

EMOSI SEBAGAI KOMPONEN DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN

Rusdi Hidayat¹, Indah Respati Kusuma², Maulida Zakiyatuz Zuhria³, Maulita Fajar⁴
Administrasi Bisnis, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur
rusdi_hidayat.adbis@upnjatim.ac.id¹, indah_respati.adbis@upnjatim.ac.id²,
maulidazakiyatuzzuhria@gmail.com³, maulitafajar53@gmail.com⁴

Abstrak

Pengambilan keputusan merupakan proses kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk aspek emosional. Emosi memainkan peran penting dalam mempengaruhi persepsi individu serta kelompok, penilaian risiko, dan preferensi dalam proses pengambilan keputusan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperjelas bagaimana emosi positif dan negatif mempengaruhi pengambilan keputusan. Melalui tinjauan literatur dan studi empiris, kita mengetahui bahwa emosi dapat meningkatkan atau menghambat efektivitas pengambilan keputusan. Emosi positif seringkali membantu meningkatkan optimisme dan kreativitas, sedangkan emosi negatif dapat meningkatkan kewaspadaan dan kewaspadaan. Temuan ini mempunyai implikasi untuk mengembangkan strategi pengambilan keputusan yang lebih efektif yang mempertimbangkan peran emosi, terutama dalam situasi stres dan ketidakpastian.

Kata Kunci : Emosi, Pengambilan Keputusan, Efektivitas

Abstrac

Decision-making is a complex process that is influenced by various factors, including emotional aspects. Emotions play an important role in influencing individual as well as group perceptions, risk assessment, and preferences in the decision-making process. The purpose of this study is to clarify how positive and negative emotions affect decision-making. Through a review of literature and empirical studies, we know that emotions can enhance or hinder decision-making effectiveness. Positive emotions often help increase optimism and creativity, while negative emotions can increase caution and vigilance. These findings have implications for developing more effective decision-making strategies that consider the role of emotions, especially in situations of stress and uncertainty.

Keywords: Emotions, decision-making, effectiveness

Article History

Received: November 2024
Reviewed: November 2024
Published: November 2024

Plagirism Checker No 223
DOI : Prefix DOI :
10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author
Publish by : Musytari



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Pengambilan keputusan adalah sebuah proses yang kompleks dan sering kali tidak lepas dari pengaruh berbagai faktor internal maupun eksternal, salah satunya adalah emosi. Emosi berperan penting dalam memengaruhi cara seseorang memproses informasi, menilai risiko, dan menentukan preferensi mereka dalam berbagai situasi pengambilan keputusan. Dalam kehidupan sehari-hari, baik emosi positif seperti kegembiraan, optimisme, atau kepercayaan diri maupun emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan, atau frustrasi dapat berdampak besar

pada cara seseorang membuat keputusan. Emosi positif biasanya mendorong kreativitas, optimisme, dan keterbukaan terhadap berbagai opsi, yang dapat menghasilkan keputusan yang inovatif dan berani. Sebaliknya, emosi negatif sering kali mengarahkan individu untuk lebih berhati-hati dan cenderung menghindari risiko, yang bisa berdampak pada keputusan

yang lebih konservatif namun lebih aman.

Namun, pengaruh emosi dalam pengambilan keputusan tidak selalu dapat dilihat sebagai sesuatu yang sederhana atau langsung. Pengaruh emosi sering kali bekerja melalui berbagai mekanisme psikologis yang dapat memengaruhi proses penilaian dan pilihan individu secara mendalam. Dalam konteks pengambilan keputusan yang sulit atau penuh tekanan, pemahaman tentang bagaimana emosi bekerja dapat membantu individu tidak hanya membuat keputusan yang lebih bijak, tetapi juga mengelola dampak emosi yang mungkin timbul akibat keputusan tersebut. Oleh karena itu, penting untuk mempelajari berbagai strategi yang dapat membantu mengatur dan mengendalikan emosi, seperti praktik kesadaran diri, penilaian ulang kognitif, meditasi, dan menerima umpan balik dari orang lain. Kesadaran diri memungkinkan individu untuk memahami kondisi emosionalnya, sehingga ia dapat menilai secara objektif bagaimana emosi tersebut memengaruhi pengambilan keputusannya. Penilaian ulang kognitif, di sisi lain, memungkinkan perubahan cara pandang individu terhadap suatu situasi guna mengurangi dampak emosionalnya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperjelas peran emosi positif dan negatif dalam pengambilan keputusan serta mengidentifikasi strategi-strategi pengaturan emosi yang dapat meningkatkan kualitas keputusan. Dengan melakukan tinjauan terhadap literatur dan studi empiris yang ada, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang bagaimana emosi memengaruhi efektivitas pengambilan keputusan. Temuan penelitian ini berpotensi memberikan manfaat bagi individu maupun organisasi dalam mengembangkan strategi pengambilan keputusan yang mempertimbangkan peran emosi, khususnya dalam situasi yang penuh ketidakpastian atau tekanan tinggi. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana regulasi emosi dapat mengurangi bias kognitif dan meningkatkan adaptabilitas serta fokus dalam pengambilan keputusan yang strategis.

