

HUBUNGAN KESEIMBANGAN EMOSI DAN PENGALAMAN SPIRITUAL PADA DIRI MANUSIA

Iim Imaniyah

Institut Pesantren Babakan (IPEBA) Cirebon

imaniyah2018@gmail.com

Diserahkan tanggal 7 November 2024 | Diterima tanggal 7 November 2024 | Diterbitkan tanggal 1 Januari 2025

Abstract:

Emotions have an important role in human life because they influence personal and social adjustment. Growth varies from person to person. Emotions are controlled by the process of maturity and learning. Emotional balance is called emotional stability, sometimes also termed emotional maturity. Spiritual experience is the experience of events related to spirituality, namely events that return a person to their true self. There is a reciprocity of a person's spiritual experience on the balance of their interconnected emotions.

Keywords: *Emotions, Spirituality, Relationship*

Abstrak :

Emosi mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia karena mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial. Pertumbuhannya bervariasi pada semua orang. Emosi dikendalikan oleh proses kematangan dan belajar. keseimbangan emosi disebut dengan emotional stability, terkadang diistilahkan juga dengan emotional maturity (kedewasaan emosional). pengalaman spiritual adalah pengalaman akan kejadian yang berhubungan dengan spiritualitas, yaitu kejadian yang mengembalikan seseorang kepada diri yang sebenarnya. Adanya timbal balik dari pengalaman spiritual seseorang terhadap keseimbangan emosinya yang saling berhubungan.

Kata Kunci: *Emosi, Spiritualitas, Hubungan.*

Copyright © 2023, Author

This is an open-access article under the [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Emosi pada umumnya disifatkan sebagai keadaan (state) yang ada pada individu atau organisme pada suatu waktu. Emosi berlangsung dalam waktu yang relatif singkat, sehingga emosi berbeda dengan *mood*. Mood atau suasana hati pada umumnya berlangsung dalam waktu yang relatif lebih lama dari pada emosi, tetapi intensitasnya kurang apabila dibandingkan dengan emosi. Oleh karena itu sering dikemukakan bahwa emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu (khusus), dan emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah (approach) atau menyingkir (avoidance) terhadap sesuatu, dan perilaku tersebut pada umumnya disertai adanya ekspresi kejasmanian, sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi. Namun demikian kadang-kadang orang masih dapat mengontrol keadaan dirinya sehingga emosi yang dialami tidak terdeteksi keluar dengan perubahan atau tanda-tanda kejasmanian tersebut. Hal ini berkaitan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ekman dan Friesen. Menurut Ekman dan Friesen ada tiga rules, yaitu masking, modulation, dan simulation. Masking adalah keadaan seseorang yang dapat menyembunyikan atau dapat menutupi emosi yang dialaminya. Emosi yang dialaminya tidak terdeteksi keluar melalui ekspresi kejasmaniannya. Misalnya orang yang sangat sedih karena kehilangan anggota keluarganya. Kesedihan tersebut dapat diredam atau dapat ditutupi, dan tidak adanya gejala kejasmanian yang menyebabkan tampaknya rasa sedih tersebut. Pada modulasi (modulation) orang tidak dapat meredakan secara tuntas mengenai gejala kejasmaniannya, tetapi hanya dapat mengurangi saja. Jadi misalnya karena sedih, ia menangis (gejala kejasmanian) tetapi tangisannya tidak begitu mencuat-cuat. Pada simulasi (simulation) orang tidak mengalami emosi, tetapi seolah-olah mengalami emosi dengan menampilkan gejala-gejala kejasmanian.¹

PEMBAHASAN

A. Macam-Macam Emosi

Atas dasar aktivitasnya, tingkah laku emosional dapat dibagi menjadi beberapa bagian yaitu: takut, cemburu, gembira, marah dan cinta.²

1. Takut

Pada dasarnya, rasa takut itu bermacam-macam. Ada yang timbul karena seorang anak kecil memegang ditakut-takuti atau karena berlakunya berbagai pantangan dirumah. Akan tetapi, ada juga rasa takut "naluriah" yang terpendam dalam hati sanubari setiap insan. Misalnya saja, rasa takut akan tempat gelap, takut berada ditempat sepi tanpa teman, atau takut menghadapi halhal asing yang tidak dikenal. Kengerian kengerian ini relative lebih banyak di derita oleh anak-anak daripada orang dewasa. Karena, sebagai insane yang masih sangat muda, tentu saja daya tahan anak-anak belum kuat. Jika dilihat secara objektif, bisa dikatakan bahwa rasa takut selain mempunyai segi-segi negative, yaitu bersifat menggelorakan dan menimbulkan perasaan-perasaan dan gejala tubuh yang menegangkan, juga ada segi positifnya. Rasa takut merupakan salah satu kekuatan utama yang mendorong dan menggerakannya. Reaksi yang timbul di dalam individu, lalu menggerakkan individu untuk melindungi diri terhadap rangsangan atau bahaya dari luar, menjauhkan diri dari sesuatu yang dapat menyakiti diri, melukai diri, atau menimbulkan bahaya lainnya. Dengan demikian, jelaslah bahwa rasa takut mempunyai nilai negative dan positif. Positif karena rasa takut melindungi individu dalam keadaan yang berbahaya.

