

PERKEMBANGAN EMOSI

Sunardi, PLB FIP UPI

**CIVIL RIGHTS - CONSPIRACY
INTERSTATE FLIGHT - ROBBERY**



PERKEMBANGAN EMOSI

Mar'at, 2006

- Berlangsung sejak lahir sampai dewasa, tetapi untuk memahami secara pasti mengenai emosi bayi adalah amat sukar.
- Mengapa?
Informasi ttg aspek emosi (yg sifatnya subyektif) hanya dpt diperoleh dengan cara introspeksi. Pada bayi, hal ini belum mungkin.

- Beberapa ahli mencoba memahami dari ekspresi tubuh dan wajah.
- Namun banyak ahli lain yang mempertanyakan "*seberapa penting*" kedua ekspresi itu dpt menentukan apakah seorang bayi dlm suatu keadaan emosional tertentu.

- Namun demikian, para ahli umumnya sepakat bahwa kemampuan utk **bereaksi secara emosional** sudah ada pada bayi yang baru lahir, seperti menangis, tersenyum dan frustrasi.
- Bahkan beberapa minggu setelah lahir, bayi sudah dapat memperlihatkan bermacam-macam ekspresi dari semua **emosi dasar**, termasuk *kebagiaan, perhatian, keheranan, ketakutan, kemarahan, kesedihan, dan kemuakan.*

- Emosi, disamping ada yang sudah berfungsi sejak lahir, ada pula emosi lain yang dipengaruhi oleh kematangan (*maturatation*) dan pengalaman (belajar).

- Untuk mengetahui apakah bayi benar-benar mengekspresikan emosi tertentu, **Carrol & Izard (1982)** telah mengembangkan sistem pengkodean ekspresi wajah bayi berkenaan dengan emosi tertentu, yang dikenal dengan : *Maximally Discriminative Facial Movement Coding System (MAX)*, hasilnya sbb:

| UMUR | UNSUR EKSPRESI EMOSI |
|-----------|----------------------|
| 0-1 bulan | Senyuman sosial |
| 3 bulan | Senyum kesenangan |
| 3-4 bulan | Kehati-hatian |
| 4 Bulan | Keheranan |
| 4-7 bulan | kegembiraan |
| 5-9 bulan | Ketakutan |
| 18 bulan | Malu |

Tjutju S. (1996) :

- *Pola perkembangan emosi secara umum : Takut (fear), malu (shyness), Malu (embarrassment), khawatir (worry), cemas, marah, iri hati, sedih, hasrat ingin tahu, kesukaan-kepuasan-kegembiraan (joy, pleasure, delight), dan kasih sayang.*

PERKEMBANGAN EMOSI



EMOSI PD ANAK & ORANG DEWASA

| | ANAK | | ORANG DEWASA |
|----|---|----|---|
| 1. | BERLANGSUNG SINGKAT DAN BERAKHIR TIBA - TIBA | 1. | BERLANGSUNG LEBIH LAMA DAN BERAKHIR DENGAN LAMBAT |
| 2. | TERLIHAT LEBIH HEBAT DAN KUAT | 2. | TIDAK TERLIHAT HEBAT / KUAT |
| 3. | BERSIFAT SEMENTARA / DANGKAL | 3. | LEBIH LAMA & MENDALAM |
| 4. | LEBIH SERING TERJADI | 4. | JARANG TERJADI |
| 5. | DAPAT DIKETAHUI DENGAN JELAS DARI TINGKAH LAKUNYA | 5. | LEBIH SULIT DIKETAHUI KARENA LEBIH PANDAI MENYEMBUNYIKANNYA |

| | ANAK | | ORANG DEWASA |
|----|---|----|---|
| 1. | BERLANGSUNG SINGKAT DAN BERAKHIR TIBA - TIBA | 1. | BERLANGSUNG LEBIH LAMA DAN BERAKHIR DENGAN LAMBAT |
| 2. | TERLIHAT LEBIH HEBAT DAN KUAT | 2. | TIDAK TERLIHAT HEBAT / KUAT |
| 3. | BERSIFAT SEMENTARA / DANGKAL | 3. | LEBIH LAMA & MENDALAM |
| 4. | LEBIH SERING TERJADI | 4. | JARANG TERJADI |
| 5. | DAPAT DIKETAHUI DENGAN JELAS DARI TINGKAH LAKUNYA | 5. | LEBIH SULIT DIKETAHUI KARENA LEBIH PANDAI MENYEMBUNYIKANNYA |

- ***Difus***

adanya intensitas yg sama utk semua kejadian dan dgn frekuensi tinggi, sifatnya sementara, dan mudah beralih dari emosi yg satu ke yg lainnya.