2. Tinjauan Pustaka

Emosi adalah suatu kondisi yang muncul sebagai akibat dari situasi tertentu yang berkaitan dengan perilaku mendekat atau menghindari dari sesuatu. Perilaku ini biasanya disertai dengan ekspresi fisik sehingga orang lain dapat mengetahui ketika seseorang sedang dalam keadaan emosi. Namun, terkadang seseorang dapat mengendalikan emosinya untuk menghindari keluar dengan perubahan atau tanda-tanda emosi. Emosi memainkan peran penting dalam proses pengambilan keputusan, karena mereka memungkinkan kita untuk membuat keputusan yang lebih baik daripada yang bias. Memahami hubungan ini dapat membantu dalam membuat keputusan, terutama dalam situasi yang rumit.

Emosi Integral dan insidental merupakan aspek yang dapat dilakukan agar emosi memengaruhi keputusan, emosi integral berasal dari membuat keputusan tertentu. Sedangkan

emosi insidental berasal dari pengalaman yang tidak terkait. Keduanya dapat berdampak besar pada pengambilan keputusan. Adanya penilaian ulang kognitif, ini adalah proses yang dilakukan untuk mengatur emosi dalam memengaruhi pengambilan keputusan. Penilaian ulang kognitif dapat mengaktifkan area tertentu di otak yang membantu mengelola respon emosional selama pengambilan keputusan, yang berarti jika seseorang dapat mengontrol emosi mereka, mereka dapat membuat pilihan yang lebih logis. Emosi dapat membantu orang memahami risiko dan keuntungan, membantu mereka memikirkan pilihan. Keyakinan dan nilai pribadi individu sangat terkait dengan emosi, yang memengaruhi cara mereka melihat pengalaman dan membuat keputusan.

Emosi positif dan negatif memainkan peran penting dalam mempengaruhi proses pengambilan keputusan, karena mempengaruhi cara individu memproses informasi dan memandang risiko. Emosi positif seperti optimisme dan kegembiraan meningkatkan kreativitas, keterbukaan, dan dorongan untuk mengambil risiko, yang sering kali menghasilkan keputusan yang lebih inovatif dan berani.

Sebaliknya, emosi negatif seperti kecemasan dan ketakutan cenderung membuat individu lebih berhati-hati dan menghindari risiko. Dalam keadaan ini, fokus perhatian menyempit dan bias kognitif meningkat, sehingga menghasilkan keputusan yang lebih konservatif. Misalnya,

orang yang berada dalam keadaan cemas atau takut sering kali fokus pada risiko dan berpikir lebih analitis saat mengevaluasi keputusan, sehingga mengurangi kecenderungan mereka untuk bertindak impulsif atau mengambil risiko berlebihan. Pada saat yang sama, emosi negatif dapat membantu meningkatkan akurasi dalam situasi berisiko tinggi dengan membimbing individu untuk memperhatikan detail dan menghindari keputusan yang berpotensi berisiko.

Perbedaan ini muncul karena emosi secara mendasar mempengaruhi motivasi dan fokus dalam mengambil keputusan. Misalnya, orang yang marah atau mudah tersinggung mungkin mengambil keputusan secara agresif atau impulsif, sedangkan orang yang optimis cenderung memiliki sudut pandang yang terbuka dan percaya diri. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami pengaruh emosi terhadap pengambilan keputusan guna mengoptimalkan proses sesuai dengan situasi masing-masing.

