ASPEK EMOSI DALAM KEHIDUPAN

Oleh:

Syahida Hayati
Guru BK MAN 1 Padang

ABSTRACT

Emotion is a reaction or response of individuals to certain conditions, in an effort to resolve the situation dangerous preparations. Emotion is a personal experience, personal, subjective, emotional reactions so that an image of it is different from one individual to another individual, even between one culture with another culture. Emotional disorders may be the first indication searches toward their personality disorder. Fear is a basic emotion, the subjective feeling on terror, causing a strong motivation to do something (to challenge or run), and is a psychological response and complexvigilance. Three components that related teach others namely behavioral, physiological, and cognitive. Emotional process occurs through the basic stages, namely: 1). The emergence of stimulation, 2). Interpretation (assessment) and interpreting cognitive stimulation, 3). Physiological generation, namely an increase in awareness and knowledge of the circumstances surrounding the giving stimulation, and 4). Behavioral manifestations which consists of two forms of expressive response (signal the emotional response) Instrumental response (including interaction with the environment). Almost all kinds of emotional responses, such as anger and fear, increases the activity of the

sympathetic nervous system. Basic emotion of fear, anger, sadness, or distress, and enthusiasm can contribute to some psychological disorders. Persistent negative mood or depression, making the memory of the past becomes unpleasant.

Keywords: *emotion, individual response, environmental threats, dodge or counter*

PENDAHULUAN

Emosi merupakan bagian penting dalam pengalaman sadar manusia (Smith, Sarason, and Sarason, 1982). Pada dasarnya emosi merupakan reaksi atau respons individu terhadap kondisi tertentu. Dalam beberapa situasi yang membahayakan, individu akan merasa-kan pembangkitan (*arousal*) yang luar biasa sebagai upaya persiapan mengata-si situasi yang membahayakan tersebut. Reaksi seperti ini tampaknya merupakan reaksi yang telah terprogram pada bina-tang, dan demikian pula pada manusia. Reaksi ini diduga berguna untuk kese-lamatan (Durand and Barlow, 2006).

Reaksi peringatan (*alarm reaction*) yang muncul selama adanya kondisi emerjensi yang mengancam kehidupan disebut respons bertarung atau lari (*fight or flight response*). Instink kuno (*ancient instinct*) untuk penyelamatan diri mem-buat individu merasa tidak rileks (tidak nyaman). Selain itu reaksi yang sama juga bisa membuat individu mampu melaksana-kan hal yang mungkin pada kondisi biasa kurang mampu dilaku-kannya. Semua tujuan dari peningkatan adrenalin ini dalam kondisi yang ekstrim berbahaya adalah untuk memobilisasi individu agar menghindari bahaya (*lari-flight*) atau untuk

bertahan melawannya (bertarung=*fight*) (Durand and Barlow, 2006).

Emosi memainkan peranan yang penting dalam kehidupan sehari-hari (Durand and Barlow, 2006). Emosi merupakan pengalaman personal, pribadi, dan subjektif (Smith, Sarason, and Sarason, 1982). Gambaran reaksi emosi ini berbeda antara satu individu dengan individu lainnya, bahkan antara satu budaya dengan budaya lainnya. Seseorang mungkin sangat emosional (mudah terangsang untuk marah, sangat takut, atau sentimental) sementara orang lain mungkin sebaliknya. Pada keadaan tertentu reaksi emosi ini dapat menimbulkan gangguan perilaku. Reaksi emosi yang kurang pada tempatnya, tidak dapat diprediksi, atau kontrol yang tidak tepat adalah merupakan perilaku emosional yang mungkin saja merupakan manifestasi gangguan kepribadian (Saymsu Yusuf, 2009)

Gangguan emosional bisa saja menjadi petunjuk awal penelusuran ke arah adanya gangguan kepribadian. Penelusuran itu akan lebih mudah dilaksanakan bila pengetahuan tentang emosi dan psikopatologi perilakunya dikuasai dengan baik.

