

**PENDEWASAAN SPIRITUAL PADA DEWASA AWAL SAAT DALAM PERGUMULAN
DALAM MENGENDALIKAN EMOSIONAL**

Cintia Tryana Damanik , Jenifer Grace Malau, Rut Lumayan Silitonga, Surya N
Simanjuntak, Yesika Lumiam Sinaga
Fakultas Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Tarutung, Indonesia
Nababanyanti02@gmail.com

ABSTRAK

Artikel jurnal ini mengulas mengenai pendewasaan spiritual pada dewasa awal saat dalam pergumulan dalam mengendalikan emosional. Emosi merupakan salah satu bagian yang paling penting dari manusia, karena melalui emosi individu maupun mengekspresikan perasaannya, selain itu juga pada setiap aspek perkembangan manusia pasti terdapat perkembangan emosi di dalamnya. Ahli psikologi sering menyebutkan dari semua aspek perkembangan yang paling sulit di klasifikasi adalah perkembangan emosional. Kemampuan mengendalikan emosi sangat penting bagi dewasa awal untuk perkembangan spiritualnya. Masa dewasa awal merupakan transisi dari masa remaja yang masih menjalani kehidupan yang hura-hura menuju masa yang menuntut akan rasa tanggung jawab. Perkembangan masa dewasa awal ini di mulai saat seseorang menginjak pada umur 19 tahun sampai 40 tahun. Masa dewasa merupakan masa dimana seseorang memulai segala sesuatu didalam hidupnya secara mandiri. Pada periode ini, ia mencoba memahami semua perubahan dengan penuh pertimbangan dan tanggung jawab, termasuk dalam mengendalikan emosi sehingga perkembangan spiritual pada dewasa awal berkembang pada Yesus Kristus Tuhan kita. Seperti yang tertulis di dalam nats alkitab pada efesus 4 :26-27 “Apabila kamu menjadi marah, janganlah kamu berbuat dosa: janganlah matahari terbenam, sebelum padam amarahmu dan janganlah beri kesempatan kepada iblis. Dan pada amsal 25:28 “Orang yang tak dapat mengendalikan diri adalah seperti kota yang roboh temboknya.

Kata kunci : spiritual, dewasa awal, pergumulan, emosi

ABSTRACT

This journal article reviews the spiritual maturation of early adults when they are struggling with emotional control. Emotions are one of the most important parts of humans, because through individual emotions and expressing their feelings, besides that in every aspect of human development there must be emotional development in it. Psychologists often mention that from all aspects of development the most difficult to classify is development. emotional. The ability to control emotions is very important for early adulthood for spiritual development. Early adulthood is a transition from adolescence who is still living a chaotic life to a time that demands a sense of responsibility. The development of early adulthood begins when a person is aged 19 to 40 years. Adulthood is a time when a person starts everything in his life independently. In this period, he tries to understand all changes with full consideration and responsibility, including controlling emotions so that spiritual development in early adulthood develops in Jesus Christ our Lord. be angry, do not sin: do not set the sun, until your anger is quenched, and do not give the devil a chance. And in Proverbs 25:28 “A man who cannot control himself is like a city whose walls have fallen down.

Keywords: spiritual, early adulthood, struggle, emotion

PENDAHULUAN

Kedewasaan rohani adalah sebuah kondisi yang harus dialami oleh setiap orang Kristen. Orang Kristen tidak boleh terus-menerus menjadi bayi-bayi rohani. Orang Kristen yang terus-menerus menjadi bayi-bayi secara rohani akan membawa dampak yang negatif, baik bagi orang Kristen yang bersangkutan maupun bagi orang lain. Dalam pendewasaan rohani banyak sekali