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengelola dan mengendalikan emosi mereka sehingga dapat mencapai hasil yang diinginkan dalam situasi tertentu. Dalam konteks pengambilan keputusan, regulasi emosi menjadi sangat penting karena emosi dapat memengaruhi cara seseorang menilai situasi, berpikir logis, serta mengambil tindakan. Regulasi emosi yang efektif memungkinkan individu untuk tetap tenang dan objektif meskipun dihadapkan pada tekanan atau ketidakpastian, yang pada akhirnya akan membantu dalam proses pengambilan keputusan yang lebih rasional dan strategis.

Peran regulasi emosi sangat penting dalam pengambilan keputusan, karena dapat membantu mengurangi bias kognitif, meningkatkan adaptasi, serta mengoptimalkan fokus dan konsentrasi. Emosi yang tidak teratur, seperti kecemasan atau kemarahan, sering kali memicu bias kognitif seperti bias konfirmasi atau overconfidence. Dengan mengatur emosi, seseorang

dapat mengurangi dampak bias ini sehingga keputusan yang diambil lebih objektif dan berdasarkan fakta. Selain itu, emosi yang terkendali memungkinkan individu untuk lebih fleksibel dan responsif ketika dihadapkan pada perubahan atau situasi yang tidak terduga, sehingga keputusan yang diambil sesuai dengan kondisi baru. Pengendalian emosi juga membantu individu untuk mempertahankan fokus pada tujuan utama tanpa terganggu oleh gangguan emosional, yang sangat penting dalam pengambilan keputusan yang memerlukan pemikiran jernih dan analisis mendalam.

3. Metodologi

Metodologi penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur untuk memahami peran emosi dalam pengambilan keputusan serta strategi pengaturan emosi yang mendukung pengambilan keputusan yang lebih efektif. Tahap awal penelitian dimulai dengan mengidentifikasi topik utama, yaitu pengaruh emosi terhadap pengambilan keputusan, serta merumuskan pertanyaan penelitian yang berfokus pada dampak emosi positif dan negatif dalam proses tersebut serta strategi apa yang efektif untuk mengelola emosi dalam konteks pengambilan keputusan. Kriteria pemilihan sumber didasarkan pada relevansi, kualitas publikasi, serta kemutakhiran, terutama literatur dalam lima tahun terakhir. Setelah sumber dikumpulkan, dilakukan penyaringan untuk memilih studi yang paling relevan, terutama yang berisi penelitian empiris dan teori tentang emosi dalam pengambilan keputusan serta strategi pengaturan emosi, seperti penilaian ulang kognitif, meditasi, dan kesadaran diri.

Selanjutnya, analisis mendalam dilakukan terhadap setiap literatur yang dipilih untuk mengidentifikasi temuan utama, pola, perbedaan, dan persamaan di antara berbagai studi. Analisis ini menyoroti bagaimana emosi positif dan negatif dapat memengaruhi keputusan serta mengevaluasi efektivitas berbagai strategi regulasi emosi. Setiap literatur juga dievaluasi secara kritis untuk memastikan data yang digunakan berkualitas dan representatif, mencatat kekuatan, kelemahan, dan keterbatasan dari masing-masing penelitian yang dianalisis. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai risiko bias atau keterbatasan signifikan yang dapat memengaruhi kesimpulan.

Berdasarkan analisis dan sintesis temuan dari berbagai literatur, penelitian ini menyusun kesimpulan mengenai peran emosi dalam pengambilan keputusan serta strategi pengaturan

emosi yang paling efektif. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam tentang pentingnya pengelolaan emosi dalam pengambilan keputusan serta menawarkan implikasi praktis yang bermanfaat bagi individu maupun organisasi dalam menghadapi proses pengambilan keputusan yang kompleks.

4. Hasil dan Pembahasan

A. Peran Emosi dalam Pengambilan Keputusan

Emosi berperan penting dalam pengambilan keputusan, semakin tinggi kecerdasan emosional tentu semakin baik juga dalam pengambilan keputusan yang dilakukan. Sebab kecerdasan emosional berpengaruh pada kinerja serta kemampuan individu dalam mengambil keputusan. Regulasi diri dan empati merupakan faktor penting dari kecerdasan emosional yang menjadi pendorong pada proses pengambilan keputusan yang baik. Emosi juga berpengaruh positif secara langsung pada pengambilan keputusan, emosi juga saling berpengaruh dengan faktor kognitif, respon tubuh dan reaksi di berbagai situasi. Kecerdasan emosi termasuk kesadaran dan regulasi diri yang dapat berpengaruh pada kualitas pengambilan keputusan positif. Hal tersebut menandakan bahwa pentingnya memiliki kesadaran emosi dan kemampuan dalam mengatur emosi.