- ***Random***

Acak . Misal, kalau marah, marahnya kpd siapapun & dan tak mau ditolong oleh siapa saja

- ***Terdeferensiasi***

respon ketidkesejahteraan pada bayi, awalnya menjerit /menangis → melempar benda, mengejangkan tubuh, memalingkan muka, berlari, bersembunyi, dsb.

dgn BERTAMBAHNYA USIA RESPON MOTORIK CENDERUNG MENURUN & DIGANTIKAN DGN RESPON YG BERSIFAT VERBAL.

KECENDERUNGAN BANG RESPON EMOSI

- *Sebagian besar dipengaruhi heriditas (inborn) / bersifat "excitement", namun dlm perkembangannya juga dipengaruhi lingkungan & kesehatan anak.*
- *Cenderung bertahan, kecuali terjadi perubahan-2 radikal dlm segi kesehatan, lingkungan, atau hubungan interpersonal.*
- *Emosi berubah kekuatannya, ada yg bertambah kuat dan adapula yg bertambah lemah, dipengaruhi oleh perubahan kamatanagn intelektual, minat, nilai, dsb.*

ARAH BANG EMOSI

ARAH BANG
EMOSI

KESEIMBAGAN
EMOSI

Adaya kebebasan dlm
mengungkapkan emosinya
scr wajar & tanpa
merugikan lingk sosnya.

CARA

MENGENDALIKAN LINGK

BANG SIKAP TOLERANSI

KEMATANGAN EMOSI

- Young (1950) :
KEMAMPUAN SESEORANG DLM MENGONTROL & MENGENDALIKAN EMOSINYA.
- Marcham
TDK CEPAT TERPENGARUH OLEH RANGSANG/STIMULUS BAIK DR DLM MAUPUN/LUAR.
- Umum
 - SELALU BELAJAR MENERIMA KRITIK
 - MAMPU MENANGGUHKAN RESPON-RESPONNYA
 - MEMILIKI SALURAN SOSIAL BAGI ENERGI EMOSINYA

