

## **Tempat Pengendalian Emosi Negatif**

**Abdul Aziz Ali Rosyiddin<sup>1</sup>, Nur Aziz Affandi<sup>2</sup>, Rini Risnawita<sup>3</sup>, Yuli Darwati<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Psikologi Islam,  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri  
[alirosyid26@gmail.com](mailto:alirosyid26@gmail.com)

### **Abstract**

This study aims to discuss various places that are often used to control negative emotions. This study uses a quantitative approach by applying descriptive methods. The results of the research and discussion show that there are places to control negative emotions that are mostly chosen by the subjects, namely, home, place of girlfriends, and places of friends from 3 subject categories namely, early adulthood, single, and dating. This study concluded that the place chosen by most of the subjects was a place where they felt comfortable and safe to control their negative emotions. Especially for the house it is possible for other people not to know what negative emotions are being controlled by the subject.

**Keywords:** Negative Emotions; Place of Emotional Control; Public

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk membahas berbagai tempat yang sering kali digunakan untuk mengendalikan emosi negatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menerapkan metode deskriptif. Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa terdapat tempat pengendalian emosi negatif yang banyak dipilih oleh para subjek yakni, rumah, tempat pacar, dan tempat teman dari 3 kategori subjek yakni, dewasa awal, single, dan berpacaran. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tempat yang dipilih oleh kebanyakan subjek merupakan tempat di mana mereka merasa nyaman dan aman untuk mengendalikan emosi negatifnya. Terlebih untuk rumah memungkinkan untuk orang lain tidak mengetahui emosi negatif apa yang sedang dikendalikan oleh subjek.

**Kata kunci:** Emosi Negatif; Masyarakat; Tempat Pengendalian Emosi

## Pendahuluan

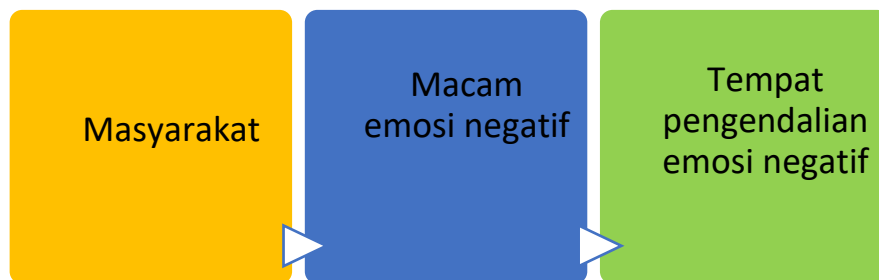
Banyak hal yang terjadi dalam diri individu. Kompleksnya permasalahan dalam kehidupan ini akan selalu dialami oleh semua kalangan baik yang miskin atau kaya, seorang anak atau orang dewasa, siswa atau pekerja, dan lain sebagainya. Ketika individu menghadapi berbagai macam situasi inilah muncul sebuah emosi yang bisa menjadi kendalinya atau yang mengendalikannya. Kontrol yang unik untuk setiap individu adalah emosional. Namun, tidak semua individu memiliki kendali penuh atas perasaan emosionalnya, sehingga mengakibatkan gangguan pada kondisi mentalnya dan membutuhkan situasi dan keadaan untuk mengekspresikan perasaan emosionalnya. Emosi negatif adalah emosi yang sering dialami dan biasanya bersifat destruktif, sehingga penanganannya memerlukan pengelolaan tambahan. Banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat guna mengendalikan emosi negatif yang ada dalam dirinya. Salah satu di antaranya ialah mengunjungi beberapa tempat yang dianggap sebagai wadah untuk mengendalikan emosi negatif tersebut. Namun, penamaan dalam mengendalikan emosi negatif ini banyak sekali salah satu di antaranya berupa healing. Namun, bentuk healing seperti ini lebih mengarah kepada cara individu melarikan diri dari masalah. Bahkan, terkadang aktivitas yang dilakukan menyebabkan masalah baru seperti kehabisan uang, kondisi psikis yang tidak sehat maupun hal lainnya. Hal ini diakibatkan kebiasaan masyarakat Indonesia mengikuti tren tanpa memahami konsep healing yang sebenarnya (Mutohharoh, 2022a). Oleh karena itu, penelitian ini tertarik untuk menjelaskan dan menjabarkan terkait macam tempat pengendalian emosi negatif yang dipilih oleh berbagai kalangan masyarakat.