Menurut Goleman (2003), kecerdasan emosional mencakup pada kemampuan untuk mengendalikan emosi dan mengenalinya. Sebab sangat berpengaruh pada proses pengambilan keputusan. Individu yang mampu akan hal itu cenderung akan lebih mampu dalam menyelesaikan masalah maupun risiko dan merubah menjadi keputusan yang tepat. Namun emosi juga dapat menjadikan perhatian serta fokus setiap individu terhadap keadaan yang dihadapi, sehingga berpengaruh pada hasil keputusan yang diambil.

Emosi berperan penting dalam pengambilan keputusan, sebab karakteristik personal sangat berpengaruh pada cara individu memilih pilihan lain dalam pengambilan keputusan. Karakteristik personal sendiri dapat berupa kecerdasan emosional, status, dan kepribadian. Pengambilan keputusan yang mampu meningkatkan kinerja dan efektivitas secara keseluruhan merupakan proses pengambilan keputusan yang baik. Kecerdasan emosi dapat menilai serta memanfaatkannya secara optimal, sehingga dapat mengarah pada keputusan yang memuaskan.

Emosi juga memiliki pengaruh pada semua tahap pada pengambilan keputusan, yang diawali dengan proses pengambilan keputusan hingga respon dari hasil yang diperoleh. Adanya emosi dari respon ketika munculnya keputusan yang diambil tersebut seperti kekecewaan maupun kebahagiaan. Respon tersebut tentunya akan berpengaruh pada keputusan yang akan diambil di masa depan.

Emosi juga dapat menjadi penggugah agar tetap berfikir dan bertindak untuk memilih keputusan yang alternatif. Selain itu juga perlu untuk memantau pada proses pengambilan keputusan. Sebab adanya kemarahan dapat menimbulkan keputusan yang destruktif, sehingga munculnya ketakutan dapat menghindarkan dari alternatif yang berisiko.

Kecerdasan emosi juga merupakan faktor dari kualitas pada proses pengambilan keputusan, agar selalu berpikir jernih serta strategi yang tepat pada pengambilan keputusan. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang stabil cenderung mampu untuk mengambil keputusan dengan tepat dan cepat, agar eksistensi individu akan tetap bertahan. Selain itu, emosi dapat menjadi suatu hal agar tetap dipertimbangkan dampak dan risiko dari keputusannya. Agar keputusan yang diambil dapat menghasilkan dampak positif bagi organisasi.

Dibutuhkannya emosi yang stabil dalam mengambil keputusan agar mampu mengelola tugas dan berkonsentrasi secara mendalam. Agar tetap pada pemikiran yang jernih dan mampu untuk mengatasi tantangan disaat membuat keputusan. Selain itu emosi yang positif dapat mengembangkan kepercayaan diri individu dalam membuat keputusan. Maka dari itu, adanya pengaruh bagi pilihan yang diambil berasal dari keadaan emosi, sehingga menyebabkan keputusan yang tidak optimal. Penghalang dari kemampuan dalam mempertimbangkan pilihan yang logis muncul dari emosi yang tidak terkontrol. Sehingga seringkali keputusan yang diambil didominasi dari suasana hati yang mungkin akan

berbanding dengan analisis rasional.

Individu yang mampu mengontrol kestabilan emosi dengan baik tentunya dapat mengambil keputusan dengan cepat dan hasil yang akurat, juga akan tetap tenang dalam menghadapi berbagai situasi. Emosi yang stabil tentunya akan berpikir dan bertindak secara realistis, sehingga mampu untuk menuntaskan permasalahan dengan lebih baik dan efektif. Namun, adanya emosi negatif dan emosi yang tidak stabil dapat mengganggu proses pengambilan keputusan. Dengan munculnya gugup maupun cemas akan menjadi hambatan dalam mengambil keputusan dan cenderung lebih lambat, bahkan tidak sesuai dengan harapan. Oleh karena itu, penting dilakukannya pengendalian emosi agar dapat mengurangi risik dan kesalahan dalam pengambilan keputusan.

