

CHAPTER EIGHT
Emotional Determinants

(Personality Development, Elizabeth B. Hurlock)

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah
Pengembangan Kepribadian

Dari Bapak Dr. H. A. Juntika Nurihsan, M. Pd.



Oleh

Nunung Nursyamsiah
NIM: 0808693

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN UMUM S-3
SEKOLAH PASCA SARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2009

CHAPTER EIGHT
Emotional Determinants
Elizabeth B. Hurlock

Isi Buku

Emosi, apakah itu yang terjadi sesaat atau berlangsung lama, merupakan sifat seseorang yang bisa menjadikan persepsi tentang dirinya, lingkungannya, bahkan perilakunya. Hal ini bisa menentukan apakah pola karakter bagi penyesuaian dalam hidupnya lebih baik sehingga mempengaruhi kepribadiannya.

Emosi baik secara langsung ataupun tidak langsung bisa mempengaruhi kepribadian. Pengaruh langsung datang dari keadaan fisik dan mental yang sedang mengalami gangguan, sementara pengaruh tidak langsung datang dari reaksi masyarakat terhadap seseorang yang sedang emosi. Kalau emosi tidak menyenangkan, misalnya perasaan takut dan cemburu, atau jika perasaan itu sangat kuat dan tidak terkontrol maka akan merusak pola kepribadian.

Secara langsung, emosi bisa mempengaruhi fisik, mental, bakat, minat, dan nilai seseorang.

Dengan bertambahnya usia, pengaruh emosi terhadap fisik akan menjadi lebih baik. Orang yang lebih muda akan mampu menghabiskan energi untuk merespon emosi sehubungan dengan pekerjaan, permainan, atau kerja berat, tetapi orang yang sudah mendekati masa tua tidak memiliki jalan keluar. Gangguan fisik bisa terjadi karena disebabkan oleh emosi yang sangat kuat dan dalam waktu yang panjang.

Pada masa kini telah ditemukan bahwa emosi yang dominan dapat menentukan tabiat seseorang, bukan disebabkan karena ketidakseimbangan *body humors* atau kelenjar endoktrin seperti

anggapan sebelumnya melainkan disebabkan oleh kombinasi dari kondisi fisik dan lingkungan. Temuan terbaru lainnya menunjukkan bahwa tabiat bisa berubah sesuai dengan perubahan lingkungan dan perubahan fisik, serta perubahan yang terjadi pada kemampuan intelektual seseorang.

Sejauhmana baiknya penyesuaian seseorang dalam kehidupannya sebagian tergantung pada emosi yang mendominasi sebelumnya dan bagaimana dia mengekspresikan emosinya yang dominan.

Anak-anak yang diproteksi dari segala sesuatu yang tidak menyenangkan atau yang tidak diharuskan untuk mematuhi aturan yang berlaku dalam masyarakat, mereka harus siap untuk dihadapkan pada kegagalan atau frustrasi, kekecewaan, dan penderitaan lainnya di saat mereka menjelang masa tua. Keluarga tidak bisa melindungi sekolah anak-anak dari kenyataan hidup, juga tidak akan dapat mengharap masyarakat untuk mengizinkan anak yang lebih dewasa untuk mengerjakan sesuatu sebagaimana yang dia inginkan dan dapat menyenangkan dirinya. Banyak kelonggaran atau proteksi berlebihan yang diberikan orang tua, hal ini berakibat kurang baik karena anak-anak akan menghadapi kehidupan sendiri.

Studi tentang kehilangan emosional (*emotional deprivation*) telah meningkatkan pemahaman kita tentang peranan emosi terhadap perkembangan kepribadian. Kemunduran yang disebabkan oleh pengalaman emosi, khususnya yang menyenangkan, selama pada awal tahun kehidupan akan membawa pada pribadi dan penyesuaian sosial yang kurang baik.