Hasil penelitian terdahulu telah dikemukakan oleh beberapa peneliti terkait pengendalian emosi. Antara lain R. Rachmy Diana (2015), "Pengendalian Emosi menurut Psikologi Islam," Unisia. Tulisan ini bermaksud mengupas beberapa tema psikologi yang ada dalam Al-Qur'an. Al-Qur'an secara luar biasa mengupas bagaimana orang-orang beriman memiliki formula untuk bisa menghadapi berbagai konflik batin, mengendalikan dorongan bawah sadar yang mengarah pada keburukan, serta melakukan tindakan-tindakan positif untuk mereduksi ketegangan emosi dalam setiap perjalanan kehidupan yang dialaminya (Diana, 2015).

Hasil penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang terdapat kesamaan dalam membahas masalah pengendalian emosi. Akan tetapi,

terdapat perbedaan di mana penelitian ini terfokus pada pengertian dan pemaknaan emosi negatif, tempat-tempat tertentu menjadi pilihan untuk mengatasi emosi negatif hanya saja belum terdata tempat yang paling dipilih untuk mengatasi emosi negatif.

Kerangka berpikir perlu disusun sebagai alur logis secara garis besar berjalannya penelitian ini dalam menjawab rumusan masalah bagaimana tempat pilihan masyarakat untuk pengendalian emosi negatif. Adapun bagan kerangka berpikir di bawah ini:



Menurut Mac Iver dan Page dalam Soekanto masyarakat ialah suatu system dari kebiasaan dan tata cara, dari wewenang dan kerja sama antara berbagai kelompok dan penggolongan dan pengawasan tingkah laku serta kebebasan- kebebasan manusia. Keseluruhan yang selalu berubah ini kita namakan masyarakat. Masyarakat merupakan jalinan hubungan sosial, dan masyarakat selalu berubah (Cahyono, 2016). Emosi adalah perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau Dalam Dictionary of psychology, emosi adalah sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan dengan perasaan, parasaan (feelings) adalah pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmaniah. Emosi adalah "*an emotion, is an affective experience that accompanies generalized inner adjustment and mental and physiological stirredup states in the individual, and that shows it self in his evert behaviour.*" Jadi, emosi adalah warna afektif yang kuat dan ditandai oleh perubahan-perubahan fisik (Hm, 2016).

Menurut Goleman macam-macam emosi itu adalah: a) Amarah: Beringas, mengamuk, jengkel, benci, kesal hat; b) Kesedihan: Pedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa; c) Rasa Takut: Cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang; Kenikmatan: Senang, bangga, bahagia, gembira, riang, puas; d) Cinta: Penerimaan, persahabatan, kepercayaan, hormat, kemesraan,

kebaikan hati; e) Terkejut: Terkisap, terkejut; f) Jengkel: Hina, jijik, muak, tidak suka; g) Malu: Malu hati, kesal.

Tempat pengendalian emosi negatif sebenarnya belum memiliki data yang tercatat secara pasti. Akan tetapi, di sini peneliti fokus pada opini bahwasanya mendatangi suatu tempat dapat menjadi cara untuk mengatasi emosi negatif dengan kata lain healing sebagai bentuk dari tempat pengendalian emosi negatif. Bentuk healing seperti ini lebih mengarah kepada cara individu melarikan diri dari masalah. Bahkan terkadang aktivitas yang dilakukan menyebabkan masalah baru seperti kehabisan uang, kondisi psikis yang tidak sehat maupun hal lainnya. Hal ini diakibatkan kebiasaan masyarakat Indonesia mengikuti tren tanpa memahami konsep healing yang sebenarnya (Mutohharoh, 2022a). Dalam Islam, istilah healing sering disejajarkan dengan kata al-Syifā' yang bermakna pengobatan. Kata healing berasal dari Bahasa Inggris yang berarti kesembuhan, penyembuhan, menyembuhkan, penyembuh, genosida, melenyapkan (Sederet.com, TT). Sedangkan menurut istilah, healing sering digunakan sebagai salah satu metode penyembuhan klien/pasien yang mengalami gangguan baik fisik maupun psikis. Dalam kajian ilmu psikologi misalnya, healing menjadi terapi yang cukup efektif dan dibutuhkan untuk menangani trauma (trauma healing) pada anak-anak korban bencana alam tsunami Banten melalui play therapy (Mutohharoh, 2022b).