B. Kematangan Emosi pada Proses Pengambilan Keputusan

Semakin tinggi kematangan emosi, maka semakin baik juga kemampuan dalam mengambil keputusan. Selain itu dapat membantu individu untuk mengatasi keraguan yang rumit pada pengambilan keputusan, dapat meningkatkan kemampuan dalam membuat keputusan di berbagai situasi, termasuk risiko dan manfaat untuk mempertimbangkan keputusan, dan juga tidak mudah terbawa arus emosi negatif. Apapun keadaannya dapat tetap tenang dan mampu berpikir jernih bahkan di situasi penuh dengan tekanan dan emosi yang kuat. Hal tersebut berperan pada kemampuan untuk mempertimbangkan pilihan yang lebih baik dan mengatasi keraguan saat proses pengambilan keputusan.

Kematangan emosi dapat meningkatkan kepercayaan diri individu dalam pengambilan keputusan sehingga memungkinkan untuk mendapat hasil yang maksimal. Selain pada kematangan emosi, suasana hati yang positif juga menjadi salah satu faktor yang meningkatkan efisiensi dalam pengambilan keputusan. Kematangan emosi menjadikan individu tetap tenang untuk berpikir jernih. Adanya kematangan emosi yang tinggi bisa untuk memahami dampak emosional dari keputusan yang diambil, baik pada individu maupun orang lain. Kematangan emosi dapat mempengaruhi perubahan kelompok pada pengambilan keputusan, tidak hanya berpengaruh pada individu saja.

Kematangan emosi tidak selalu berpatok pada usia, namun kemampuan pada penyesuaian diri dengan masalah dan tidak mudah cemas ataupun marah. Pada umumnya kematangan emosi dapat mengenali serta memahami emosi yang dialami dan juga dampaknya saat pengambilan keputusan. Kematangan emosi juga berperan pada kemampuan untuk belajar dari pengalaman sebelumnya. Apabila dapat memperbaiki sebuah emosi dan hasil keputusan dari masa lalu menjadikan lebih baik dalam pengambilan keputusan untuk kedepannya. Oleh karena itu, kematangan emosi bisa membentuk pola pengambilan keputusan di masa depan yang bermula dari pengalaman di masa lampau.

Akibat dari emosi yang tidak dikelola dengan baik dapat menjadikan sebuah keputusan yang salah, sebab oknum tersebut lebih fokus dengan emosinya sehingga melupakan langkah-langkah pada proses pengambilan keputusan. Juga lebih mudah untuk terpengaruh dalam emosi negatif, sehingga berdampak pada keputusan yang implusif bahkan merugikan. Tentunya akan mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi yang dapat mengganggu fokusnya saat pengambilan keputusan.

Kematangan emosi cenderung mampu memahami dan menanggapi emosi orang lain, sehingga dapat memperlancar komunikasi dan kolaborasi dalam proses pengambilan keputusan. Kematangan emosi dapat menumbuhkan toleransi yang tinggi. Individu yang memiliki rasa toleransi tinggi memungkinkan untuk mempertimbangkan pemahaman yang beragam, sehingga dapat membuat keputusan yang tepat. Hal tersebut penting adanya di lingkungan yang kooperatif, karena dapat berpekelompok secara berpengaruh pada hasil secara signifikan. Kematangan emosi mendukung pengambilan keputusan yang lebih baik dengan meningkatkan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan empati, sehingga menghasilkan pilihan yang lebih bijaksana dan efektif. Orang yang tidak bisa mengendalikan emosi dengan baik pasti mengalami kesusahan dalam menyelesaikan masalah secara optimal yang dampak berdampak pada keputusan yang kurang tepat.

C. Pengendalian Emosi dalam Pengambilan Keputusan

Pentingnya pengendalian emosi dalam mengambil keputusan, apabila emosi tidak dapat terkontrol dapat merugikan keputusan yang diambil. Pengambilan keputusan dalam keadaan emosi yang tidak stabil seringkali kurang mempertimbangkannya secara logis. Terkadang pengambilan keputusan dengan emosi yang tidak stabil seringkali memutuskan keputusan berdasarkan suasana hati yang berpengaruh pada hasil yang merugikan.