EMOSI

1. Fenomena Emosi

Hidup tanpa emosi adalah keanehan yang luar biasa. Pengalaman cinta, marah, riang, takut, dan lainnya adalah merupakan bagian sentral dari alam (kehidupan) sadar manusia. Beberapa ahli psikodinamik menyangka bahwa emosi juga merupakan bagian penting dari alam bawah sadar (Smith, Sarason, and Sarason, 1982).

Pengalaman emosi sangat bervariasi. Averill menyatakan bahwa lebih dari 550 kata dalam bahasa Inggris yang berkaitan dengan kondisi emosi (Smith, Sarason, and Sarason, 1982). Meski terdapat berbagai macam kondisi emosi, namun pada dasarnya semuanya memiliki gambar-an dasar yang sama, yaitu; 1) Merupakan pengalaman perasa-an yang subjektif. 2) Adanya pembangkitan (arousal) psikologik dan tubuh. 3) Ada kecenderungan untuk mela-kukan perilaku tertentu.

Emosi sukar didefinisikan, tapi sebagian besar teori menyatakan emosi itu merupakan *action tendency* (tendensi/ kecenderungan berbuat). Tendensi untuk berbuat sesuatu ini dipicu oleh adanya even luar (ancam-an) dan kondisi perasaan (teror), di-sertai respon psikologik tertentu. Kondisi perasaan memotivasi individu un-tuk berbuat sesuatu, sehingga teror yang tidak menyenangkan dapat di-buang (Durand and Barlow, 2006). Tendensi berbuat ini digolongkan atas dua bentuk yaitu *expressive behavior* (seperti senyum atau menangis) dan *instrumental behavior*, yang merupa-kan cara bereaksi terhadap rang-sangan yang menimbulkan pebang-kitan (seperti melawan atau melarikan diri) (Smith, Sarason, and Sarason, 1982). Gambaran reaksi emosi ini berbeda antara seorang individu dengan individu lain, dari satu buda-ya dengan budaya lainnya. Sebagian orang mungkin sangat emosional (mudah terprovokasi untuk marah, sa-ngat takut, atau sentimen), sementara yang lain mungkin sebaliknya. Hal ini merefleksikan kepribadian masing-masing.

Emosi biasanya berlangsung singkat, antara beberapa menit sam-pai beberapa jam, dan terjadi akibat adanya even eksternal. Emosi ber-beda dengan *mood* dan *affect*. *Mood* (suasana hati) merupakan *emoti-onality* (keemosian) yang lebih

mene-tap. *Affect* (afek) adalah tingkat emo-sional sesaat yang menyertai apa yang diucapkan atau dikerjakan. Istilah afek juga digunakan untuk menunjukkan simpulan *commonality* dari kondisi-kondisi emosional dan merupakan karakteristik seorang individu. Afek bisa positif dan bisa negatif (Durand and Barlow, 2006).

2. Fisiologi Takut

Emosi takut adalah perasaan subjektif terhadap teror, menimbulkan motivasi yang kuat untuk melakukan sesuatu (menantang atau lari), dan merupakan respons psikologik dan kewaspadaan yang kompleks. Rasa takut mengaktifkan sistim kardiovas-kuler (jantung dan pembuluh darah). Pembuluh darah mengalami kons-triksi sehingga tekanan darah arteri meningkat dan berkurangnya aliran darah ke tungkai, terutama jari tangan dan kaki. Aliran darah banyak ditu-jukan ke otot. Individu sering menga-lami "white with fear", yakni menjadi pucat akibat berkurangnya darah ke kulit. "Trembling of fear" (gemeteran karena takut) disertai berdirinya bulu-bulu mungkin dise-babkan menggigil dan *piloerection*, yaitu reaksi yang mempertahankan panas saat pembu-luh darah mengalami konstiksi (Durand and Barlow, 2006).