Emotional deprivation adalah disebabkan karena hambatan yang ada pada lingkungan, seseorang yang menolak rangsangan sebuah objek yang menimbulkan reaksi secara emosional. Sebagai

halnya pada saat istilah ini digunakan oleh ahli psikologi dan ahli sosial, hal ini tergantung kepada reaksi sebuah perasaan, walaupun dengan perasaan yang tak terbatas, hal ini menunjukkan adanya macam-macam reaksi emosional.

Beberapa anak tumbuh pada lingkungan yang tidak beruntung karena mengalami emosi tidak menyenangkan. Seperti lebih cepat stres, menghalangi perkembangan rasa toleransi atau mental yang sehat. Di lain pihak ada anak yang mendapatkan keberuntungan justru dari pengalaman emosi yang tidak menyenangkan, tapi ada juga yang kehilangan keberuntungan justru mendapatkan kebahagiaan.

Seberapa besar pengaruh yang ditimbulkan oleh kehilangan emosional terhadap kepribadian bergantung kepada besarnya kehilangan emosional yang dialami oleh seseorang, lamanya kehilangan emosional itu berlangsung, dan pada usia berapa seseorang mengalami kehilangan emosional tersebut, serta tersedia atau tidaknya sumber pemberi kepuasan lain yang dapat menggantikan emosi yang hilang tersebut. Karena kehilangan cinta memiliki pengaruh yang begitu besar terhadap kepribadian, maka muncul anggapan bahwa semakin banyak cinta yang diperoleh oleh seseorang, maka orang tersebut akan semakin bahagia dan dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik.

Pengaruh kehilangan emosi terhadap kepribadian. Kehilangan rasa cinta dikarenakan "matinya emosi". Seperti halnya seseorang yang lapar, kehilangan rasa kasih sayang akan menjadi mudah marah, tidak rasional, dan keras kepala. Dia menunjukkan perasaan lapar dengan pisiknya yang menandakan emosinya.

Cinta yang berlebihan menunjukkan rasa memiliki yang tinggi, atau terlalu melindungi.

Summary:

Emosi merupakan faktor penentu kepribadian yang penting, karena emosi mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial. Hal tersebut secara langsung terjadi dengan mempengaruhi minat, sikap, hal yang disukai dan yang tidak disukai, serta dengan merusak homeostasis. Kerusakan homeostasis yang ringan dapat menimbulkan dampak positif (*a therapeutic effect*), akan tetapi kerusakan homeostasis yang kuat dapat menghalangi efisiensi fisik dan mental.

Efek langsung yang ditimbulkan oleh emosi terhadap kepribadian sosial berasal dari penilaian sosial yang didasarkan atas kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya, serta atas kemampuannya menciptakan hubungan emosional dengan orang lain.

Bukti-bukti ilmiah mengenai pengaruh emosi terhadap kepribadian menunjukkan hal yang sama dengan hasil temuan *Hippocrates*, yang menjelaskan pola-pola emosional yang bersifat tetap dalam dominasi salah satu dari lima *body humors*. Pada masa kini, bukti-bukti ilmiah menitikberatkan pengaruh faktor lingkungan dalam menentukan dominasi pola emosional tertentu, meskipun terdapat juga faktor fisik, terutama pengaruh dari salah satu kelenjar endoktrin.

Penelitian ilmiah moderen membedakan antara tabiat (*temperament*) yaitu keadaan emosi yang sebelumnya menguasai seseorang dengan suasana hati (*mood*), sebuah keadaan sementara dari reaktivitas emosi. Karena tabiat merupakan hal yang cenderung bertahan, maka reaksi tipikal seseorang lebih dapat diprediksi secara akurat jika dibandingkan dengan aksi spesifik seseorang yang bisa jadi dipengaruhi oleh suasana hatinya

pada saat itu. Pada masa kini telah ditemukan bahwa emosi dominan seseorang, yang menentukan tabiat seseorang, bukan disebabkan oleh ketidakseimbangan *body humors* seseorang ataupun oleh ketidakseimbangan kelenjar endoktrin seperti anggapan sebelumnya melainkan disebabkan oleh kombinasi dari kondisi fisik dan lingkungan. Temuan terbaru lainnya ialah bahwa tabiat dapat dan memang berubah sesuai dengan perubahan lingkungan dan perubahan fisik, serta perubahan yang terjadi dalam kapasitas intelektual seseorang.

