

INTEGRASI PENGUASAAN DIRI DALAM PSIKOLOGI DENGAN PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN

Maria Lidya Wenas

STT Simpson Ungaran

Jl. Agung No. 66, Kel. Susukan, Kec. Ungaran Timur

Kab. Semarang, Jawa Tengah (50516)

Email: lilywenas@yahoo.com

ABSTRAK

Makalah ini membahas tentang integrasi penguasaan diri dalam psikologi dengan Pendidikan Agama Kristen. Beberapa hal yang menjadi perhatian utama dalam makalah ini adalah definisi penguasaan diri menurut para ahli psikologi, prinsip-prinsip yang dikemukakan dalam ilmu psikologi terkait dengan penguasaan diri, prinsip-prinsip Alkitab agar seseorang dapat menguasai diri, dan integrasi prinsip-prinsip penguasaan diri dalam psikologi dengan Pendidikan Agama Kristen.

Kata Kunci: Penguasaan Diri, Psikologi, Pendidikan Agama Kristen

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia selalu akan dihadapkan dengan berbagai macam persoalan yang membuatnya harus mengambil suatu keputusan untuk mengatasi persoalan tersebut. Sikap setiap orang dalam menghadapi suatu persoalan mempengaruhi sikap orang itu dalam mengendalikan diri untuk menyelesaikan setiap persoalan. Sebagai seorang pengajar atau pendidik, akan dihadapkan dengan beragam persoalan dari para anak didik yang membutuhkan kemampuan dalam mengendalikan diri untuk menyelesaikan setiap persoalan.

Dalam psikologi, yang secara harfiah berarti ilmu jiwa, atau ilmu yang mempelajari tentang gejala-gejala kejiwaan¹, salah satu bagian yang dipelajari adalah kecakapan menanggulangi masalah. Dalam bukunya Atkinson mengemukakan bahwa proses yang digunakan oleh seseorang yang menangani tuntutan yang menimbulkan stres dinamakan coping (kemampuan mengatasi masalah), dan memiliki dua ben-

tuk utama, yaitu yang pertama strategi terfokus masalah dan kedua strategi terfokus emosi.²

Beberapa hal yang menjadi perhatian utama pada makalah ini adalah definisi penguasaan diri menurut para ahli psikologi, prinsip-prinsip yang dikemukakan dalam ilmu psikologi terkait dengan penguasaan diri, prinsip-prinsip Alkitab agar seseorang dapat menguasai diri, dan integrasi prinsip-prinsip penguasaan diri dalam psikologi dengan Pendidikan Agama Kristen.

PENGUASAAN DIRI MENURUT AHLI PSIKOLOGI

Penguasaan diri atau pengendalian diri dalam bahasa Inggris disebut *self-control*. James F. Calhoun dan Joan Ross Acocella mengungkapkan dalam bukunya bahwa pengendalian diri merupakan: 1) kemampuan mengenali emosi dirinya dan orang lain seperti: perasaan bahagia, sedih, marah, senang, takut; 2) kemampuan untuk mengelola emosi, baik itu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas; 3) kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan perasaan cemas, kemurungan, atau ke-

¹Sentot Sadono, *Psikologi Pendidikan Agama Kristen Penuntun Pembelajaran* (Semarang, Program Pascasarjana STBI, 2011), 13.

²Rita L. Atkinson, et. al., *Pengantar Psikologi*, Jilid Dua (Tangerang: Interaksara, 2010), 378.

tersinggungan; 4) mengendalikan dorongan hati memotivasi diri sendiri, dan memahami orang lain secara bijaksana dalam hubungan antar manusia.³ Dari beberapa hal yang diungkapkan di atas, dapat dipahami bahwa pengendalian diri merupakan suatu sikap mengenali dan memahami serta mengelola perasaan hati pribadi seseorang melalui ungkapan secara verbal ataupun non verbal. Pengendalian diri yang dibangun di dalam diri seseorang memberi dampak bagi orang lain di sekelilingnya.