Kondisi pertahanan itu juga menghasilkan panas dan dingin yang sering terjadi pada ketakutan yang berlebihan. Nafas menjadi cepat dan dalam, untuk memenuhi kebutuhan oksigen. Aliran darah yang cepat meningkatkan jumlah oksigen yang dibawa ke otak, merangsang prose kogniitif dan fungsi sensoris, yang memungkinkan individu lebih siaga dan mampu berpikir lebih cepat selama kondisi emerjensi. Glukosa yang dilepaskan dari hati ke aliran darah meningkat, sehingga otot dan otak dapat berfungsi lebih baik. Pupil mata melebar yang memungkinkan pengawasan terhadap situasi menjadi lebih baik.

Pendengaran menjadi lebih tajam, dan aktivitas pencernaan berkurang, yang menyebabkan berku-rangnya air ludah (mulut kering). Dalam waktu singkat, tubuh mengeluarkan segala material sisa dan pengeluaran bahan cerna, ada keinginan untuk buang air kecil dan buang air besar, kadang-kadang sampai muntah. Proses pengeluaran ini bertujuan agar tubuh lebih konsentrasi pada aktivitas menghadapi sumber takut (Durand and Barlow, 2006). Reaksi menantang atau lari merupakan reaksi yang sangat fundamental.

3. Komponen Emosi

Emosi terdiri dari tiga komponen yang berhubungan, yakni perilaku, fisiologi, dan kognitif (Smith, Sarason and Sarason, 1982; Durand and Barlow, 2006); tapi sebagian besar pakar teori cenderung memfokuskan pada satu komponen saja. Para ahli yang berkonsentrasi pada perilaku berfikir bahwa pola dasar emosi berbeda secara fundamental dari orang ke orang; misalnya marah berbeda dari sedih tidak hanya dalam hal bagaimana dia dirasakan, tapi juga dalam hal perilaku dan fisiologik. Mereka juga berpendapat bahwa emosi adalah cara suatu spesies berkomunikasi dengan yang lainnya. Dalam hal ini fungsi rasa takut adalah memotivasi pengambilan keputusan segera, seperti lari menghindari. Po-tensi bahaya yang dirasakan oleh seseorang individu yang sedang me-rasa takut dikomunikasikan dengan segera kepada orang lain melalui ekspresi wajah. Orang lain tersebut mungkin tidak menyadari bahaya yang mengancam individu tersebut (Durand and Barlow, 2006).

Para ahli yang memfokuskan pa-da fisiologi emosi memandang emosi terutama sebagai fungsi otak. Pe-nelitian-penelitian dalam hal ini men-dukung bahwa area pada otak yang

dihubungkan dengan ekspresi emosi umumnya lebih awal dan lebih primitif dibanding dari area yang dihubungkan dengan proses yang lebih tinggi seperti penalaran. Penelitian lain memperlihatkan adanya hubungan neurobiologik langsung antara pusat emosi di otak dan bagian dari mata (retina) atau telinga yang memungkinkan aktivasi emosi tanpa pengaruh proses kognitif yang lebih tinggi; artinya seseorang dapat mengalami berbagai emosi dengan cepat dan langsung tanpa berpikir mendalam tentang hal itu sebelumnya.

Sejumlah ahli berkonsentrasi pada penelitian aspek kognitif emosi. Para ahli ini menyatakan bahwa perubahan lingkungan seseorang dapat berpengaruh pada orang tersebut. Bagaimana seseorang menilai lingkungannya akan menentukan bagaimana emosi dialaminya. Seseorang yang melihat orang lain menyang senjata dalam lorong yang gelap menilai bahwa situasi berbahaya dan merasakan takut. Meski antara sistem kognitif dan emosi berinteraksi dan tumpang tindih, namun secara fundamental kedua hal ini berbeda.