Permasalahan utama penelitian ini adalah terdapat tempat pilihan masyarakat untuk pengendalian emosi negatif. Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana tempat pilihan masyarakat untuk pengendalian emosi negatif. Penelitian ini memiliki implikasi manfaat, baik itu secara teoritis maupun secara praktis. Secara teoritis, penelitian ini memiliki implikasi manfaat untuk menambah khazanah pengetahuan psikologi di bidang kesehatan mental dan juga psikologi klinis dalam pengendalian emosi negatif dan secara praktis, penelitian ini memiliki implikasi manfaat untuk memberikan wawasan berbagai tempat yang biasanya digunakan untuk mengendalikan emosi negatif.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menerapkan metode observasi nonpartisipan yang tidak melibatkan peneliti secara langsung dan hanya sebagai pengamat independen (Sugiyono, 2007). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa

bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2007). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana cara mengendalikan emosi negatif.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Hasil Penelitian

Pada penelitian ini emosi negatif yang dijadikan sebagai acuan adalah perasaan marah, sedih, khawatir, bersalah, malu, dan kecewa. Berikut merupakan hasil *survey* lapangan berkaitan dengan macam dan tempat pengendalian emosi negatif.

#### a. Awal Masa Dewasa

Tempat	Marah	Sedih	Khawatir	Bersalah	Malu	Kecewa
Tempat wisata	1	3	1	1	-	3
Tempat wudhu	1	-	-	-	-	-
Tempat ibadah	3	8	9	16	1	10
Makam	-	4	1	-	-	1
Jalan	17	7	1	2	-	4
Rumah	27	22	33	23	44	22
Rumah saudara	-	-	4	3	1	0
Tempat pacar/ teman	6	6	6	6	7	7
Tempat hiburan	1	3	-	-	-	2
Tempat sepi	2	2	1	-	2	1
Psikolog	1	-	1	1	1	-
Tokoh agama	2	1	1	2	-	-
Cafe/ warung kopi	1	6	1	-	1	6
Gym	1	-	-	-	-	1
Minimarket	1	1	-	-	-	1
Pondok pesanten	-	-	1	-	1	-
Tempat merasa bersalah / disakiti	-	-	-	4	-	-
Tempat pribadi	1	-	-	-	2	-
Tempat jualan jus	-	1	-	-	-	-
Tempat merantau	-	-	-	-	1	-
Rumah sakit	-	-	1	-	-	-
Kemanapun	-	1	-	-	-	-

Gambar 1

Pada gambar 1 dapat disimpulkan bahwa rata-rata individu pada masa dewasa awal memilih untuk mengontrol emosi negatifnya di rumah. Tempat yang dipilih individu dengan masa dewasa awal adalah rumah karena dapat mengekspresikan emosi tanpa diketahui oleh orang lain.

*b. Single*

Tempat	Marah	Sedih	Khawatir	Bersalah	Malu	Kecewa
Tempat wisata	1	2	1			2
Tempat wudhu	1					
Tempat ibadah	2	6	7	11	1	7
Makam		3	1			1
Jalan	14	6	3	2		7
Rumah	21	17	26	25	40	16
Rumah saudara			7	3	1	3
Tempat pacar/ teman	5	2		2	4	
Tempat hiburan		3				2
Tempat sepi	2	1	1			1
Psikolog			1	2	1	
Tokoh agama	2	1	1	2		
Cafe/ warung kopi	1	6	1		1	1
Gym						
Minimarket	1	1				1
Pondok pesanten			1		1	
Tempat merasa bersalah / disakiti				3		
Tempat pribadi					1	
Tempat jualan jus		1				
Tempat merantau						
Rumah sakit						
Kemanapun		1				

*Gambar 2*

Dapat dilihat pada gambar 2 yang merupakan klasifikasi status lajang, rata-rata individu memilih tempat untuk mengontrol emosi negatif di rumah karena memiliki alasan melepaskan emosi negatif di rumah, di antaranya dapat melepaskan semua emosi tanpa diketahui oleh orang lain dan juga keluarga dapat menjadi pendengar dari individu tersebut.

