

## Hubungan Ilmu Pengetahuan dan Pengendalian Emosi dalam Kehidupan Manusia: Analisis Kritis

Sonia Dhea Syaviettry Rossellini <sup>a,1\*</sup>

<sup>a</sup> Universitas Brawijaya, Indonesia

<sup>1</sup> soniadheas@student.ub.ac.id\*

\*korespondensi penulis

---

### Informasi artikel

Received: 6 Juli 2024;

Revised: 20 Juli 2024;

Accepted: 9 Agustus 2024.

### Kata-kata kunci:

Ilmu Pengetahuan;  
Pengendalian Emosi;  
Kehidupan Manusia.

---

### : ABSTRAK

Penelitian ini membahas hubungan erat antara ilmu pengetahuan dan pengendalian emosi dalam kehidupan manusia. Ilmu pengetahuan, yang berasal dari rasa ingin tahu manusia, tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk memahami dunia tetapi juga sebagai panduan dalam mengelola aspek emosional. Meskipun sering disamakan, ilmu dan pengetahuan memiliki perbedaan penting; pengetahuan adalah informasi yang dimiliki seseorang, sementara ilmu melibatkan pemahaman yang mendalam dan sistematis. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan pendekatan deskriptif, menganalisis berbagai literatur ilmiah terkait untuk menggali lebih dalam tentang bagaimana ilmu pengetahuan dapat digunakan untuk memahami dan mengendalikan emosi manusia. Salah satu sumber utama yang digunakan adalah buku "Filosofi Teras" oleh Henry Manampiring, yang menekankan pentingnya penggunaan nalar dan rasio dalam pengendalian emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengendalian emosi yang efektif memerlukan pemahaman ilmiah yang mendalam tentang mekanisme emosi dan strategi yang tepat untuk mengelolanya. Dengan demikian, manusia dapat menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih bijak dan terarah. Penelitian ini menegaskan bahwa ilmu pengetahuan tidak hanya penting untuk perkembangan intelektual, tetapi juga esensial dalam menjaga keseimbangan emosional dan kualitas hidup.

---

### ABSTRACT

*Relationship Between Knowledge and Science, Emotional Regulation, Human Life, Critical Analysis, Stoicism Philosophy. This study explores the close relationship between knowledge and emotional regulation in human life. Knowledge, driven by human curiosity, serves not only as a tool for understanding the world but also as a guide for managing emotional aspects. Although often conflated, knowledge and science have distinct differences; knowledge refers to the information one holds, while science involves a deeper, systematic understanding. This research employs a literature review method with a descriptive approach, analyzing various scientific sources to delve deeper into how scientific knowledge can be applied to understand and regulate human emotions. One of the primary references used is the book "Filosofi Teras" by Henry Manampiring, which emphasizes the importance of reasoning and rationality in emotional regulation. The findings indicate that effective emotional regulation requires a profound scientific understanding of the mechanisms of emotions and appropriate strategies to manage them. Consequently, individuals can face life's challenges with greater wisdom and direction. This study underscores that knowledge is not only crucial for intellectual development but also essential for maintaining emotional balance and enhancing the quality of life.*

---

Copyright © 2024 (Sonia Dhea Syaviettry Rossellini). All Right Reserved

How to Cite: Rossellini, S. D. S. (2024). Hubungan Ilmu Pengetahuan dan Pengendalian Emosi dalam Kehidupan Manusia: Analisis Kritis. *Antropocene : Jurnal Penelitian Ilmu Humaniora*, 4(3), 65–69. <https://doi.org/10.56393/antropocene.v4i3.2447>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Allows readers to read, download, copy, distribute, print, search, or link to the full texts of its articles and allow readers to use them for any other lawful purpose. The journal hold the copyright.