4. Proses Emosi

Proses emosi melalui tahapan-tahapan dasar seperti berikut:

a. Munculnya Rangsangan

Emosi tidak muncul sendiri saja, tapi ada objeknya. Orang tidak akan tiba-tiba marah, takut, bangga, atau cinta secara begitu saja. Ada orang yang menjadi sasaran marah, ada sesuatu yang membuat takut atau bangga, dan ada seseorang yang menjadi objek cinta. Rangsangan yang men-cetuskan emosi tidak selalu ber-sifat eksternal, tapi bisa berasal dari dalam diri sendiri, seperti ba-yangan

(*image*) atau kenangan (*memory*). Biasanya rangsangan yang menimbulkan emosi dapat dideteksi, tapi tidak selalu demikian, sehingga ada orang yang merasa sedih tanpa tahu kenapa (Smith, Sarason, and Sarason, 1982).

Pengalaman belajar memainkan peranan penting dalam menentukan kemampuan bangkitan emosi terhadap objek atau orang tertentu. Pada lingkup yang lebih luas, budaya memiliki berbagai standar untuk menilai baik, buruk, dan tidak pantas. Misalnya tampilan fisik yang merangsang seks dan tergilagila pada wanita menurut suatu budaya mungkin tidak memicu respon emosi, menurut budaya lain bisa menimbulkan respon emosi rasa jijik. Bila seseorang individu memperlihatkan respon emosi yang menyimpang jauh dari norma budaya, dia bisa dianggap sebagai kelainan (Smith, Sarason, and Sarason, 1982).

b. Interpretasi atau Penilaian dan Pamaknaan Kognitif

"Begitu kamu memikirkan, kamu akan merasakan" merupakan ide dasar konsep pembangkitan kognitif. Emosi merupakan respon terhadap rangsangan yang telah diinterpretasikan dan dimaknai dari aspek kognitif. Persepsi ditentukan oleh makna dan sensasi. Pikiran, pertimbangan, dan interpretasi terhadap situasi memunculkan realita psikologik yang akan direspon. Penilaian dalam menentukan perilaku emosi bersifat evaluatif dan personal; keterkaitannya dengan apa yang dipikirkan akan menentukan apakah bersifat memberi dorongan atau tidak. Bila objek yang menimbulkan emosi dinilai memberi dorongan atau bermanfaat, individu tersebut akan merasakan gembira, suka, atau cinta bila objek itu ada, dan rasa berharap bila objeknya tidak ada. Objek yang tidak memberi

do-rongan, mengancam, atau mem-bahayakan, akan memicu emosi negatif, seperti rasa takut, tidak suka, dan kebencian (Smith, Sarason, and Sarason, 1982).

Adanya pendapat yang me-nyatakan bahwa reaksi emosi lebih dipicu oleh pembangkitan kognitif dibanding situasi ekster-nal dapat menerangkan mengapa orang yang berbeda (atau bisa juga orang yang sama pada waktu yang berbeda) memberikan reaksi emosi yang berbeda terhadap objek atau orang yang sama (Smith, Sarason, and Sarason, 1982).

c. Pembangkitan Fisiologik

Barangkali aspek yang paling mudah dilihat dari pengalaman emosi adalah keadaan pembang-kitan fisiologik (*physiological arousal*). *Arousal* berarti bahwa terjadi peningkatan kewaspadaan dan pengetahuan mengenai kea-daan sekitar yang memberi rangsangan, dan merupakan un-sur utama dalam pengawasan emosional (Kartini dan Dali, 1982).

Emosi berasal dari akar yang dalam dari fungsi biologik dan dipercaya oleh banyak ahli seba-gai hasil evolusi. Sejumlah bagian dalam tubuh terlibat dalam bang-kitan emosi. Bagian-bagian terse-but antara lain adalah daerah sentral otak, sistim syaraf oto-nomik, dan sistim endokrin, yang kesemuanya berinteraksi dengan cara yang kompleks untuk meng-hasilkan kondisi pembangkitan fisiologik (Smith, Sarason, and Sarason, 1982).