*c. Berpasangan*

Tempat	Marah	Sedih	Khawatir	Bersalah	Malu	Kecewa
Tempat wisata				1		
Tempat wudhu						
Tempat ibadah	1	2	2	4		2
Makam		1				
Jalan	2		1			
Rumah	5	5	6	3	7	4
Rumah saudara			2			
Tempat pacar/ teman	1	4	1	3	3	4
Tempat hiburan	1					
Tempat sepi						
Psikolog	1					
Tokoh agama						
Cafe/ warung kopi						1
Gym	1					1
Minimarket						
Pondok pesanten						
Tempat merasa bersalah / disakiti				1		
Tempat pribadi						
Tempat jualan jus						
Tempat merantau						
Rumah sakit						
Kemanapun						

*Gambar 3*

Seperti yang terlihat pada gambar 3, individu cenderung memilih rumah untuk melampiaskan emosi negatifnya dan memilih tempat pacar

atau teman sebagai tempat kedua untuk melampiaskan emosi negatifnya. Hal ini bisa terjadi mengingat tidak semua individu bisa melampiaskan emosi negatifnya pada pasangan atau sahabatnya. Akan tetapi, individu yang memiliki keterikatan emosi yang kuat dapat menjadikan tempat pacar atau teman sebagai opsi tempat pengendalian emosi negatif.

## 2. Pembahasan

Individu sering kali mengalami gejolak emosi dalam dirinya sehingga, tidak jarang pula ingin melampiaskannya. Emosi dasar individu mencakup emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif yaitu, perasaan-perasaan yang diinginkan dan membawa rasa nyaman, sedangkan, emosi negatif yaitu, perasaan-perasaan yang tidak diinginkan dan menjadikan kondisi psikologis yang tidak nyaman. Emosi negatif adalah suatu keadaan dalam diri seseorang yang dirasakan kurang menyenangkan sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain (Yuliani, 2013).

Menurut Goleman macam-macam emosi itu adalah: a) Amarah: Beringas, mengamuk, jengkel, benci, kesal hati; b) Kesedihan: Pedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa; c) Rasa Takut: Cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang; Kenikmatan: Senang, bangga, bahagia, gembira, riang, puas; d) Cinta: Penerimaan, persahabatan, kepercayaan, hormat, kemesraan, kebaikan hati; e) Terkejut: Terkikap, terkejut; f) Jengkel: Hina, jijik, muak, tidak suka; g) Malu: Malu hati, kesal.

Dalam *the Nicomachea Ethics* pembahasan Aristoteles secara filsafat tentang kebajikan, karakter dan hidup yang benar, tantangannya adalah menguasai kehidupan emosional kita dengan kecerdasan. Nafsu, apabila dilatih dengan baik akan memiliki kebijaksanaan; nafsu membimbing pemikiran, nilai, dan kelangsungan hidup kita. Tetapi, nafsu dapat dengan mudah menjadi tak terkendalkan, dan hal itu sering kali terjadi (Hm, 2016). Hal ini menunjukkan bahwasanya nafsu memiliki peranan yang sangat vital sehingga, apabila dilatih dengan baik maka, akan bermanfaat bagi kehidupan kita selanjutnya tetapi, ketika nafsu tidak dilatih dengan baik maka, akan menjadi bom waktu yang perlahan akan menghancurkan diri.