Keseimbangan emosional, yakni emosi menyenangkan lebih besar daripada emosi yang tidak menyenangkan, merupakan faktor yang penting dalam penyesuaian pribadi dan sosial yang baik, serta dalam kebahagiaan. Jika seseorang mampu menumbuhkan toleransi atau kemampuan untuk tetap tenang dan stabil dalam menghadapi hambatan dan pengalaman yang tidak menyenangkan dan dapat menimbulkan rasa takut, amarah, iri hati, serta emosi negatif lainnya, maka ia akan mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik dan menjadibahagia. Perkembangan dari kemampuan untuk bertoleransi terhadap pengalaman emosional yang tidak menyenangkan dan dapat menjamin kondisi mental yang sehat .

Kehilangan emosional (emotional deprivation) yang biasanya terjadi pada emosi yang menyenangkan, seperti rasa cinta, kebahagiaan, dan keingintahuan memiliki efek jangka panjang yang dapat mengakibatkan terjadinya penyesuaian diri pribadi dan sosial yang buruk. Seberapa besar pengaruh yang ditimbulkan oleh kehilangan emosional terhadap kepribadian bergantung kepada besarnya kehilangan emosional yang dialami oleh seseorang, lamanya kehilangan emosional itu berlangsung, dan pada usia berapa seseorang mengalami kehilangan emosional

tersebut, serta tersedia atau tidaknya sumber pemberikepuasan lain yang dapat menggantikan emosi yang hilang tersebut.

Karena kehilangan cinta memiliki pengaruh yang begitu besar terhadap kepribadian, maka muncul anggapan bahwa semakin banyak cinta yang diperoleh oleh seseorang, maka orang tersebut akan semakin bahagia dan dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik lagi. Penelitian tentang cinta yang berlebih (*The excessive of love*) terutama jika hal tersebut tidak diekspresikan dengan cara yang benar menunjukkan bahwa hal tersebut membutuhkan kepercayaan (*dependency*). Keseimbangan antara kadar cinta yang kurang dan yang berlebih (*deprivation and excess of love*) jika ditinjau dari sisi cinta yang berlebih maka hal tersebut dapat mendorong seseorang untuk dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik serta mendapatkan kebahagiaan yang lebih, karena keseimbangan yang terjadi memungkinkan seseorang untuk berhasil melewati kehilangan cinta yang sifatnya sementara (*temporary deprivation of love*).

Cara seseorang dalam mengekspresikan emosinya dapat secara langsung mempengaruhi kepribadiannya, yakni melalui restorasi homeostasis yang dicapai melalui proses pembersihan sistem dari energi berlebih yang disebabkan oleh emosi, dan secara tidak langsung melalui pengaruh yang ditimbulkannya terhadap penilaian yang dibuat oleh orang lain. Cara yang dipilih seseorang dalam mengekspresikan emosinya tergantung kepada pola-pola yang diakui oleh anggota kelompok budaya dan sosial (masyarakat) dimana dia berada, dan juga kepada motivasinya untuk belajar menyesuaikan diri dengan pola-pola yang diakui di dalam masyarakat tersebut.

Kendali yang berlebih terhadap ekspresi emosional akan mempengaruhi suasana hati dan untuk beberapa waktu

akan juga turut mempengaruhi penyesuaian diri seseorang. Penilaian anggota kelompok sosial (masyarakat) seperti halnya penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri sangat dipengaruhi oleh suasana hati pada saat itu. Jika suasana hati pada saat penilaian diwarnai oleh ledakan emosional (*Emotional outburst*), regresi, pemindahan (*displacement*), atau fantasi, maka hal tersebut akan menimbulkan efek negatif pada penilaian pribadi dan sosial yang dibuat. Namun jika suasana hati pada saat penilaian diwarnai oleh sublimasi atau keinginan yang menggebu tanpa disertai usaha yang kuat *dying out through lack of reinforcement* maka efek yang akan ditimbulkan terhadap kepribadian akan lebih positif.

