

BAB 11

Emosi dan Perkembangan

Pengenalan

Emosi didefinisikan sebagai suatu ekspresi perasaan naluri yang kuat seperti sayang, gembira, malu, sedih, takut dan sebagainya. Iaitu kehebatan dan kesensitifan perasaan yang selalunya diluahkan dari dalaman kepada tingkah laku tertentu atau cara kita menyampaikan perasaan. Perasaan-perasaan yang kuat ini akan mempengaruhi tindak balas luaran sama ada pada perubahan tubuh fizikal terkawal seperti mimik muka dan tidak terkawal seperti badan berpeluh kerana ketakutan.

Dalam istilah Psikologi, emosi merupakan bahasa dalaman seseorang yang berkait rapat dengan tindak balas (fizikal) daripada sensitiviti perasaan dalaman dan luaran (pergaulan sosial). Ia adalah suatu pergerakan dalam minda yang dikeluarkan oleh pengaruh luaran. Minda adalah pasif dan sentiasa menerima semua yang terlintas untuk mempengaruhinya. Apabila minda tersebut bangkit untuk menunjukkan apa yang dirasainya, maka itulah yang dimaksudkan sebagai emosi.

Ada kalanya emosi dianggap sebagai suatu alasan yang saling berlawanan. Sama ada beralasan untuk mengikut kehendak emosi atau tidak membiarkan emosi menguasai diri. Demikian adalah konteks yang selalu berkaitan mengenai emosi iaitu tentang penghasilan resolusi untuk mengawalinya.

Tugasan ini adalah bertujuan untuk menjelaskan dua aspek pengaruh perkembangan emosi iaitu dari aspek pengaruh warisan dan persekitaran. Pengaruh warisan adalah merangkumi aspek genetik secara *Genotype* dan *Phenotype*. Manakala pengaruh persekitaran adalah merangkumi aspek pemakanan dan pencemaran.

PERKEMBANGAN EMOSI

Sejak awal kelahiran, manusia sentiasa berkembang dan terus berkembang dalam pelbagai sudut pertumbuhan fizikal, psikologi, mental dan sebagainya. Emosi juga adalah suatu bentuk daya kognitif yang terbentuk dan berkembang secara peringkat demi peringkat semenjak awal kelahiran.

Emosi Idea

Secara umumnya peringkat ini menggambarkan bahawa ekspresi penyampaian emosi adalah berada di peringkat permulaan. Manusia menyampaikan emosinya secara tidak sedar dan ia keluar daripada naluri semula jadi bawah sedar. Seorang kanak-kanak dapat merasakan sesuatu perasaan tetapi tidak dapat menyatakan mengapa, bagaimana dan siapa yang menyebabkan timbulnya perasaan tersebut. Emosi yang disampaikan lebih dalam bentuk tindak balas gerakan fizikal (Azleena & Zainal, 2004).

Emosi Pemikiran

Emosi akan berkembang ke peringkat yang seterusnya iaitu apabila seseorang mampu mengaitkan emosi dengan pemikiran. Pengalaman daripada apa yang dilihat, didengar dan dialami direkodkan secara langsung sebagai reaksi emosi. Reaksi-reaksi tersebut akan disimpan dalam memori yang akan digunakan dalam proses pemikiran kelak (Azleena & Zainal, 2004).

Pada peringkat awal kanak-kanak, kebolehan di dalam memahami emosi dan puncanya semakin meningkat. Pengawalan emosi kanak-kanak mula meningkat termasuklah kemampuannya untuk menerima kekecewaan serta menjadi seorang yang fleksibel dalam mengawal emosi dan dorongan.

FAKTOR WARISAN

Dalam sistem pembiakan manusia, faktor genetik memainkan peranan asas di dalam membentuk variasi di antara setiap individu. Demikian adalah terjadi semasa proses penggabungan sel di antara benih lelaki dan perempuan. Setiap sel memiliki

ciri-ciri genetiknya yang tersendiri dan akan terus diwariskan kepada generasi seterusnya secara turun temurun.

Tingkah Laku Genetik: Asas Biologi Bagi Perbezaan Antara Individu

Secara umumnya, tingkah laku manusia adalah berkait rapat dengan pengaruh baka iaitu kesan atau ciri-ciri genetik yang diwarisi secara keturunan. Demikian adalah terbukti benar apabila segala bentuk atau permasalahan dalam aspek tingkah laku manusia telah banyak membuktikan tentang perwarisan emosi secara genetik.