## Pendahuluan

Hubungan antara manusia dengan ilmu dan pengetahuan adalah suatu keterkaitan yang mendalam dan fundamental. Sejak manusia pertama kali ada di dunia, rasa ingin tahu telah menjadi salah satu ciri khas yang membedakan manusia dari makhluk lainnya. Rasa ingin tahu ini timbul akibat dari ketidaktahuan yang inheren dalam diri manusia mengenai berbagai hal di sekitarnya. Sejak lahir, manusia telah dilengkapi dengan potensi untuk berkembang, yang salah satunya adalah dorongan untuk memahami dunia. Ketidaktahuan ini, alih-alih menjadi hambatan, justru menjadi pemicu bagi munculnya rasa penasaran yang menggerakkan manusia untuk mencari jawaban. Pencarian jawaban inilah yang kemudian menjadi fondasi dari ilmu pengetahuan yang terus berkembang seiring dengan perjalanan waktu (Darwis, 2002; Al Baqi, 2015).

Rasa penasaran manusia tidak hanya sekadar dorongan sesaat, tetapi merupakan pintu gerbang menuju penemuan ilmu-ilmu baru. Ketika manusia merasa penasaran akan sesuatu, ia terdorong untuk berpikir kritis dan mencari cara untuk menghilangkan rasa penasaran tersebut. Dalam proses ini, manusia tidak hanya mendekati ilmu pengetahuan, tetapi juga membangun kebiasaan untuk terus menggali dan memahami berbagai fenomena di sekitarnya. Ini menunjukkan bahwa ilmu pengetahuan tidak muncul begitu saja; ia adalah hasil dari proses panjang manusia dalam mencari tahu, mengajukan pertanyaan, dan menemukan jawaban yang memuaskan (Gultom, Munir, Wadu, & Saputra, 2022).

Ilmu dan pengetahuan seringkali dianggap sebagai dua hal yang sama, namun sebenarnya keduanya memiliki perbedaan yang signifikan meskipun saling berkaitan erat. Pengetahuan merujuk pada informasi atau fakta yang diketahui seseorang, sementara ilmu melibatkan pemahaman yang lebih mendalam dan sistematis tentang suatu topik. Pengetahuan dapat diperoleh secara pasif, sementara ilmu membutuhkan proses aktif berupa pencarian, verifikasi, dan analisis kritis. Sebagai contoh, seseorang mungkin memiliki pengetahuan bahwa emosi seperti marah atau bahagia adalah bagian dari pengalaman manusia sehari-hari. Namun, hanya dengan ilmu seseorang dapat memahami bagaimana emosi tersebut terbentuk, apa pemicu utamanya, dan bagaimana cara mengendalikannya secara efektif (Darwis, 2002).

Dalam konteks artikel ini, kita akan membahas secara spesifik tentang emosi manusia dan mekanisme pengendaliannya. Emosi, baik itu positif maupun negatif, sering kali muncul sebagai respons terhadap perubahan situasi yang signifikan dan mendadak. Reaksi emosional ini dapat diamati melalui ekspresi wajah, bahasa tubuh, hingga nada bicara seseorang. Misalnya, seseorang mungkin akan berkacak pinggang atau menghentakkan kaki saat marah, atau berteriak ketika merasa sangat senang. Namun, tidak semua orang menunjukkan ekspresi emosional mereka secara eksplisit; ada individu yang mampu menahan atau bahkan menyembunyikan reaksi mereka terhadap rangsangan emosional tertentu (Darwis, 2002).

Dengan memahami perbedaan antara ilmu dan pengetahuan serta mekanisme dasar emosi, kita dapat lebih jauh mengeksplorasi bagaimana emosi mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan bagaimana manusia dapat belajar untuk mengendalikannya dengan lebih baik. Artikel ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih dalam tentang emosi, berdasarkan kajian ilmiah dan pengalaman praktis, untuk membantu pembaca mengembangkan kemampuan dalam mengenali dan mengelola emosi mereka secara efektif.

## Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini fokus pada analisis dan deskripsi tentang emosi-emosi yang dimiliki oleh manusia serta pemahaman manusia terhadap emosi tersebut. Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari berbagai sumber literatur ilmiah, termasuk jurnal-jurnal yang relevan. Salah satu jurnal yang menjadi rujukan utama adalah jurnal berjudul "Pengendalian Emosi," yang membahas berbagai jenis emosi yang dialami oleh manusia serta cara-cara manusia dalam mengekspresikan emosi tersebut.

---

Literatur ini dipilih dan dianalisis secara kritis untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai topik yang dibahas, serta untuk mendukung argumen-argumen yang disajikan dalam penelitian ini.

### **Hasil dan Pembahasan**

Ilmu pengetahuan adalah salah satu konsep yang penting dalam kehidupan manusia, karena melalui ilmu, seseorang dapat memahami berbagai fenomena yang sebelumnya tidak diketahui. Kata "ilmu" dalam bahasa Indonesia berasal dari bahasa Arab yang berarti pengenalan atas sesuatu yang sebelumnya tidak diketahui, termasuk penyebab dari hal tersebut. Ilmu memungkinkan seseorang untuk mengungkapkan dan menjelaskan sesuatu secara jelas dan sistematis, berlawanan dengan ketidaktahuan atau kebodohan. Dalam konteks ini, ilmu bersifat umum dan sistematis, di mana kesimpulan yang diperoleh didasarkan pada dalil-dalil yang sesuai dengan kaidah-kaidah umum. Selain itu, ilmu juga merupakan hasil dari berbagai pengalaman yang diperoleh manusia sepanjang hidupnya.

Dalam bahasa Inggris, kata "ilmu" sering dikaitkan dengan istilah "science," yang berasal dari bahasa Latin "scio" atau "scire," yang berarti mengetahui atau pengetahuan. Sementara itu, dalam bahasa Indonesia, istilah ini seringkali diterjemahkan sebagai "knowledge" atau pengetahuan. Kedua istilah ini menunjukkan bahwa untuk memahami ilmu pengetahuan, manusia membutuhkan beberapa proses, termasuk mengamati, membaca, mendengarkan, dan menalar informasi yang diperoleh. Selain itu, pengalaman-pengalaman yang ada juga dapat dimanfaatkan untuk memenuhi rasa penasarannya manusia (Gultom, 2022).

Menurut A. B. Shah, ilmu pengetahuan memiliki sifat ilmiah yang ditandai oleh beberapa ciri-ciri tertentu. Ilmu memiliki objek yang jelas dan menggunakan metode yang tepat, seperti observasi dan eksperimen, untuk menjelaskan fenomena yang telah diteliti dan diuji kebenarannya. Ilmu disusun secara sistematis dan komprehensif, bersifat rasional, dan didukung oleh premis, postulat, serta proposisi yang masuk akal. Selain itu, ilmu telah terbukti kebenarannya melalui eksperimen atau pengujian, bersifat universal, artinya penjelasan yang diberikan tidak terbatas pada satu tempat atau waktu, melainkan dapat diterapkan pada fenomena yang sama di berbagai situasi. Ilmu juga memiliki time response yang jelas dan terkait dengan hukum-hukum tertentu.

Ilmu pengetahuan memiliki berbagai fungsi dalam kehidupan manusia. Salah satu fungsi utama adalah untuk mempermudah kehidupan manusia melalui penerapan ilmu pengetahuan dalam teknologi. Dengan perkembangan ilmu pengetahuan, manusia dapat menciptakan teknologi yang memudahkan berbagai aspek kehidupan, seperti komunikasi, transportasi, dan pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Selain itu, ilmu juga dapat menjelaskan berbagai kejadian dalam kehidupan, baik melalui pendekatan agama maupun pendekatan ilmiah. Ilmu pengetahuan juga berfungsi sebagai alat bagi manusia untuk melanjutkan kehidupan dengan pemahaman yang lebih baik, meningkatkan kualitas hidup, dan menjadikan manusia sebagai makhluk yang lebih beradab.