Salah satu cara individu melampiaskan gejolak emosinya dengan menjadikan sebuah tempat sebagai pengendalian dari emosi negatifnya. Akan tetapi, masyarakat memiliki penamaan untuk sebuah tempat pengendalian emosi negative yaitu, *self-healing*. Kata *healing* saat ini sering kali ditujukan untuk berbagai aktivitas yang membutuhkan biaya, bahkan seringkali tidak sedikit. Beberapa orang rela menghabiskan banyak uang untuk membeli makanan yang diinginkan dengan alasan untuk melakukan

*self-healing* (Mutohharoh, 2022a). Di mana kegiatan ini sebagai bagian dari tahap melepaskan emosi negatif yang biasanya dilakukan oleh sebagian masyarakat ketika sudah mencapai titik di mana sudah tidak bisa menahan gejolak dalam dirinya.

Dari hasil *survey* lapangan ditemukan kecondongan memilih tempat pengendalian emosi negatif berupa rumah. Hal ini memang sangatlah wajar terjadi karena rumah merupakan tempat di mana tidak semua orang dapat mengetahui apa yang terjadi kecuali, keluarga tersebut. Dan memilih tempat pacar atau teman sebagai tempat kedua untuk melampiaskan emosi negatifnya. Hal ini terjadi karena individu yang memiliki pasangan atau teman menginginkan perasaan yang sama dengan ketika berada di rumah tetapi, dengan orang yang berbeda. Dalam hal ini bisa menjadi sebuah alasan di mana ketika individu lebih sering di luar rumah menandakan bahwa individu tersebut memiliki pengendalian emosi negatif yang berbeda dengan individu lainnya.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini menyimpulkan bahwasanya emosi memiliki dua jenis yaitu, emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif yaitu, perasaan-perasaan yang diinginkan dan membawa rasa nyaman, sedangkan, emosi negatif yaitu, perasaan-perasaan yang tidak diinginkan dan menjadikan kondisi psikologis yang tidak nyaman. Setiap perilaku individu memiliki keterikatan dengan emosinya. Di mana setiap individu memiliki ciri khas dalam mengendalikan emosi negatifnya. Akan tetapi, masyarakat memiliki pemaknaan yang cukup unik dalam mengatasi emosi negatif yang biasa dikenal sebagai *self-healing*. *Self-healing* itu sendiri sering diartikan oleh masyarakat sebagai cara individu melarikan diri dari masalah. Bahkan terkadang aktivitas yang dilakukan menyebabkan masalah baru seperti kehabisan uang, kondisi psikis yang tidak sehat maupun hal lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap macam tempat yang dijadikan sebagai pengendalian emosi negatif. Di mana didapatkan hasil yaitu, rumah, tempat pacar, dan tempat teman sebagai tempat yang paling sering dipilih oleh masyarakat sebagai tempat favorit untuk mengendalikan emosi negatif. Penelitian ini memiliki manfaat salah satunya memberikan wawasan kepada masyarakat bahwa emosi memiliki 2 jenis yang berbeda yakni, emosi positif dan emosi negatif serta menjelaskan bahwa setiap individu memiliki tempat pengendalian emosi negatifnya. Keterbatasan dalam penelitian ini ialah menggunakan metode observasi non partisipan di mana peneliti tidak bisa mendapatkan hasil yang maksimal dari apa yang diinginkan. Penelitian ini merekomendasikan kepada peneliti

selanjutnya untuk lebih memfokuskan pada hal apa yang membuat individu mengalami emosi negatif dan alasan tidak memilih tempat umum sebagai tempat pengendalian emosi negatif.

### Referensi

- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.36563/publiciana.v9i1.79>
- Diana, R. R. (2015). Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *Unisia*, 37(82), 41–47.
- Hm, E. M. (2016). Mengelola Kecerdasan Emosi. *Tadrib*, 2(2), 2.
- Mutohharoh, A. (2022a). Published by: Self Healing: Terapi atau Rekreasi? *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2, 73–88. <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5771>
- Mutohharoh, A. (2022b). Published by: Self Healing: Terapi atau Rekreasi? *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2, 73–88. <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5771>
- SUGIYONO; (2007, 2006, & 2007). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan kuantitatif,kualitatif dan R & D* (Bandung) [Text]. Alfabeta. [http://library.fip.uny.ac.id/opac/index.php?p=show\\_detail&id=3394](http://library.fip.uny.ac.id/opac/index.php?p=show_detail&id=3394)
- Yuliani, R. (2013). Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. *Konselor*, 2(1), 1. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/883>