2. Cemburu

Kecemburuan adalah bentuk khusus dari kekhawatiran yang didasari oleh kurang adanya keyakinan terhadap diri sendiri dan ketakutan akan kehilangan kasih sayang dari seseorang. Seseorang yang cemburu selalu mempunyai sikap benci terhadap saingannya.

3. Gembira

¹ Bimo Wagito, *Pengantar Psikologi*, (penerbit ANDI Yogyakarta), hal. 229

² Alex Sobur, *Psikolog Umum*, Bandung, Pusaka Setia, 2003), hal. 407-409

Gembira adalah ekspresi dari kelegaan, yaitu perasaan terbebas dari ketegangan biasanya kegembiraan disebabkan oleh hal-hal yang bersifat tiba-tiba (*surprise*) dan kegembiraan biasanya bersifat social, yaitu melibatkan orang-orang lain di sekitar orang yang sedang gembira tersebut.

4. Marah

Sumber utama kemarahan adalah hal-hal yang mengganggu aktivitas untuk sampai pada tujuannya. Dengan demikian, ketegangan (*stress*) yang terjadi dalam aktivitas itu tidak mereda, bahkan bertambah. Untuk menyalurkan ketegangan-ketegangan itu individu yang bersangkutan menjadi marah.

5. Cinta

Seorang pakar psikologi Zick Rubin menjelaskan bahwa cinta merupakan sebuah emosi yang terbentuk dari tiga perasaan yaitu perhatian, kasih sayang, dan keintiman. Sementara menurut kamus Merriam-Webster, definisi cinta berarti rasa sayang yang konstan dan ditunjukkan bagi seseorang. Makna cinta berdasarkan hierarki emosi dan perasaan disebut memiliki kedudukan di atas rasa sayang. Sebab, prosesnya seperti investasi yaitu dipupuk dari rasa suka kemudian berkembang menjadi rasa cinta.

B. Keseimbangan Emosi

Dalam kamus Psikologi, keseimbangan emosi disebut dengan *emotional stability*, karakteristik seseorang yang memiliki kontrol emosional yang baik. Terkadang diistilahkan juga dengan *emotional maturity* (kedewasaan emosional), yaitu satu keadaan mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional. Sebaliknya, emosi yang tidak seimbang (*Al-waswasu*) dapat mengakibatkan kecemasan (*anxiety*), kegelisahan (*nervous*), keawatiran yang berlebihan dan sikap tak bertanggung jawab. Kondisi semacam ini bisa menghambat sistem kerja otak menalar setiap masalah secara optimal. Sehingga dapat menyebabkan kebimbangan yang berlarut.

Pada keseimbangan emosi, dominasi emosi yang tidak menyenangkan dapat dilawan sampai pada batas tertentu dengan emosi yang menyenangkan, dan sebaliknya. Pada keseimbangan emosi yang ideal, timbangan harus condong ke arah emosi yang menyenangkan sehingga emosi itu mempunyai kekuatan melawan kerusakan psikologis yang ditimbulkan oleh dominasi yang tidak menyenangkan.

C. Kondisi yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi adalah faktor kematangan dan faktor belajar. Peran faktor kematangan, meliputi perkembangan intelektual yang menghasilkan kemampuan untuk memahami makna yang sebelumnya tidak dimengerti. Perkembangan kelenjar endokrin penting untuk mematangkan perilaku emosional. Kelenjar adrenalin yang memainkan peran utama pada energi, mengecil secara tajam pada saat bayi lahir. Kemudian kembali membesar dengan pesat sampai anak berusia 5 tahun, dan selanjutnya pembesarnya melambat pada usia 5-11 tahun, dan kembali membesar dengan pesat sampai usia 16 tahun.³

D. Pengalaman Spiritual

Spiritualitas sendiri bukan sesuatu yang berdiri pada dirinya, tetapi merupakan hal yang dialami. Pengalaman inilah yang disebut sebagai pengalaman spiritual. Pengalaman spiritual banyak dihubungkan dengan hal-hal gaib. Sebenarnya pengalaman spiritual sendiri adalah pemaknaan dari sesuatu yang dialami. Orang bisa saja mengalami pengalaman yang biasa, misalnya dinasehati oleh seorang pengemis, tapi orang tersebut memaknai kejadian tersebut sebagai hal yang luar biasa dan mengilhami dia untuk berpikir, merasakan dan melakukan sesuatu. Ini juga disebut sebagai pengalaman spiritual.