Pada situasi emosi negatif yang mendominasi sering kali dalam pengambilan keputusan secara mendadak dan kurang meninjau risiko serta manfaat secara mendalam. Kurangnya pengendalian emosi menyebabkan ketidakpastian yang menjadi penghambat saat proses pengambilan keputusan. Individu yang dalam mengendalikan emosinya bisa terjebak di siklus yang selalu berpikir negatif dan menyebabkan sulitnya menemukan sebuah solusi.

Berbeda dengan ketika emosi positif yang mengendalikan pasti akan lebih baik dalam menilai keadaan apapun dan cenderung dapat memilih keputusan yang tepat. Individu yang pandai dalam mengendalikan emosinya cenderung lebih mampu dalam mempelajari pengalaman sebelumnya. Dapat dipastikan bahwa individu yang mampu mengendalikan emosinya tentu bisa maksimal dalam menghadapi situasi apapun dengan lebih tenang, sehingga mereka mampu untuk menganalisis informasi dengan baik.

Adanya hal tersebut dapat membantu dalam pengambilan keputusan menjadi lebih cepat dan tepat, juga dapat meminimalkan risiko dan kesalahan yang disebabkan emosi negatif.

Individu yang memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosi akan mampu untuk mengevaluasi dan memilih keputusan dengan baik, serta dapat mengendalikan keraguan yang mungkin muncul dalam pengambilan keputusan. Individu yang memiliki kemampuan mengendalikan emosi dengan baik akan mampu untuk mengendalikan pengaruh emosionalnya dari keputusan yang diambil, baik untuk dirinya sendiri maupun lingkungannya.

Regulasi emosi menjadi peluang individu untuk mengelola perasaannya, mencegah dari proses kognitif secara berlebihan. Pengaturan emosi memungkinkan seseorang untuk mengelola perasaannya, sehingga terhindar dari pemikiran yang berlebihan. Kontrol ini membantu menciptakan pola pikir yang lebih jernih dan meningkatkan kemampuan untuk memecahkan masalah, karena individu bisa menghindari distorsi kognitif yang mungkin muncul akibat respons emosional yang intens.

Beberapa strategi untuk mengatur emosi meliputi kesadaran diri, yaitu memahami kondisi emosional diri sendiri untuk melihat bagaimana emosi memengaruhi pengambilan keputusan sehingga memungkinkan evaluasi yang lebih objektif. Strategi lain adalah penilaian ulang kognitif, yang melibatkan perubahan cara memandang suatu situasi guna mengurangi efek emosionalnya. Dengan memodifikasi interpretasi peristiwa, individu dapat mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. Praktik meditasi juga bermanfaat karena teknik ini membantu seseorang tetap fokus pada saat ini dan mengurangi reaksi emosional, mendukung pengambilan keputusan yang lebih bijak. Selain itu, mendapatkan umpan balik melalui komunikasi dengan orang lain memberikan perspektif baru, yang membantu menyeimbangkan respons emosional dengan analisis rasional. Dengan menerapkan strategi-strategi ini, individu dapat lebih efektif mengendalikan emosi mereka, sehingga menghasilkan pengambilan keputusan yang lebih terukur dan seimbang.

5. Simpulan

Emosi merupakan komponen esensial dalam proses pengambilan keputusan yang memengaruhi cara individu dan kelompok memproses informasi, menilai risiko, dan menentukan preferensi. Emosi dapat berperan dalam memperkuat maupun menghambat efektivitas pengambilan keputusan. Emosi positif, seperti optimisme dan kegembiraan, cenderung meningkatkan kreativitas, keterbukaan, dan keberanian dalam mengambil risiko, yang dapat menghasilkan keputusan inovatif. Sebaliknya, emosi negatif, seperti kecemasan dan ketakutan, sering kali membuat individu lebih berhati-hati dan analitis, sehingga cenderung menghasilkan keputusan yang lebih konservatif namun akurat dalam situasi

berisiko tinggi.

Kematangan emosi, atau kemampuan individu untuk mengelola dan mengendalikan emosinya, berperan penting dalam membantu individu membuat keputusan yang bijak dan

mempertahankan ketenangan meskipun dihadapkan pada tekanan atau ketidakpastian. Regulasi emosi yang efektif, termasuk melalui praktik kesadaran diri, penilaian ulang kognitif, meditasi, dan umpan balik sosial, dapat membantu mengurangi bias kognitif dan meningkatkan fokus serta adaptabilitas. Individu dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu membuat keputusan yang lebih cepat, tepat, dan berlandaskan analisis yang logis.

