujuannya jelas serta kebiasaannya efisien, seseorang akan melihat tujuan yang sedang ingin tercapai. Tujuan tersebut diartikan secara detail atau teliti. Mampu bekerja secara terbimbing dalam arti tau mana yang baik dan buruk.
- c. Perasaan pribadi yang terkendali, seseorang akan mengendalikan perasaannya saat mengerjakan sesuatu dengan

⁵³Alfia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas", *Journal of School Counseling*, (2019) Vol 3. No 2, 36.

⁵⁴Santrock, *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup* (Jakarta : Erlangga, 2004), 73.

orang lain tidak lagi mengutamakan dirinya, tetapi juga memikirkan perasaan orang lain.

- d. Seseorang yang matang akan mempunyai keobjektifitasan, yakni menyesuaikan keadaan pada kenyataan.
- e. Mampu menerima sebuah kritik serta saran, seseorang yang matang akan bisa mengerti bahwa seseorang tidak akan terus benar, namun juga kadang akan melakukan kesalahan juga.
- f. Seseorang yang matang akan akan berusaha memberikan tanggung jawab, serta mampu memberi peluang untuk orang lain terlibat dalam tujuan yang sedang diusahakan.
- g. Menyesuaikan diri terhadap kenyataan pada kondisi baru.⁵⁵

4. Anak Usia Dini

Menurut UU no 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, istilah anak usia dini, yakni anak berusia 0-6 tahun, tetapi menurut ahli anak yang berusia 0-8 tahun, dalam usia ini merupakan awal dari pertumbuhan dan perkembangan anak.

Seperti yang disampaikan Prof. Marjorry Ebbeck seorang pakar anak usia dini dari australia mengungkapkan terkait pendidikan anak usia dini merupakan pelayanan bagi anak yang baru lahir sampai usia delapan tahun. Disebutkan oleh teori lama yang mengungkapkan bahwasanya anak usia dini merupakan anak usia dewasa mini, yang sedang polos dan belum berfikir serta melakukan hal-hal yang sesuai.

⁵⁵Alfia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas", *Journal of School Counseling*, (2019) Vol 3. No 2, 37.

Definisi umum yang diungkapkan oleh *The National Assosiation For the Education of Childen (NAEYC)*, sekelompok individu antara usia 0-8 tahun dapat disebut dengan anak usia dini. “Early Childhood”, ialah anak yang berusia sejak lahir hingga berusia 8 tahun, hal tersebut sebagai pengertian baku dari NAEYC. hal tersebut jauh lebih banyak dipergunakan masyarakat untuk menunjukkan awal anak usia sekolah.

Periode awal pada masa usia dini adalah termasuk hal penting serta menjadi dasar pertumbuhan dan perkembangan pada jarak usia tersebut dalam kehidupan manusia. Perkembangan dalam masa ini sangat penting sebagai landasan karena untuk anak bisa menginjak usia berikutnya.⁵⁶

5. Karakteristik Anak Usia Dini

Pada usia awal kanak-kanak yang terjadi pada usia 2-6 tahun, orang tua biasa mengatakan itu sebagai usia problematis, menyulitkan, atau main, sedangkan para pendidik menyebutnya dengan istilah usia pra sekolah serta ahli psikolog di sebut sebagai pra-kelompok, penjelajah atau dapat dikatakan usia bertanya.⁵⁷

Karakteristik anak usia dini memiliki keunikan tersendiri baik dalam sosial, moral dan lain sebagainya. dalam masa ini anak akan membentuk suatu pondasi dan landasan kepribadian sehingga sangat penting sekali pada periode ini untuk tahap kehidupan selanjutnya.

⁵⁶Sunarsih, “Kemampuan Membaca Huruf Abjad Bagi Anak Usia Dini Bagian dari Perkembangan Bahasa”, *Jurnal Pendidikan*, (2017) Vol 1. No 1, 3-4.

⁵⁷Ulfiani Rahma, “Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini”, *Jurna Lentera Pendidikan*, (Juni 2009) Vol 12. No 1, 48.