Emosi adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak. Emosi berasal dari kata Latin "movere," yang berarti bergerak, menunjukkan bahwa emosi adalah keadaan yang mempengaruhi pergerakan seseorang. Emosi dapat mempengaruhi berbagai aspek fisik, seperti pernapasan, denyut nadi, dan produksi kelenjar. Dari sudut pandang mental, emosi dapat menyebabkan perubahan dalam perilaku dan respons seseorang terhadap situasi tertentu. Misalnya, emosi positif dapat meningkatkan aktivitas otak dan semangat seseorang, sementara emosi negatif dapat mengganggu fungsi intelektual dan menyebabkan perilaku yang tidak terpuji.

Pengendalian emosi adalah kemampuan penting yang harus dimiliki setiap individu. Ketika emosi tidak terkendali, hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan baik fisik maupun mental. M. Utsman Najati menyatakan bahwa emosi yang berlebihan dapat membahayakan diri sendiri dan menyebabkan kegoncangan emosional. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang untuk belajar dan

memahami cara mengendalikan emosi mereka. Salah satu pendekatan dalam pengendalian emosi adalah melalui filsafat stoisisme, yang menekankan pentingnya hidup selaras dengan alam dan memahami apa yang berada di bawah kendali kita.

Dalam menghadapi permasalahan yang memicu emosi negatif, penting untuk berhenti sejenak, berpikir secara rasional, dan memberikan respons yang tepat. Dengan menerapkan pendekatan ini, seseorang dapat menghindari tindakan gegabah yang didorong oleh emosi negatif. Manusia juga memiliki kemampuan untuk memproses informasi dan mengambil keputusan yang tepat, sehingga tidak terburu-buru dalam menyelesaikan masalah. Dengan pengendalian emosi yang baik, seseorang dapat menjalani kehidupan dengan lebih bijaksana dan seimbang, serta menjaga kesehatan mental dan fisik mereka.

## Simpulan

Manusia dan ilmu pengetahuan memiliki keterkaitan yang mendalam, di mana rasa ingin tahu yang alami dalam diri manusia mendorong terciptanya dan berkembangnya ilmu pengetahuan. Meskipun ilmu dan pengetahuan bukanlah hal yang sama, keduanya saling melengkapi; pengetahuan menyediakan informasi dasar, sementara ilmu memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan sistematis tentang informasi tersebut. Contohnya, seseorang yang hanya memiliki pengetahuan tentang emosi mungkin tidak memahami cara kerja emosi dalam diri manusia atau cara mengendalikannya, berbeda dengan seseorang yang memiliki ilmu tentang emosi, yang akan mengkaji penyebab, akibat, dan metode pengendalian emosi dengan lebih mendalam. Oleh karena itu, sebagai makhluk berpikir, manusia seharusnya memanfaatkan ilmu pengetahuan untuk bertindak secara rasional dan terarah, terutama dalam menghadapi situasi yang memicu emosi, seperti yang dijelaskan dalam konsep pengendalian emosi oleh Henry Manampiring dalam *Filosofi Teras*. Ilmu pengetahuan, dengan sifatnya yang ilmiah dan sistematis, membantu manusia untuk tidak hanya memahami dunia dengan lebih baik tetapi juga untuk mengelola respons emosional mereka dengan bijaksana.