Menurut Maslow, pengalaman spiritual adalah *peak experience, plateau – the farthest reaches of human nature*. Pengalaman spiritual adalah puncak tertinggi yang dapat dicapai oleh manusia serta merupakan penguatan

³ Jurnal, Rini Susanti, *Perkembangan Emosi Manusia*.

dari keberadaannya sebagai makhluk spiritual. Pengalaman spiritual merupakan kebutuhan tertinggi manusia. Bahkan Maslow menyatakan bahwa pengalaman spiritual telah melewati hierarki kebutuhan manusia, *going beyond humanness, identity, self-actualization, and the like.*” Berdasarkan definisi-definisi yang sudah dijelaskan di depan, pengalaman spiritual adalah pengalaman akan kejadian yang berhubungan dengan spiritualitas, yaitu kejadian yang mengembalikan seseorang kepada diri yang sebenarnya.⁴

E. Aspek-Aspek Pengalaman Spiritual

Menurut Underwood & Teresi terdapat beberapa aspek-aspek pengalaman spiritual diantaranya: ⁵

a. Persepsi tentang sesuatu hal yang bersifat transenden:

1) *connection* (Keterhubungan) Merasakan kehadiran Allah / Tuhan Yang Maha Esa dalam kehidupan sehari-hari, serta adanya keterhubungan antara individu dengan TuhanNya. Individu juga merasakan bahwa dirinya memiliki sumber kekuatan yang selalu melindungi dirinya.

2) *Joy, Transcendent sense of self* Merupakan sesuatu rasa kegembiraan yang dirasakan melebihi batas kemampuan pada diri individu itu sendiri. Individu merasakan suatu hal yang membuatnya merasakan sukacita sehingga individu tersebut keluar dari keprihatinannya sehari-hari.

3) *Divini Guidance* (Bimbingan Allah)

Individu merasa dibimbing oleh Allah / Tuhannya dalam menjalani kehidupan dalam kesehariannya.

4) *Perception of Divini Love* (Persepsi Cinta Allah) Individu merasa mendapatkan sebuah kasih sayang disaat ia berhubungan dengan Allah / Tuhannya dalam kehidupan sehari-hari.

5) *Devine Help* (pertolongan Allah) Individu selalu meminta pertolongan dari Allah dalam kehiduoran sehari-harinya, karena individu meyakini bahwa meminta pertolongan Allah merupakan hal yang mampu membuat mereka yakin dan percaya.

b. Persepsi tentang peristiwa transenden

1) *Strenght and confort* (kekuatan dan kenyamanan) Individu merasa menemukan sebuah kekuatan dan kenyamanan dalam mereka menjalani kehidupan sehari-harinya.

2) *Peace* (Kedamaian) Individu merasa mendapatkan/menemukan sebuah kedamaian sekalipun individu dalam keadaan tertekan, yaitu kedamaian batin yang di dapatkan oleh individu tersebut.

3) *Thankfulness, Appreciation* Rasa syukur atas apa yang telah individu dapatkan dalam kehidupan sehari-hari baik itu dalam hubungannya dengan Allah lewat peribadah kepada Allah Swt.

F. Hubungan Keseimbangan Emosi dan Pengalaman Spiritual pada Diri Manusia

Studi tentang emosi menunjukkan adanya pengaruh timbal balik antara emosi, keyakinan (berhubungan dengan kerja rasional dan cara pandang) serta reaksi tubuh. Keyakinan seseorang terhadap sesuatu akan mempengaruhi reaksi emosionalnya terhadap stimulus. Demikian juga dengan keyakinan terhadap agama atau kepercayaan tertentu akan mempengaruhi reaksi emosional yang mengiringi sikap dan perilaku terhadap subjek, objek atau terhadap suatu aksi. Beberapa fakta ini memunculkan pertanyaan, bagaimana pengaruh atau hubungan timbal balik antara agama dengan spiritualitas dan emosi yang dicerminkan dari perkataan, sikap dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

⁴ Jurnal, Rudi Cahyono, *Dinamika Emosi dan Pengalaman Spiritual Beragama:*

⁵ Unserwood dan Teresi. he Daily Spiritual Experience Scale: Development, Theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor Analysis, and Preliminary Construct Validity Using Health-Related Data. (Jurnal The Society of Behavioral Medicine, Volume 24 Number 1, 2002) hlm 30-31

Jawabannya adalah Pengalaman spiritual yang dialami manusia akan membawa keseimbangan emosi yang lebih stabil, kita bisa melihat contohnya para kiyai yang terlihat *wajhun malihun* (wajah yang berseri seri) dengan emosi yang seimbang, atau para tokoh agama lain seperti pendeta, romo, biksu, dan bante yang terlihat adem ayem mampu menyeimbangkan emosinya.

DAFTAR PUSTAKA

Bimo Wagito, *Pengantar Psikologi*, (penerbit ANDI Yogyakarta), hal. 229

Alex Sobur, *Psikolog Umum*, Bandung, Pusaka Setia, 2003, hal. 407-409

Jurnal, Rini Susanti, *Perkembangan Emosi Manusia*.

Jurnal, Rudi Cahyono, *Dinamika Emosi dan Pengalaman Spiritual Beragama*:

Unserwood dan Teresi. he Daily Spiritual Experience Scale: Development,

Theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor Analysis, and Preliminary Construct Validity Using Health-Related Data. (Jurnal The Society of Behavioral Medicine, Volume 24 Number 1, 2002) hlm 30-31