Selain itu pengertian self control dikemukakan juga oleh J.P Chaplin yaitu, kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri; kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku *impulsive* (mencirikan kegiatan untuk terlibat dalam suatu kegiatan tanpa refleksi/tanpa berpikir secukupnya atau yang tidak dapat ditahan-tahan, tidak dapat ditekan).⁴ Dalam diri pribadi setiap orang pada saat diperhadapkan dengan suatu krisis atau konflik tertentu terdapat dorongan untuk bertindak cepat tanpa mempertimbangkan dampak dari tindakan atau sikap yang diambilnya. Penguasaan diri dalam hal ini adalah usaha dari seseorang dalam mengelola dirinya untuk menahan diri melakukan tindakan tanpa pikir panjang. B. Kreysen Purba, dalam bukunya mendefinisikan "Penguasaan diri adalah berada dalam kesadaran penuh dan mengendalikan apa yang terjadi: di dalam diri kita, di sekeliling kita, pada masa lalu dan kini, bertindak berdasarkan kebenaran."⁵

³James F. Calhoun dan Joan Ross Acocella, *Psikologi Tentang Penyusaian Dan Hubungan Kemanusiaan*, Terj.: R.S. Satmoko, (Semarang : IKIP Semarang, 1995), 130.

⁴Mansyur Maliki, "Korelasi Intensitas Menghafal Al-Qur'an Dengan Kontrol Diri Santri Putra Di Pondok Pesantren Bustanu Usysyaqil Qur'an (Buq) Betengan, Demak", (Skripsi Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang, 2009), 29.

⁵Togardo Siburian (editor), *Sola Fide & Pergumulannya Masa Kini*(Bandung, STT Bandung, 2008), 114.

Dapatlah disimpulkan bahwa penguasaan diri atau pengendalian diri merupakan tindakan sadar yang dilakukan oleh individu dengan mempertimbangkan secara kognitif keadaan sekeliling dan pada masa lalu dan kini untuk mengarahkan individu kepada perubahan perilaku yang positif.

PRINSIP-PRINSIP PENGUASAAN DIRI DARI SUDUT PANDANG PSIKOLOGI

Ada beberapa prinsip yang dapat dipakai dalam hal penguasaan diri dari sudut pandang ilmu psikologi, yaitu:

Prinsip Moral

Setiap agama pasti mengajarkan moral yang baik bagi setiap pemeluknya, misalnya tidak mencuri, tidak membunuh, tidak menipu, tidak berbohong, tidak mabuk-mabukan, tidak melakukan tindakan asusila maupun tidak merugikan orang lain. Saat ada dorongan hati untuk melakukan sesuatu yang negatif, maka kita dapat bersegera lari ke rambu-rambu kemoralan. Apakah yang kita lakukan ini sejalan atau bertentangan dengan nilai-nilai moral dan agama? Saat terjadi konflik diri antara ya atau tidak, mau melakukan atau tidak, kita dapat mengacu pada prinsip moral di atas.

Prinsip Kesadaran

Prinsip ini mengajarkan kepada kita agar senantiasa sadar saat suatu bentuk pikiran atau perasaan yang negatif muncul. Pada umumnya orang tidak mampu menangkap pikiran atau perasaan yang muncul, sehingga mereka banyak dikuasai oleh pikiran dan perasaan mereka. Misalnya: seseorang menghina atau menyinggung kita, maka kita marah. Nah, kalau kita tidak sadar atau waspada maka saat emosi marah ini muncul, dengan begitu cepat, tiba-tiba kita sudah dikuasai kemarahan ini. Jika kesadaran diri kita bagus maka kita akan tahu saat emosi marah ini muncul, menguasai diri kita dan kemungkinan

akan melakukan tindakan yang akan merugikan diri kita dan orang lain. Saat kita berhasil mengamati emosi maka kita dapat langsung menghentikan pengaruhnya. Jika masih belum bisa atau dirasa berat sekali untuk mengendalikan diri, maka kita dapat melarikan pikiran kita pada prinsip moral.