pergumulan yang dialami dewasa awal, salah satunya adalah mengendalikan emosi. Emosi adalah suatu perasaan dan bermakna sehubungan dengan gejala jiwa yang muncul di dalam diri pada saat-saat tertentu. Pendewasaan rohani harus dapat mengendalikan emosi. Perasaan emosi pada dasarnya adalah dorongan emosi positif dan berupa emosi negatif. Adapun jenis emosi ada beberapa yaitu amarah, senang, sedih, dan sebagainya. Dalam pembahasan ini, penulis lebih banyak membahas jenis perasaan emosi amarah. Karena emosi amarah sangat sulit dikendalikan, sehingga perlu dilakukan beberapa hal untuk mengendalikan emosi amarah ini. Seperti tertulis di nats alkitab Mazmur 37:8 "Berhentilah marah dan tinggalkanlah panas hati itu, jangan marah, itu hanya membawa kepada kejahatan". Jika emosi dewasa awal sudah stabil maka pendewasaan spritual pada dewasa awal akan mudah di kembangkan.

METODE PENELITIAN

Pendekatan pada penelitian journal ini menggunakan Penelitian Kualitatif yaitu merupakan penelitian yang mampu memberikan deskripsi secara detail dan analisa mengenai kualitas atau isi dari suatu pengalaman manusia. Hal ini membuat penelitian kualitatif mampu menggambarkan suatu kehidupan dari sisi yang berbeda berdasarkan sudut pandang dari setiap orang yang mengamatinya. Menurut Moleong, penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitiannya misalnya perilaku, persepsi, motivasi tindakan dan lain-lain. secara holistik, dan dengan cara deksripsi dalam bentuk katakata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Penelitian kualitatif bertujuan untuk menjelaskan fenomena dengan sedalam dalamnya melalui pengumpulan data sedalam dalamnya. Penelitian ini tidak mengutamakan besarnya populasi atau sampling, bahkan samplingnya sangat terbatas. Jika data yang terkumpul sudah mendalam dan bisa menjelaskan fenomena yang diteliti maka tidak perlu mencari sampling lainnya¹

Menurut Gross dan Hooria Jazairi (2014) Ketidak mampuan untuk mengatur emosi merupakan akar dari gangguan psikologis seperti depresi dan gangguan kepribadian lain. Meskipun perlu penelitian lebih lanjut mengenai hal ini. Untungnya, seseorang dapat menangani dalam mengatur emosi yang baik, bahkan sebelum situasi yang tidak diinginkan terjadi. Dengan mempersiapkan diri, seseorang akan dapat menemukan bahwa emosi yang bermasalah harus dihilangkan sebelum mengganggu kehidupan orang tersebut. Di dalam bukunya yang berjudul Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak, John Gottman memberikan petunjuk untuk mengajarkan cara memahami dan mengatur dunia emosi khususnya pada anak-anak. ²

¹ Lexy, J., Meleong, 2011, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung. hlm, 6; Ridwan Arifin, Waspiah, Dian Latifiani, 2018, *Penulisan Karya Ilmiah Untuk Mahasiswa Hukum*, Semarang, BPFH UNNES, hlm, 35-40.

² Ahmad, Cara Mengendalikan Emosi Secara Psikologi dan Pandangan Agama

Para ahli percaya bahwa sejumlah emosi universal yang dialami seluruh manusia tidak memandang latar belakang, profesi serta budayanya. Melansir Verrywellmind, Jumat, 26 Februari, para peneliti juga percaya bahwa pengalaman emosional bisa sangat subjektif. Sederhananya, setiap orang pernah marah tetapi yang mentransformasi emosi tersebut adalah pengalaman subjektif di mana setiap orang berbeda-beda. Emosi campur aduk atas peristiwa atau situasi yang dialami tak jarang terjadi. Misalnya, ketika menghadapi pekerjaan baru sangat mungkin seseorang akan merasa bersemangat sekaligus gugup.³

HASIL PENELITIAN

Masa dewasa adalah salah satu fase dalam rentang kehidupan individu setelah remaja. Ketika individu memasuki masa dewasa akan terlihat adanya kematangan emosi dalam dirinya. Individu dalam masa dewasa memilih norma-norma yang dirasa baik untuk dirinya serta mereka berusaha untuk mempertahankan norma-norma yang mereka pilih. Hurlock (1980) masa dewasa dibagi menjadi tiga bagian yaitu: masa dewasa awal, masa dewasa madya dan masa dewasa lanjut. Masa dewasa Awal dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 an tahun. Masa dewasa awal memiliki tugas perkembangan yakni: mulai bekerja, memilih pasangan, mulai membangun keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga-negara, mencari kelompok sosial yang-menyenangkan (Hurlock, 1980). Dalam menjalin hubungan sosial, sebagian besar individu tidak dapat menyadari sepenuhnya emosi yang ada dalam dirinya dan mengatur emosi apa yang hendak dikeluarkannya. Dalam proses perkembangan ini, tidak semua orang dalam masa dewasa awal dapat mencapainya-dengan mudah.