Strategi pengendalian emosi, seperti mengenali kondisi emosional diri dan melakukan penilaian ulang kognitif, membantu mengurangi pengaruh emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. Hal ini memungkinkan evaluasi yang lebih objektif dan pengambilan keputusan yang seimbang. Emosi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan keputusan impulsif dan meningkatkan risiko kesalahan, sementara emosi yang terkendali mendorong pemikiran realistis dan pengambilan keputusan yang lebih efektif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya memahami dan mengelola emosi dalam proses pengambilan keputusan untuk menghasilkan pilihan yang lebih bijaksana dan strategis. Implementasi strategi regulasi emosi yang tepat dapat meningkatkan kemampuan individu maupun organisasi dalam menghadapi situasi penuh ketidakpastian dan tekanan tinggi.

Daftar Pustaka

- Ahmad, H., & Mustakim, M. (2022). Hubungan Kesetabilan Emosi Dengan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA Negeri Kota Mataram. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 1664-1677.
- Aliyani, T., & Pramukty, R. (2023). PENGARUH KEPEMIMPINAN, KEPERIBADIAN DAN KECERDASAN EMOSI TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN. *Musytari: Neraca Manajemen, Akuntansi, dan Ekonomi*, 1(6), 1-10.
- Budiono, B., & Wening, N. (2021). Dampak Kecerdasan Emosi Terhadap Kualitas Pengambilan Keputusan Pemimpin Dan Efektivitas Sekolah Di Indonesia. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(1), 1-8.
- Ferdiana, S. R., & Yuwono, S. KECERDASAN EMOSIONAL DAN KEMANDIRIAN DENGAN PENYELESAIAN MASALAH PADA GENERASI Z. *Proyeksi*, 18(1), 90- 101.
- Harahap, E. H., & Istianingsih, N. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Manajerial Melalui Pengambilan Keputusan Sebagai Variabel Intervening Di Kabupaten Paluta. *Jurnal Administrasi Sosial dan Humaniora (JASIORA)*, 3(4).
- Husna, N., & Hafid, M. (2024). KORELASI KEMATANGAN EMOSI DENGAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIER PADA SISWA KELAS XII MAN 1 JEMBER. *Konseling At-Tawazun: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 13-20.
- Juliani, I. R., & Wulandari, I. S. M. (2022). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Kelas 8. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 30-40.
- Mayarani, L., & Harahap, A. C. P. (2023). HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN EFIKASI DIRI DENGAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIER SISWA KELAS VII MTs AL-JAM'İYATUL WASHLIYAH. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 8(2), 94-102.

- Morawetz, C., Mohr, P. N., Heekeren, H. R., & Bode, S. (2019). The effect of emotion regulation on risk-taking and decision-related activity in prefrontal cortex. *Social cognitive and affective neuroscience*, 14(10), 1109-1118.
- Pennycook, G., & Thompson, V. (2019). Advances in dual-process theorizing. *Psychological Bulletin*, 146(1), 1-13.
- Richelling, K. (2023). SOSIALISASI PENTINGNYA KETERLIBATAN EMOSI DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 4(1), 850-855.
- Sastrodiharjo, I., & Suraji, R. (2021). Pengaruh Pelaksanaan Etika Profesi Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Pengambilan Keputusan Auditor. *Jurnal Ilmiah Akuntansi dan Manajemen*, 17(2), 153-164.
- Satar, M., & Yusri, N. A. (2019). PENGAMBILAN KEPUTUSAN DITINJAU DARI MANAJEMEN DIRI DAN KEMATANGAN EMOSI. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 10(1), 20-41.
- Sholiha, R. A., & Sawitri, D. R. (2021). Hubungan antara kecerdasan emosional dan efikasi diri dalam mengambil keputusan karir pada mahasiswa tahun keempat angkatan 2017 fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 10(4), 294-299.
- SUHARDI, M. (2023). PENGARUH BUDAYA ORGANISASI DAN EMOSI TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN KEPALA SEKOLAH. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 1(3), 133-140.