Prinsip Perenungan

Ketika sudah benar-benar tidak tahan untuk meledakkan emosi karena amarah dan perasaan tertekan, maka melakukan sebuah perenungan. Langkah yang dapat dilakukan adalah menanyakan pada diri sendiri tentang berbagai hal, misalnya: 'apa untungnya saya marah', 'apakah benar reaksi saya seperti ini', 'mengapa saya marah' atau 'apakah alasan saya marah ini sudah benar'. Dengan melakukan perenungan, maka akan cenderung mampu mengendalikan diri. Dalam buku *Pengantar Psikologi*, Rita L. Atkinson, menjelaskan mengenai salah satu cara menanggulangi masalah yaitu dengan memakai strategi perenungan (*ruminative strategies*). Melalui strategi ini salah satu cara yang dapat dilakukan dengan membicarakan berulang kali betapa buruknya segala sesuatu tanpa mengambil tindakan untuk mengubahnya.⁶ Secara sederhana dapat digambarkan bahwa saat emosi aktif maka logika tidak jalan, sehingga saat melakukan perenungan atau berpikir secara mendalam maka kadar kekuatan emosi atau keinginan akan cenderung menurun.

Prinsip Kesabaran

Pada dasarnya emosi seseorang dapat naik-turun dan timbul-tenggelam. Emosi yang bergejolak merupakan situasi yang sementara saja, sehingga perlu disadari bahwa kondisi ini akan segera berlalu seiring bergulirnya waktu. Namun hal ini tidaklah mudah karena perlu adanya kesadaran akan kondisi emosi yang timbul saat itu dan tidak terlalu larut dalam emosi. Salah

satu cara yang dapat digunakan adalah kesabaran, menunggu sampai emosi negatif tersebut surut kemudian baru berpikir untuk menentukan respon yang bijaksana dan bertanggung jawab (reaksi yang tepat).

Prinsip Pengalihan Perhatian

Situasi dan kondisi yang memberikan tekanan psikologis sering menghabiskan waktu, tenaga dan pikiran yang cukup banyak bagi seseorang untuk menghadapinya. Apabila berbagai cara (4 prinsip sebelumnya) sudah dilakukan untuk berusaha menghadapi namun masih sulit untuk mengendalikan diri, maka dapat menggunakan prinsip ini, yaitu dengan menyibukkan diri dengan pikiran dan aktifitas yang positif. Ketika diri disibukkan dengan pikiran positif yang lain, maka situasi yang menekan tersebut akan terabaikan. Begitu pula manakala menyibukkan diri dengan aktifitas lain yang positif, maka emosi yang ingin meledak akibat peristiwa yang tidak disukai tersebut akan menurun bahkan hilang. Saat berhasil memaksa diri memikirkan hanya hal-hal yang positif maka emosi akan ikut berubah kearah yang positif juga. Tujuan dari strategi pengalihan adalah menjauhkan diri dari pikiran negatif dan mendapatkan kembali perasaan menguasai masalah.⁷

PRINSIP-PRINSIP PENGUASAAN DIRI DARI SUDUT PANDANG ALKITAB

Alkitab memberikan beberapa prinsip penguasaan diri. Beberapa prinsip dan ayat yang melandasi prinsip tersebut dapat diperhatikan dalam uraian berikut:

Kerendahan Hati

Dalam suratnya kepada jemaat di Roma, Paulus menasihatkan agar bersikap rendah hati. Dalam suratnya ia menuliskan demikian:

Berdasarkan kasih karunia yang dianugerahkan kepadaku, aku berkata kepada setiap orang

⁶Atkinson, et. al., *Pengantar Psikologi*, 380.

⁷Ibid, 381.

di antara kamu: Janganlah kamu memikirkan hal-hal yang lebih tinggi dari pada yang patut kamu pikirkan, tetapi hendaklah kamu berpikir begitu rupa, sehingga kamu menguasai diri menurut ukuran iman, yang dikaruniakan Allah kepada kamu masing-masing. (Rm. 12:3).