Gen atau kromosom bukan sekadar sel yang membentuk seorang manusia secara ringkas sahaja. Tetapi ia turut membawa maklumat mengenai baka yang terkandung untuk membentuk seorang manusia yang lebih kompleks berdasarkan induknya. Generasi baru tersebut akan mewarisi hasil gabungan daripada ciri-ciri fizikal ibu atau bapa dan turut mewarisi bakat, ciri-ciri dan corak tingkah laku tertentu daripada keduanya.

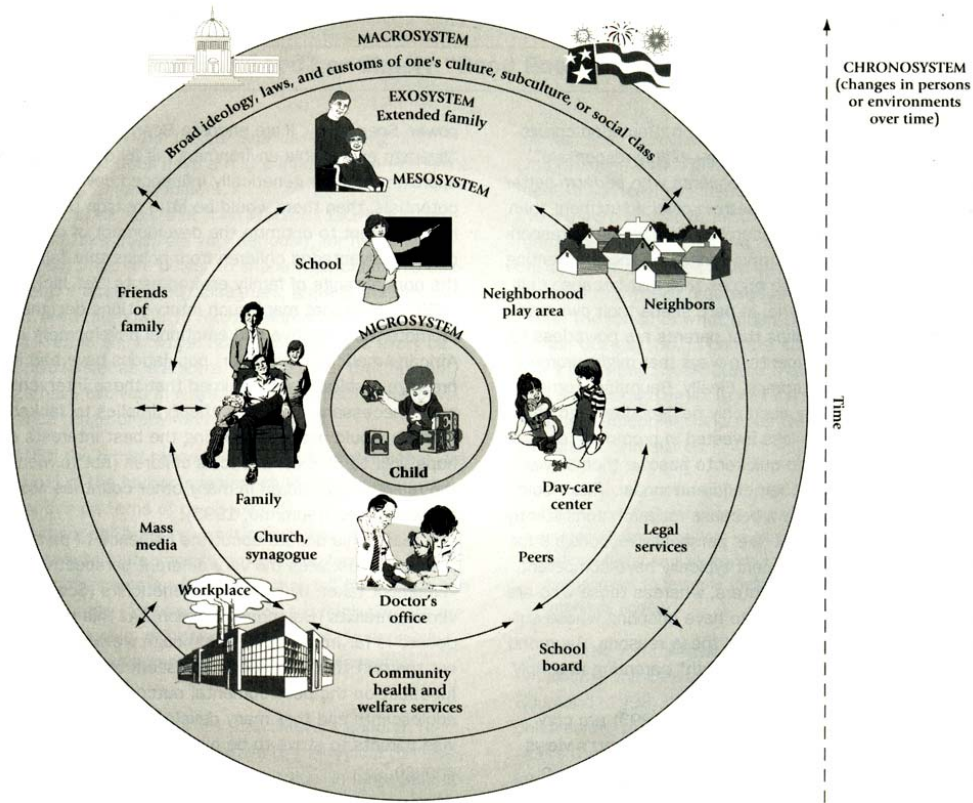
FAKTOR PERSEKITARAN UMUM

Model Ekologi Bronfenbrenner mengklasifikasikan peringkat-peringkat persekitaran yang mempengaruhi individu kepada peringkat-peringkat berikut: Mikrosistem, Mesosistem, Eksosistem dan Makrosistem.

1. **Mikrosistem:** Merupakan lapisan persekitaran dalaman yang merujuk kepada aktiviti dan interaksi yang melibatkan hubungan secara langsung. Bagi kebanyakan kanak-kanak, mikrosistem mungkin terhad kepada hubungan dengan keluarga sahaja.

Persekitaran tersebut akan berkembang ke arah yang lebih kompleks seperti yang berlaku di pusat asuhan, Tadika, pergaulan rakan sebaya dan pemerhatian dalam aktiviti permainannya. Pada peringkat ini, kanak-kanak tidak hanya terpengaruh dengan individu-individu dalam kategori mikrosistem semata-mata. Tetapi turut terkesan dengan perwatakan biologi dan sosialnya sendiri seperti tabiat, perwatakan fizikal, pembawaan dan bakatnya. Interaksi di antara dua individu di dalam