Penelitian-penelitian menun-jukkan bahwa tidak ditemukan adanya pola pembangkitan fisi-ologik tertentu untuk emosi yang spesifik. Seseorang bebeda dari orang lain dalam hal pola pembangkitan umum. Misalnya dalam keadaan takut, seseoang mungkin memperlihatkan peru-

bahan yang besar dalam denyut jantung dan tekanan darah, dan hanya sedikit pengaruh pada respon lain, seperti tegangan otot dan pernafasan. Orang lain mungkin memperlihatkan pola yang lain pula (Smith, Sarason, and Sarason, 1982).

Penelitian lain menunjukkan bahwa respon pembangkitan da-pat terjadi terhadap rangsangan sebelum individu secara nyata telah mengenal atau mengingat-nya. Dari penelitian dapat disimpulkan bahwa pembangkitan dan kognisi tidak saja mendahului atau menyebabkan yang lain, tapi juga ternyata bahwa kedua hal tersebut dapat bekerja terpisah dan independen (Smith, Sarason, and Sarason, 1982).

d. **Manifestasi Perilaku**

Manifestasi perilaku terdiri dari dua yaitu respon ekspresif (memberi sinyal bahwa ada respon emosi) respon instrumantal (meliputi interaksi dengan lingkungan). Kedua bentuk respon ini mudah diamati.

1) Respon ekspresif

Respon ekspresif memungkinkan seseorang menilai orang lain. Berdasarkan tampilan emosi dapat dinilai bahwa orang itu sedang marah, bersedih, atau sedang berbahagia. Perilaku ekspresif tidak saja penting sebagai gambaran respon emosional total, tapi juga berperan sebagai rangsangan sosial yang penting, yang mempengaruhi perilaku orang lain (Smith, Sarason, and Sarason, 1982).

Perilaku ekspresif dipengaruhi oleh faktor biologik dan faktor pengalaman belajar. Meskipun ada faktor turunan yang memiliki dasar evolusi, ekspresi emosi juga

dimodifikasi oleh "*display rules*" suatu budaya. Perbedaan seks dan keperibadian mempengaruhi komunikasi dan persepsi isyarat emosi, dan telah terbukti bahwa aktivitas otak kanan bisa meningkatkan proses yang demikian (Smith, Sarason, and Sarason, 1982).

2) Respon instrumental

Respon individu terhadap situasi yang membangkitkan emosi disebut perilaku instrumental. Bila pembangkitan fisiologik meningkat sampai level tertentu, performans pun akan meningkat. Peningkatan pembangkitan fisiologik di atas ini akan mengganggu performans, demikian pula bila di bawah level ini (Smith, Sarason, and Sarason, 1982).

Level optimal pembangkitan emosi tergantung seberapa sulit tugas yang dihadapi. Menurut hukum Yerkes-Dodson, makin kompleks tugas yang dihadapi, makin rendah level optimal pembangkitan. Level pembangkitan tubuh yang sangat tinggi dapat membantu melaksanakan tugas yang sederhana, seperti berlari; dan dapat juga digunakan untuk tugas yang lebih kompleks, seperti mengikuti ujian yang sulit atau melakukan olahraga yang kompleks secara rutin (Smith, Sarason, and Sarason, 1982).

e. **Efek Marah pada Jantung**

Perilaku dan emosi mungkin berpengaruh kuat terhadap biologi. Para ahli telah menemukan perihai emosi marah. Telah lama diketahui bahwa emosi negatif (seperti permu-

suhan) dan marah meningkatkan risiko menderita penyakit jantung. Permusuhan yang lama disertai ledakan-ledakan marah berkontribusi kuat bagi terjadinya kematian akibat penyakit jantung dibanding faktor risiko-faktor risiko lain seperti merokok, tekanan darah tinggi, dan tinggi kolesterol (Durand and Barlow, 2006).