Dari ayat ini dikemukakan agar setiap pribadi memandang dirinya sebagai ciptaan Allah yang oleh karena iman beroleh kasih karunia untuk dapat melaksanakan tugas yang dipercayakan kepada tiap-tiap orang untuk memuliakan Tuhan.

Kesabaran

Dalam Amsal 16:32 dituliskan "Orang yang sabar melebihi seorang pahlawan, orang yang menguasai dirinya, melebihi orang yang merebut kota." Untuk mencapai akhir dari suatu peperangan yang membawa kemenangan, diperlukan usaha sepenuh hati dan dengan segenap kekuatan untuk berjuang dengan mengorbankan jiwa dan raga. Proses dalam hal penguasaan diri ini membutuhkan penyerahan diri yang total kepada Allah.

Fokus pada Tujuan dan Disiplin Diri

Kepada jemaat di Korintus, Paulus menuliskan bahwa,

Tiap-tiap orang yang turut mengambil bagian dalam pertandingan, menguasai dirinya dalam segala hal. Mereka berbuat demikian untuk memperoleh suatu mahkota yang fana, tetapi kita untuk memperoleh suatu mahkota yang abadi. (I Kor. 9:25.).

Kehidupan yang sedang dijalani bagaikan suatu perlombaan yang menuntut konsentrasi penuh pada tujuan akhir yang hendak dicapai. Setiap peserta yang turut serta dalam perlombaan telah mempersiapkan diri dengan tekun berlatih dan disiplin mengatur segala keinginan diri pribadi yang berguna hingga mencapai garis akhir.

Ketekunan

Setiap orang di dalam menghadapi persoalan-persoalan membutuhkan pengetahuan yang luas agar dapat mengendalikan diri untuk

memperoleh solusi yang benar dan tepat. Petrus menuliskan dalam suratnya demikian "dan kepada pengetahuan penguasaan diri, kepada penguasaan diri ketekunan, dan kepada ketekunan kesalehan," (II Pet. 1:6). Diperlukan ketekunan dalam setiap proses pembelajaran bagi tiap-tiap orang melewati waktu pembentukan karakter yang memuliakan Tuhan.

Hukum Kristus (Buah Roh)

Penguasaan diri merupakan buah roh bagi setiap orang yang percaya pada Yesus. Hal tersebut jelas dalam surat Galatia 5:23 "kelemah-lembutan, penguasaan diri. Tidak ada hukum yang menentang hal-hal itu." Prinsip ini dengan tegas menyatakan bahwa penguasaan diri merupakan salah satu hukum yang tidak ada yang dapat menentang hal itu. Untuk dapat mengatasi berbagai persoalan, krisis serta konflik dalam kehidupan seorang hamba Tuhan diperlukan penguasaan diri. Dan ketetapan ini datangnya dari Allah sendiri.

INTEGRASI PRINSIP-PRINSIP PENGUASAAN DIRI

Tujuan seorang pendidik Kristen dalam mengajar para nara didik yaitu memperkenalkan nara didik kepada Kristus, sehingga nara didik akan memahami karya penyelamatan Allah bagi manusia yang berdosa. Dalam mengajar, seorang pendidik Kristen membutuhkan pemahaman akan kemampuan dan kebutuhan nara didik dalam menerima pengajaran yang diberikan. Salah satu aspek psikologi yang diperlukan oleh seorang pendidik untuk dapat membimbing para nara didik yaitu penguasaan diri.

Dari pemahaman tentang prinsip-prinsip penguasaan diri dari sudut pandang psikologi dan dari sudut pandang Alkitab, dapatlah kita lihat bahwa dalam tugas sebagai pengajar maupun sebagai pembimbing, kita perlu memperhatikan prinsip kemoralan yang sesuai dengan firman Tuhan yang menyebutkan buah Roh yaitu kasih,

sukacita,... dan penguasaan diri. Tidak ada hukum yang menentang hal-hal itu.