- Mesosistem:** Terletak di lapisan kedua yang merujuk kepada hubungan dalaman di kalangan mikrosistem seperti hubungan di rumah, sekolah dan rakan sebaya. Bronfenbrenner percaya bahawa lapisan ini mempunyai hubungan yang kuat dengan lapisan mikrosistem. Ia boleh meningkat dengan sokongan dan kestabilan mikrosistem.
2. **Eksosistem:** Ia merupakan konteks di mana kanak-kanak atau remaja adalah bukan terletak di dalam lapisan ini. Tetapi secara tidak langsung dapat mempengaruhi perkembangan mereka.
 3. **Makrosistem:** Ia adalah konteks budaya atau kelas sosial yang terkandung di dalam mikrosistem, mesosistem dan eksosistem. Ia adalah ideologi yang benar-benar luas dan menentukan tentang bagaimana anak-anak perlu diuruskan, apa yang patut dianggap pada mereka dan apa matlamat yang perlu mereka usahakan. Dengan ini, di antara sesebuah budaya dengan budaya lain selalunya berbeza kerana setiap satunya mempunyai pendirian atau corak budaya tersendiri.
 4. Daripada keempat-empat lapisan tersebut, terdapat satu lagi lapisan tambahan iaitu **Kronosistem** yang menekankan bahawa perubahan pada seseorang atau konteks perkembangan ekologiannya boleh memberi kesan terhadap perkembangan emosinya. Contoh: Perubahan kognitif dan biologi seseorang anak pada peringkat remaja boleh menyebabkan konflik di antara golongan remaja dan ibu bapanya (Paikoff & Brooks-Gunn, 1991; Steinberg, 1996).



Model Ekologi Bronfenbrenner (1979)

Bagaimana Pemakanan Mempengaruhi Emosi?

Pemakanan yang seimbang dan tidak seimbang merupakan dua topik utama dalam aspek pemakanan. Sebagaimana yang kita maklum bahawa makanan mempunyai fungsi utama membekalkan keperluan tubuh fizikal untuk setiap organ badan berfungsi dengan baik.

Maka fungsi badan yang utama adalah sistem saraf pusat yang melibatkan fungsi aktif aktiviti neuron, sel dan sebagainya. Perubahan tingkah laku pada seseorang boleh terjadi sama ada dengan pemakanan yang seimbang atau sebaliknya. Ia adalah kerana perubahan pada tingkah laku ada hasil daripada perubahan fungsi pada sistem saraf seseorang.

Contohnya bagi apa yang berlaku pada individu kekurangan pemakanan seimbang. Pemakanan tidak seimbang yang dialami oleh seorang dewasa boleh

menyebabkan perubahan dalam fungsi tugas hariannya seperti penurunan motivasi, kepekaan mental, interaksi sosial dan juga menambahkan gangguan pada mood serta sifat pemarah seseorang (Kanarek & Kaufman, 1991).

Penjejasan pemakanan seimbang pada kanak-kanak pula secara keseluruhan mengganggu pertumbuhan otak dan perkembangan peringkat kanak-kanaknya. Pertumbuhan dan perkembangan tersebut mengganggu fungsi dan kemampuan sistem saraf sehingga mengakibatkan masalah tingkah laku seperti penurunan tahap intelek, kemunduran bidang penumpuan, lemah ingatan dan ketidak stabilan emosi (Kanarek & Kaufman, 1991).

FAKTOR PENCEMARAN

Konsep Penerimaan Manusia

Persekitaran adalah faktor yang mampu mempengaruhi emosi dan tingkah laku seseorang individu. Ia adalah berdasarkan aspek penerimaan manusia terhadap persekitaran. Berdasarkan model Cohen (1978) mengenai aspek penerimaan persekitaran, didapati beberapa konsep seperti berikut:

1. Manusia mempunyai kemampuan terhad untuk memproses rangsangan dan hanya boleh menyumbangkan usaha terhad untuk menerima input dalam satu masa.
2. Jika input persekitaran melebihi kemampuan untuk diterima, strategi normal yang akan dilakukan adalah dengan mengabaikan input-input yang kurang relevan dan memberi tumpuan kepada input yang lebih penting.
3. Apabila sesuatu rangsangan yang terjadi mungkin memerlukan beberapa jenis tindak balas penyesuaian, maka rangsangan signifikan akan dinilai dengan proses pemantauan. Keputusannya sama ada akan berbentuk penyesuaian atau penggunaan terhadap respon. Semakin berat beban input persekitaran, maka semakin lebih perhatian dan tindakan penyesuaian diperlukan.

4. Kadar perhatian yang ada pada seseorang tidak bersifat berterusan dan mungkin hanya sementara. Setelah melakukan suatu penyesuaian yang berat, kemampuan total untuk memberi perhatian boleh terjadi dalam keadaan yang luar kemampuan. Contoh: Setelah beberapa jam belajar dengan tekun, adalah sukar untuk kita melakukan sesuatu yang juga memerlukan lebih perhatian.