Denyut jantung meningkat selama marah, akibat stres, dan akibat latihan. Kemampuan jantung memompakan darah untuk memenuhi kebutuhan tubuh berkurang secara bermakna selama marah, dan hal itu tidak terjadi akibat stres dan latihan. Mengingat hal-hal penyebab kejadian marah juga memberikan efek seperti efek marah. Individu yang betul-betul marah memiliki risiko mengalami gangguan irama jantung (Durand and Barlow, 2006).

Penelitian Willian tahun 1980 menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran yang sering marah memiliki risiko meninggal sebelum usia 50 tahun tujuh kali lebih besar dibanding mahasiswa yang sikap permusuhan mereka kurang. Menurut Suarez 2002, proses inflamasi yang muncul akibat sistem imun yang overaktif, terutama pada individu yang suka bermusuhan, dapat berkontribusi dalam penyempitan pembuluh darah arteri, sehingga efek pemompaan darah tidak efektif (Durand and Barlow, 2006).

GANGGUAN EMOSI

Hampir semua jenis respons emosi, seperti marah dan takut, meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis. Reaksi panik

merupakan reaksi normal emosi takut yang terjadi pada waktu yang tidak semestinya, yakni pada saat tidak ada objek yang harus ditakuti. Pada gangguan perasaan (*mood*), sebagian pasien menjadi sangat bergairah dan gembira. Mereka merasa dunia miliknya dan mereka dapat melakukan apa saja yang mereka inginkan, dan membelanjakan seberapa saja banyaknya uang karena segala sesuatu akan berubah menjadi baik. Setiap even yang kecilpun menjadi pengalaman yang sangat berarti dan menggairahkan yang pernah dia alami. Individu-individu ini mengalami *mania*, yang merupakan bagian dari gangguan *mood*. Orang yang menderita mania biasanya secara bergantian merasa ada periode bergairah dan ada periode sedih dan distress yang berlebihan, ketika mereka merasakan bahwa semua telah hilang dan dunia menjadi muram dan tempat yang tidak punya harapan. Ketika mengalami periode sedih dan distress yang berlebihan, orang-orang ini biasanya tidak bisa menikmati kenyamanan hidup dan sering mendapatkan kesukaran, sekalipun hanya untuk turun dari tempat tidur dan untuk jalan-jalan di sekitar tempat tidur. Jika keputusan semakin berat, mereka berisiko melakukan bunuh diri. Kondisi emosional seperti ini disebut depresi (Durand and Barlow, 2006).

Dari penjelasan di atas, dasar emosi takut, marah, sedih, atau distress, dan kegairahan bisa berkontribusi terhadap beberapa gangguan psikologik. Emosi dan *mood* juga mempengaruhi proses kognisi. Bila mood positif, asosiasi, interpretasi, dan impresi juga cenderung positif. Impresi terhadap pertemuan pertama atau juga memori masa lalu diwarnai sedemikian rupa oleh mood saat ini. Mood yang terus menerus negatif atau depresi, membuat memori masa lalu menjadi tidak menyenangkan (Durand and Barlow, 2006).

PENUTUP

Emosi merupakan respon individu terhadap ancaman dari lingkungan. Rasa takut menimbulkan respon menghindar atau melawan. Komponen emosi terdiri dari kognitif, fisiologik, dan perilaku. Rentetan dalam peristiwa emosi adalah adanya rangsangan - penilaian dan pemaknaan kognitif - pembangkitan fisiologik - perilaku. Respon emosi yang berlebihan dapat mengganggu perilaku.

DAFTAR PUSTAKA

- Durand, V.M, and Barlow, D.H., 2006, *Essentials of Abnormal Psychology*, 4th ed, New York, Thomson Wadsworth
- Kartini Kartono dan Dali Gulo, 1982, *Kamus Psikologi*, Bandung, Pionir Jaya
- Smith, R.E, Sarason, I.G, and Sarason, B.R., 1982, *Psychology; The Frontiers of Behavior*, New York, Harper & Row Publisher
- Syamsu Yusuf, 2009, *Mental Hygiene; Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*, Bandung, Maestro