Efek yang membahayakan fisik dan mental akibat penekanan terhadap ekspresi emosional (*repressing emotional expression*) dapat dihindari dengan katarsis (*catharsis*). Untuk membebaskan tubuh dan pikiran dari efek emosional, maka katarsis fisik yang digunakan untuk meningkatkan energi (*uses up excess energy*) harus disertai dengan katarsis mental yang memungkinkan seseorang dapat lebih baik melihat ke dalam dirinya dan lebih memahami permasalahan yang dihadapinya.

Hal yang paling mendasar dari katarsis emosional adalah keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang memungkinkan seseorang untuk meredakan tekanan emosional juga memungkinkan seseorang untuk dapat melihat permasalahan yang dihadapinya secara realistis sehingga ia dapat menghadapi emosi-emosi negatif yang mungkin muncul. Katarsis emosional memiliki pengaruh yang positif terhadap kepribadian, yakni secara langsung melalui restorasi homeostasis dan secara tidak langsung melalui pengaruh yang ditimbulkannya terhadap pola karakteristik seseorang di dalam proses penyesuaian diri.

Tekanan emosional (*emotional stress*) sebuah keadaan umum dari kondisi emosional tinggi yang kemudian akan menjadi sebuah kebiasaan secara langsung dapat mempengaruhi kepribadian yakni dengan menimbulkan gangguan terhadap homeostasis fisik dan mental, dan secara tidak langsung memberikan pengaruh yang negatif terhadap perilaku. Semua tekanan muncul dari pertentangan mengenai kepuasan yang diperoleh dari kemampuan seseorang dalam menghadapi hambatan lingkungan maupun fisik serta hambatan psikologis yang muncul dari dalam diri individu tersebut. Tekanan dapat muncul dalam berbagai bentuk, hal yang paling sering terjadi adalah kecemasan (*anxiety*), frustrasi, cemburu, dan iri hati.

Kecemasan merupakan kondisi mental yang resah sebagai hasil dari konflik yang menimbulkan rasa takut. Kecemasan yang ringan dapat membangkitkan perilaku yang sesuai, namun kecemasan yang berat biasanya mengakibatkan perilaku yang menyimpang (*disorganized behavior*). Frustrasi yang muncul akibat konflik kemarahan muncul karena adanya hambatan terhadap ambisi seseorang untuk memperoleh sesuatu (*obstacles to goalseeking behavior*), dapat menyebabkan agresivitas, sifat menarik diri (*withdrawal*), atau perilaku yang regresif, hal tersebut tergantung dari perilaku mana yang dinilai seseorang paling mampu memenuhi kebutuhannya. Semua hal tersebut dapat menyebabkan penyesuaian diri dan sosial yang buruk.

Dalam kecemburuan dan iri hati, perasaan ketidaknyamanan (*insecurity*) dan kegagalan (*Inadequacy*) selalu disertai permusuhan (*hostility*). Kecemburuan terjadi jika ada perlakuan dari orang ketiga yang memunculkan “egoisme” (*ego-satisfaction*). Iri hati biasanya hanya melibatkan dua pihak, yang merupakan bentuk lain dari keinginan untuk memiliki sesuatu

(*covetousness*). Seseorang menginginkan sesuatu atau kualitas yang dimiliki oleh orang lain karena sesuatu atau kualitas tersebut sangatlah dihargai oleh kelompok sosial (masyarakat). Kecemburuan dan iri hati dapat mengganggu homeostasi fisik dan mental, serta menyebabkan penilaian sosial yang negatif. Iri hati dan kecemburuan juga dapat memberikan pengaruh yang bersifat langsung dan tidak langsung terhadap kepribadian seseorang.

Pembahasan