Pengaruh pencemaran terhadap emosi dan tingkah laku

Pencemaran adalah salah satu daripada jenis-jenis pengaruh persekitaran yang memberi kesan negatif terhadap emosi. Jenis-jenis pencemaran atau persekitaran ekologi yang mempengaruhi emosi manusia adalah seperti berikut:

i) Bunyi

Secara psikologinya kita memahami bahawa bunyi bising didefinisikan sebagai '*unwanted sound*' iaitu bunyi-bunyi yang tidak kita ingini. Contohnya, seseorang yang suka mendengar lagu-lagu rock boleh menerima bunyi lagu tersebut tetapi bagi seseorang yang sedang belajar atau mungkin tidak meminatinya menganggap bahawa ia adalah muzik bising atau sekadar suatu pencemaran bunyi.

ii) Bencana alam

Bencana alam didefinisikan sebagai cuaca yang berlebihan/ ekstrim seperti kepanasan, kesejukan, ribut, banjir, gempa bumi, tsunami dan sebagainya. Kesemua perubahan drastik alam semula jadi ini memberi kesan terhadap peningkatan atau penurunan emosi atau tingkah laku individu. Definisi juga mengaitkan mengenai bencana alam yang berlaku hasil gabungan daripada tindakan alam semula jadi dan tindakan manusia seperti kejadian tanah runtuh (Fisher, Bell & Baum, 1978).

iii) Cuaca dan suhu

Persepsi mengenai suhu yang memberi kesan terhadap fizikal juga mempunyai pengaruh terhadap komponen psikologikal. Komponen fizikal berkaitan adalah seperti

suhu kepanasan di sekeliling yang memberi kesan kepada penyukat suhu dalaman tubuh dan juga reseptor pada kulit.

iv) Udara

Pencemaran udara berlaku apabila persekitaran udara kita mengandungi karbon monoksida, sulfur dioksida, nitrogen dioksida, bahan buangan bergas, hidrokarbon dan bahan pencemaran fotokimia yang terhasil daripada tindak balas cahaya atau haba. Bau yang busuk juga dianggap sebagai salah satu pencemaran udara. Bau badan adalah salah satu daripada pencemaran udara primitif (Fisher, Bell & Baum, 1978).

Terdapat dua persepsi mengenai pencemaran udara. Iaitu pencemaran udara melalui persepsi 'bau' yang dikesan dengan sel deria hidung dan persepsi 'visio' yang dikesan dengan deria penglihatan seperti jerebu.

6.3 Bagaimana Persekitaran Mempengaruhi Emosi?

Penerimaan manusia terhadap persekitaran adalah suatu kebolehan semula jadi yang mungkin terkawal atau tidak terkawal. Secara asasnya, persekitaran ekologi adalah lebih bersifat fizikal tetapi mempengaruhi manusia dalam aspek fizikal dan juga mental. Topik perubahan emosi yang terkesan daripada persekitaran adalah menjurus kepada sudut tekanan atau stress yang diterima daripada input-input persekitaran. Sama ada ia melalui kedatangan input persekitaran tidak selesa, perubahan drastik, terlalu banyak dan membebankan, atau terlalu berat untuk ditanggung, maka semuanya adalah hasil daripada input berbentuk fizikal.

8.0 KESIMPULAN

1. Keadaan serta corak emosi seseorang adalah sentiasa berubah-ubah berdasarkan faktor peringkat perkembangan, penetapan genetik dan persekitaran yang dialami.
2. Faktor genetik merupakan faktor utama terhadap pembentukan asas emosi seseorang. Ia adalah sebagai pemula dan bertindak sebagai acuan kepada variasi perbezaan di antara individu.
3. Dalam aspek perkembangan emosi, faktor-faktor persekitaran yang dialami oleh seseorang semakin mula mendominasi seiringan dengan peningkatan tahap umur dan pengalaman. Genetik sememangnya satu faktor pembentuk yang asas namun ia boleh berubah dengan faktor persekitaran yang lebih kuat.
4. Corak emosi berubah melalui faktor pemakanan kerana makanan boleh menyebabkan perubahan pada fungsi biologi dan psikologi.
5. Faktor pencemaran lebih mempengaruhi perubahan emosi manusia pada aspek penghasilan rasa tidak selesa dan perubahan suasana secara mendadak.
6. Boleh dikatakan bahawa faktor perwarisan dan persekitaran merupakan dua faktor utama yang membentuk corak emosi seseorang. Dari sudut penilaian masa, faktor perwarisan memainkan peranan sebagai pelopor peringkat permulaan. Namun peranan kedua-duanya adalah sama-sama kuat.