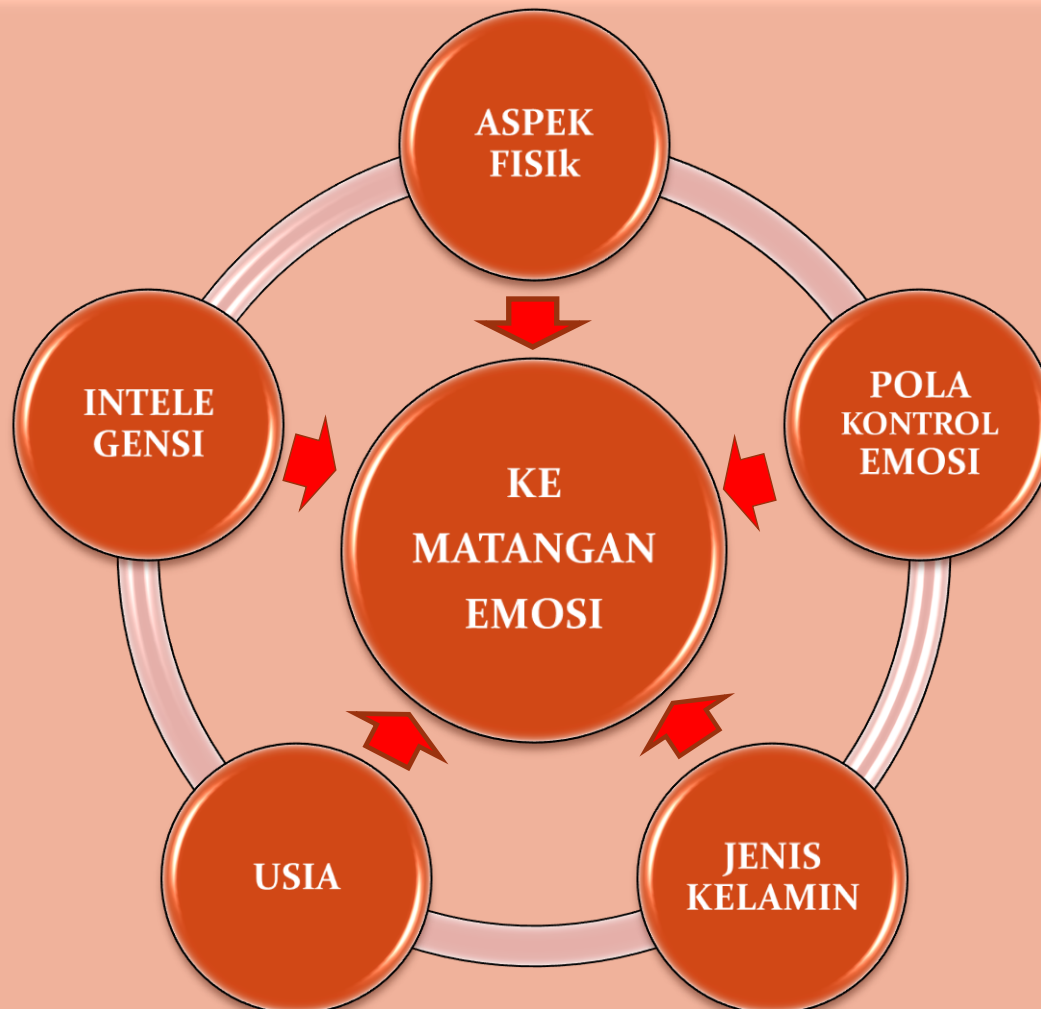
KRITERIA KEMATANGAN EMOSI

KEMAMPUAN UNTUK :

1. BERADAPATASI DGN REALITAS.
2. BERADAPTASI DGN PERUBAHAN.
3. MENGONTROL GEJALA EMOSI YG MENGARAH PADA KEMUNCULAN KECEMASAN
4. MENEMUKAN KEDAMAIAN JIWA , DGN MEMBERI DRPD MENERIMA.
5. BERSIKAP KONSISTEN THD PRINSIP, JANJI & KEINGINAN UTK MENOLONG ORANG YG MENGALAMI KESULITAN.
6. MEREDAM INSTINK NEGATIF MENJADI ENERGI KREATIF & KONSTRUKTIF.
7. MENCINTAI.

BGMN YG TIDAK MATANG?

FAKTOR -2 YG PENGARUHI KEMATANGAN EMOSI



FAKTOR -2 YG PENGARUHI KEMATANGAN EMOSI

- FISIK
WANITA YG SDH M LEBIH STABIL DIBANDING YG BELUM; PRIA YG BANG FISIK TERLAMBAT MENUNJUKKAN KEBUT SOCIAL ACCEPTANCE & AGRESIVITAS YG LBH TINGGI
- POLA KONTROL EMOSI
KECENDERUNGAN DLM MENGEKSPRESIKAN EMOSI
- JENIS KELAMIN
LAKI-LAKI LBH STABIL DIBANDING WANITA
- USIA
SEMAKIN TUA SEMAKIN MATANG – F. PENGALAMAN & BELAJAR
- INTELEGENSI
SEMAKIN TINGGI – SEMAKIN BAIK DLM PERSEPSI DIRI, EVALUASI DIRI, PENILAIAN THD ORANG LAIN & SITUASI LING. INSIGHTNYA LBH BAIK.

BANG EMOSI YG NORMAL

- MAMPU MEMAKSIMALKAN BANG EMOSI DASAR POSITIF (**BIOFILIC POWER** – CINTA KEHIDUPAN / PRO VITA)
- MAMPU MENGONTROL BANG EMOSI DASAR NEGATIF (**NECROFILIC POWER** – MERUGIKAN/MEMATIKAN)
- MAMPU KENDALIKAN EMOSI & BUKAN MENJADI BUDAK EMOSI
- MAMPU MENYALURKAN/MENGEKSPRESIKAN EMOSI SCR WAJAR, POSITIF (TDK RUGIKAN DIRI/LINGK) & PRODUKTIF
- MAMPU MENCAPAI KESEIMBANGAN EMOSI
- MEMILIKI KEMATANGAN EMOSI SESUAI TAHAPAN BANG

MERANGSANG PERKEMBANGAN EMOSI

- Tenangkan anak, terutama saat marah atau tidak senang, dengan memeluk hangat, lembut tetapi erat, intonasi yang ritmis dan kontak mata yang hangat.
- Cari cara interaksi yang bisa memancing keterlibatan; ekspresi wajah, bunyi, sentuhan, dll. Perhatikan profil sensoriknya.
- Cari berbagai pendekatan, eksplorasilah bersama-sama sampai menemukan cara paling disukai.
- 'Baca' dan respon sinyal emosi anak dengan tepat, dekati pd saat membutuhkan kehadiran anda,, jangan memaksakan 'agenda' kita.

MERANGSANG PERKEMBANGAN EMOSI

- Tunjukkan kegembiraan, antusiasme dan gairah dalam berinteraksi
- Doronglah anak untuk ambil inisiatif, memecahkan masalah, bermain pura-pura, membicarakan emosi, menghadapi realitas dan bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya.
- Jangan memaksakan untuk memaksakan interaksi
- Jangan terlalu mengontrolnya, ikuti pola dan keinginan anak
- Ikuti pola berpikir dan imajinasinya.
- Jangan menghindari area emosi yang tidak disukainya, supaya anak belajar juga menghadapinya
- Jangan mundur bila anak bereaksi emosi keras, tetapkan pada tujuan (konsisten) tetapi tenangkan dia.