Para dewasa awal banyak-menghadapi berbagai hambatan, hasil pengamatan peneliti terhadap individu dalam masa dewasa awal yang mempunyai usia bervariasi atau memiliki usia diatas rata-rata mahasiswa reguler bahwa individu dewasa awal cenderung memiliki interaksi sosial yang rendah yaitu lebih suka bekerja secara mandiri daripada kelompok, terlihat diam dan menarik-diri saat berada di tengah-tengah sekumpulan-orang, sering terlihat menyendiri. Individu dewasa awal dikatakan dapat berinteraksi sosial apabila individu mampu diterima dalam kelompok, bersedia terlibat dalam kegiatan kelompoknya, serta memiliki frekuensi hubungan individu dalam kelompok. Kematangan emosi adalah suatu keadaan dalam diri seseorang telah berada pada tingkat kedewasaan sehingga dapat mengendalikan dan mengarahkan emosi dan pengungkapan emosinya dapat diterima diri sendiri maupun orang lain (Mappiare, 2003) . Piaget mendefinisikan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengontrol emosinya dengan baik, individu dikatakan memiliki kematangan emosi akan tidak mudah terpengaruh dengan

³ Unsplash/Bilal Bozdemir) ,*Menurut Ahli, Ada 3 Faktor yang Memengaruhi Kontrol Emosi*, 26 Feb 2021

stimulus yang berasal dari internal ataupun eksternal. Dalam kematangan emosi terdapat faktor-faktor yang dapat mendasari yaitu, imitasi, sugesti, identifikasi, dan simpati.⁴

Emosi kita, sama-halnya dengan tubuh dan pikiran kita, terpengaruh oleh kejatuhan umat manusia ke dalam dosa. Dalam kata lain, emosi kita telah tercemar oleh kodrat berdosa kita, dan oleh karena itu kita harus mengendalikannya. Alkitab menasehati supaya kita dikendalikan oleh Roh Kudus (Roma 6; Efesus 5 : 15-18; 1 Petrus 5 :6-11). Bukan sebaliknya kita dikendalikan oleh emosi. Jika kita menyadari emosi kita dan membawanya kepada Allah, kita dapat menundukkan hati kita pada-Nya supaya Ia menangani emosi kita dan mengarahkan tindakan kita. Berbagi emosi dengan sesama kita juga bermanfaat dalam pengendaliannya. Kehidupan Kristen tidak dimaksud dijalani seorang diri. Allah telah menganugerahi kita dengan orang percaya lainnya yang dapat membantu kita meringankan beban hidup dan kitapun dapat membantu menanggung beban mereka (Roma 12; Galatia 6 :1-10; 2 Korintus 1 :3-5; Ibrani 3:13) . Sesama orang percaya juga mengingatkan kita akan kebenaran Allah, serta membagikan sudut pandang yang baru. Mengabaikan emosi juga tidak baik. Kita harus bersyukur kepada Allah atas kemampuan emosional kita dan mengelolanya dengan baik sebagai karunia dari Allah. Cara mengendalikan emosi kita adalah bertumbuh secara rohani dalam perjalanan kita dengan Allah. Kita diubah melalui pembaharuan pikiran kita (Roma 12 :1-2) dan melalui kuasa Roh Kudus yang membuahkan pengendalian diri di dalam karakter kita (Galatia 5 :22-23) .