## Referensi

- Al Baqi, S. (2015). Ekspresi emosi marah. *Buletin psikologi*, 23(1), 22-30
- Baiti, R., & Razzaq, A. (2017). Esensi Wahyu dan Ilmu Pengetahuan. *Wardah*, 18(2), 163-180.
- Darwis, M. (2002). *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia didalam Al Qur'an*, Jakarta: Erlangga.
- Dewi, N. N., & Najicha, F. U. (2022). Pentingnya Menjaga Nilai Pancasila dalam Kehidupan Bermasyarakat bagi Generasi Z. *Antropocene : Jurnal Penelitian Ilmu Humaniora*, 2(2), 49–54. <https://doi.org/10.56393/antropocene.v2i1.896>
- Fauzi, T., & Sari, S. P. (2018). Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*.
- Goleman. D. (1996). *Emotional Intelligence: Mengapa EI lebih penting daripada IQ. Alih Bahasa: T. Hermaya*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gultom, A. F. (2024). Objektivisme Nilai dalam Fenomenologi Max Scheler. *De Cive : Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 4(4), 141–150. <https://doi.org/10.56393/decive.v4i4.2107>
- Gultom, A. F., Munir, M., Wadu, L. B., & Saputra, M. (2022). Pandemic And Existential Isolation: A Philosophical Interpretation. *Journal of Positive School Psychology*, 8983-8988.
- Gultom, Andri, “Ekspresi Ignorantia tentang Enigma Estetika,” Researchgate, 2022 [https://www.researchgate.net/publication/361864516\\_Ekspresi\\_Ignorantia\\_tentang\\_Enigma\\_Eстетika](https://www.researchgate.net/publication/361864516_Ekspresi_Ignorantia_tentang_Enigma_Eстетika)
- Hadiyono, J. E. P. (2000). Emosi dan Ekspresinya dalam Masyarakat. *dalam Tantangan Psikologi Menghadapi Melenium Baru*.
- Kholis, R. A. N. (2017). Manusia Dan Ilmu Pengetahuan. *Jurnal Pusaka*, 5(1), 49-51.
- Muarif, A. D. (2019). Mengekang Emosi Negatif Kunci Meraih Kedamaian Dalam Hidup. *Islamic Review: Jurnal Riset dan Kajian Keislaman*, 8(2), 277-281.
- Nadhiroh, Y. F. (2017). Pengendalian Emosi. *Saintifika Islamica: Jurnal Kajian Keislaman*, 2(01), 53-

62.

- Najati, M. U., & Mohammad, A. (2004). Al-Quran dan ilmu jiwa.
- Nata Abuddin. (2018). *Islam dan Ilmu Pengetahuan*, Jakarta: Prenadamedia Group.
- Nurleli, N. (2023). Pelepasan Norma Dan Etika Sosial Yang Terjadi Di Dalam Penggunaan Media Sosial Sebagai Sarana Berekspresi. *Antropocene : Jurnal Penelitian Ilmu Humaniora*, 3(3), 92–97. <https://doi.org/10.56393/antropocene.v1i4.455>
- Puspitasari, R. (2016). Kontribusi Empirisme Terhadap Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial. *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 1(1).
- Rosnawati, R., Syukri, A. S. A., Badarussyamsi, B., & Rizki, A. F. R. A. F. (2021). Aksiologi Ilmu Pengetahuan dan Manfaatnya bagi Manusia. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 4(2), 186-194.
- Sari, A. M. (2021). *Konsep Stoisisme Untuk Mengatasi Emosi Negatif Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam* (Doctoral dissertation, UIN Raden Fatah Palembang).
- Sitanggang, N., & Luthan, P. L. A. (2018). Pengaruh Pengetahuan Emosi, Rekonsiliasi Emosi, Keautentikan Emosi Terhadap Emosi Spritual Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 2(01), 167-180.
- Sobur, K. (2015). Logika dan Penalaran dalam Perspektif Ilmu Pengetahuan. *TAJDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 14(2).
- Sofia, L. (2012). Hubungan Konsep Diri Dan Kematangan Emosi Dengan Motivasi Berprestasi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 1(2), 81-90.
- Syarifuddin, A., Fitri, H. U., & Mayasari, A. (2021). Konsep Stoisisme Untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2)
- Thaib, E. N. (2013). Hubungan Antara prestasi belajar dengan kecerdasan emosional. *JURNAL ILMIAH DIDAKTIKA: Media Ilmiah Pendidikan dan Pengajaran*, 13(2).
- Yusuf, Syamsu. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosda Karya