KRITERIA KEMATANGAN EMOSI

1. KEMAMPUAN UNTUK BERADAPTASI DENGAN REALITAS.

Kemampuan yang berorientasi pada diri individu tanpa membentuk mekanisme pertahanan diri ketika konflik-konflik yang muncul mulai dirasakan mengganggu perilakunya. Orang yang masak secara emosional melihat suatu akar permasalahan berdasarkan fakta dan kenyataan di lapangan, tidak menyalahkan orang lain atau hal-hal yang bersangkutan sebagai salah faktor penghambat. Ia dapat beradaptasi dengan lingkungannya dan selalu dapat berpikir positif terhadap masalah yang dihadapinya

2. KEMAMPUAN UNTUK BERADAPTASI DENGAN PERUBAHAN.

Perubahan mendadak kadang membuat seseorang menjadi menutup diri, menjaga jarak atau bahkan menghindari dari hal-hal yang berkisar lingkungan barunya. Kemasakan emosi menandakan bahwa seseorang dapat begitu cepat beradaptasi dengan hal-hal baru tanpa menjadikannya sebagai tekanan atau stresor. Kemampuan ini dapat tumbuh sebagai bentuk adaptasinya dengan lingkungan baru yang sengaja diciptakan untuk mengurangi stres yang dapat berkembang dalam dirinya

3. DAPAT MENGONTROL GEJALA EMOSI YANG MENGARAH PADA KEMUNCULAN KECEMASAN

Munculnya kepanikan berawal dari terkumpulnya simpton-simpton yang memberikan radar akan adanya bahaya dari luar. Penumpukan kadar rasa cemas berlebihan dapat memunculkan kepanikan yang luar biasa. Orang yang mempunyai kemasakan emosi dapat mengotrol gejala-gejala tersebut sebelum muncul kecemasan pada dirinya.

4. KEMAMPUAN UNTUK MENEMUKAN KEDAMAIAN JIWA DARI MEMBERI DIBANDINGKAN DENGAN MENERIMA.

Semakin sehat tingkat kematangan emosi seseorang, individu tersebut dapat menangkap suatu keindahan dari memberi, ketulusan dalam membantu orang, membantu fakir miskin, keterlibatan dalam masalah sosial, keinginan untk membantu orang lain, dan sebagainya.

5. KONSISTEN TERHADAP PRINSIP, JANJI DAN KEINGINAN UNTUK MENOLONG ORANG YANG MENGALAMI KESULITAN.

Orang yang matang secara emosi adalah orang-orang yang telah menemukan suatu prinsip yang kuat dalam hidupnya. Ia menghargai prinsip orang lain dan menghormati perbedaan-perbedaan yang ada. Ia selalu menepati janjinya dan selalu bertanggung jawab dengan apa yang telah di ucapkannya. Ia juga mempunyai keinginan untuk menolong orang lain yang mengalami kesulitan.

6. DAPAT MEREDAM INSTINK NEGATIF MENJADI ENERGI KREATIF DAN KONSTRUKTIF.

Kematangan emosi yang dimiliki oleh individu akan dapat mengontrol perilaku-perilaku impulsif yang dapat merusak energi yang dimiliki oleh tubuh, individu dapat melakukan hal-hal yang bersifat positif dibandingkan memenuhi nafsu yang dapat merusak dan bersifat merusak. Ia mempunyai waktu yang lebih banyak untuk melakukan hal-hal yang lebih berguna untuk dirinya dan orang lain

7. KEMAMPUAN UNTUK MENCINTAI.

Cinta merupakan energi seseorang untuk bertahan dan menjadikannya lebih bergairah dalam menjalani hidup. Tidak hanya cinta antara sesama manusia, pengalaman spiritual, mencintai Tuhan pun merupakan keindahan bagi mereka yang merasakan keterdekatan dengan Sang Ilahi.(bk)

Secara umum emosi dikategorikan menjadi dua jenis yaitu emosi dasar positif dan emosi dasar negatif. Emosi dasar positif adalah perasaan berupa sukacita (*joy*), yakin/ percaya (*trust/ faith*), pengharapan (*hope*), syukur (*praise*), berbelas rasa (*compassion*), mau mengerti dan menerima (*willingness to understand and to accept*). Emosi dasar positif ini sering disebut sebagai kekuatan *biofilik*, (cinta kehidupan, *pro vita*).

Sedangkan emosi dasar negatif adalah perasaan berupa dengki, dendam, iri, kejam, menolak dan tak mau mengerti. Emosi jenis ini merupakan kekuatan *nekrofilik* karena dapat menjadi kekuatan yang bersifat merugikan dan mematikan.