Kita memerlukan asupan rohani tiap hari dari Alkitab, juga keinginan untuk bertumbuh dalam mengenal akan Allah serta waktu merenungkan sifat-sifat Allah sudah seharusnya kita berusaha mengenal Allah lebih baik dan mencurahkan hati kita kepadanya dengan doa. Persekutuan Kristen juga merupakan bagian yang penting dalam pertumbuhan rohani. Kita berkelana bersama orang percaya lainnya dan saling memacu dalam pertumbuhan iman serta kedewasaan emosional. Kunci untuk mengalami kedewasaan rohani adalah konsistensi dan ketekunan dalam melakukan hal-hal yang akan membawa kita lebih dekat kepada Tuhan seorang Kristen yang sudah mengalami hidup baru harus mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang menuju kepada kedewasaan rohani.⁵

KESIMPULAN

Emosi kita sama halnya dengan tubuh dan pikiran kita terpengaruh oleh kejatuhan umat manusia ke dalam dosa. Dalam kata lain, emosi kita telah tercemar oleh kodrat dosa kita, dan oleh karena itu kita harus mengendalikannya. Alkitab menasehati supaya kita dikendalikan oleh Roh

⁴ Liaagustina, *Kematangan Emosi Dan Interaksi Sosial Pada Dewasa Awal*, Fakultas Psikologi 17 Agustus 1945, Surabaya, 10 Halman

⁵ Nurindahsari, Dkk, *Studi Kasus Peserta Didik Sulit Mengendalikan Emosi Marah Kelas X SMA Islam Bawari Pontianak*, 8 halaman.

Kudus , bukan sebaliknya kita dikendalikan oleh emosi. Jika kita menyadari emosi kita dan membawanya kepada Allah, kita dapat menundukkan hati kita pada-Nya, supaya Ia menangani emosi kita dan mengarahkan tindakan kita.

Berbagi emosi dengan sesama kita juga bermanfaat dalam pengendaliannya. Allah telah menganugerahi kita dengan orang percaya lainnya yang dapat membantu kita meringankan beban hidup dan kita pun dapat membantu menanggung beban mereka . Sesama orang percaya juga mengingatkan kita akan kebenaran Allah, serta membagikan sudut pandang yang baru. Kita harus bersyukur kepada Allah atas kemampuan emosional kita dan mengelolanya dengan baik sebagai karunia dari Allah.

Cara mengendalikan emosi kita adalah bertumbuh secara rohani dalam perjalanan kita dengan Allah. Kita diubah melalui pembaharuan pikiran kita dan melalui kuasa Roh Kudus - yang membuah pengendalian diri di dalam karakter kita . Kita memerlukan asupan rohani tiap hari dari Alkitab, juga keinginan untuk bertumbuh dalam mengenal akan Allah serta waktu merenungkan sifat-sifat Allah sudah seharusnya kita berusaha mengenal Allah lebih baik dan mencurahkan hati kita kepadanya dengan doa. Kita berkelana bersama orang percaya lainnya dan saling memacu dalam pertumbuhan iman serta kedewasaan emosional.

Kunci untuk mengalami kedewasaan rohani adalah konsistensi dan ketekunan dalam melakukan hal-hal yang akan membawa kita lebih dekat kepada Tuhan. Seorang Kristen yang sudah mengalami hidup baru harus mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang menuju kepada kedewasaan rohani

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. (n.d.). *Cara Mengendalikan Emosi Secara Psikologi dan Pandangan Agama*.
- Bozdemir), (. (26 Feb 2021). *Ada 3 Faktor yang Memengaruhi Kontrol Emosi*. *Unsplash/B* .
- Lexy,J, M. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. 6.
- Liaagustina. (17 Agustus 1945). *Kematangan Emosi Dan Interaksi Sosial Pada Dewasa Awal* . 10 Halman.
- Nurindahsari, D. (n.d.). *Studi Kasus Peserta Didik Sulit Mengendalikan Emosi Marah Kelas X SMA Islam Bawari Pontianak*. 8 halaman.
- Ridwan Arifin, W. ., (2018). *Penulisan Karya Ilmiah Untuk Mahasiswa Hukum*. *BPFH UNNES*, hlm,35-40.