Prinsip yang kedua yaitu kesadaran, hal ini berarti harus ada kemampuan berpikir yang baik atau pengetahuan yang benar dalam memahami situasi yang sedang di hadapi, sehingga dapat menyelesaikan suatu persoalan dengan tepat. Tokoh dalam Alkitab yang melakukan hal ini adalah Yusuf ketika digoda oleh istri Potifar. Yusuf mampu berpikir dengan baik situasi yang dihadapinya dan karena dia seorang yang takut akan Tuhan dan memegang teguh segala ketetapan dan perintah Tuhan, sehingga dia dapat menguasai diri.

Prinsip berikutnya adalah perenungan, dalam prinsip ini diperlukan keinginan hati yang kuat untuk dapat memikirkan hal-hal yang patut dipikirkan, bukan hal-hal yang lebih tinggi, sesuai dengan ukuran iman yang dianugerahkan Allah. Paulus seorang yang dipilih dan dipanggil Allah untuk menjadi rasul Kristus Yesus, telah menjadi teladan bagi setiap orang yang percaya dalam menguasai diri menghadapi setiap tantangan dan persoalan di dalam pelayanannya.

Selanjutnya adalah prinsip kesabaran, dalam Alkitab juga menyatakan satu prinsip yang sama dengan ini yaitu orang yang sabar melebihi seorang pahlawan, orang yang menguasai dirinya, melebihi orang yang merebut kota. Teladan akan kesabaran ini telah diberikan oleh Ayub seorang tokoh dalam Perjanjian Lama. Ia telah mengalami pencobaan yang sangat berat namun dalam keadaan yang paling buruk sekalipun, Ayub dapat menguasai dirinya dengan sabar menanggung semua penderitaan yang diijinkan Tuhan itu yang membuahkan hasil yang luar biasa, karena pada akhirnya Allah memulihkan keadaannya dengan mengembalikan harta kekayaan Ayub dua kali lipat.

Terakhir, prinsip pengalihan perhatian. Agar dapat menguasai diri kita dapat memfokuskan diri pada tujuan yang hendak dicapai dan melakukan tugas dengan penuh disiplin diri.

Dalam Perjanjian Lama, Nehemia, seorang juru minuman raja yang hidup takut akan Tuhan dan mengasihi Tuhan, memiliki visi untuk membangun kembali tembok Yerusalem dan misi untuk membawa kembali bangsa Israel yang telah tercerai berai untuk membangun negeri mereka. Meskipun untuk tugas ini dia mendapat banyak tantangan, namun Nehemia dapat menguasai diri dengan tetap fokus pada tujuan yang hendak dia capai karena dia meyakini sepenuhnya janji penyertaan Allah bagi umat Israel.

KESIMPULAN

Dalam melaksanakan tanggung jawab sebagai seorang pengajar dan pendidik, maka diperlukan pemahaman yang tepat akan penguasaan diri agar dapat menunjukkan sikap yang benar terhadap para nara didik. Baik dari sudut pandang psikologi terdapat integrasi yang jelas prinsip-prinsip penguasaan diri dengan Pendidikan Agama Kristen. Dengan demikian diharapkan tercapainya tujuan akhir yang baik dalam pendidikan bagi setiap nara didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, Rita L. et. al., *Pengantar Psikologi*, Jilid Dua. Tangerang: Interaksara, 2010.
- Calhoun, James F. dan Joan Ross Acocella. *Psikologi Tentang Penyusuaian Dan Hubungan Kemanusiaan*, Terj.: R.S. Satmoko. Semarang : IKIP Semarang, 1995.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Terj.: Istiwidayanti. Jakarta: Erlangga, 2000.
- Maliki, Mansyur. "Korelasi Intensitas Menghafal Al-Qur'an Dengan Kontrol Diri Santri Putra Di Pondok Pesantren Bustanu Usysyaqil Qur'an (Buq) Betengan, Demak". Skripsi Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang, 2009.

Sadono, Sentot. *Psikologi Pendidikan Agama Kristen Penuntun Pembelajaran*. Semarang, Program Pascasarjana STBI, 2011.

Togardo Siburian (editor), *SolaFide & Pergumulannya Masa Kini*. Bandung, STT Bandung, 2008.