

THE NUMBER ONE BESTSELLER  
DANIEL GOLEMAN

# Emotional Intelligence

Why it can matter  
more than IQ



B L O O M S B U R Y

THE NUMBER ONE BESTSELLER

DANIEL GOLEMAN

# Kecerdasan Emosional

Mengapa hal ini bisa  
lebih penting daripada  
IQ



# KECERDASAN EMOSIONAL

MENGAPA HAL INI BISA LEBIH PENTING DARIPADA IQ

DANIEL GOLEMAN

Dari

Perpustakaan Revolusi Tanpa Kekerasan

Pembawa damai  
tanpa kekerasan di  
ThePirateBay

BLOOMSBURY

*Bagi Tara, mata air kebijaksanaan emosional*

# *Isi*

## Tantangan Aristoteles

### BAGIAN SATU OTAK EMOSIONAL

1. Untuk Apa Emosi Itu?
2. Anatomi Pembajakan Emosi

### BAGIAN DUA HAKIKAT KECERDASAN EMOSIONAL

3. Ketika Pintar Itu Bodoh
4. Kenali Dirimu
5. Budak-budak Gairah
6. Bakat Utama
7. Akar Empati
8. Seni Sosial

### BAGIAN TIGA PENERAPAN KECERDASAN EMOSIONAL

9. Musuh Intim
10. Mengelola dengan Hati
11. Pikiran dan Pengobatan

### BAGIAN EMPAT JENDELA PELUANG

12. Wadah Keluarga
13. Trauma dan Pembelajaran Ulang Emosional
14. Temperamen Bukanlah Takdir

### BAGIAN LIMA

## LITERASI EMOSIONAL

15. Kerugian dari Buta Huruf Emosional

16. Mendidik Emosi

Lampiran A: Apa Itu Emosi?

Lampiran B: Ciri-ciri Pikiran Emosional

Lampiran C: Sirkuit Saraf Ketakutan

Lampiran D: Konsorsium Hibah W. T: Bahan Aktif Program Pencegahan

Lampiran E: Kurikulum Ilmu Pengetahuan Mandiri

Lampiran F: Pembelajaran Sosial dan Emosional: Hasil

Catatan

Ucapan terima kasih

# Tantangan Aristoteles

*Siapapun dapat menjadi marah -itu mudah. Namun, marah kepada orang yang tepat, pada tingkat yang tepat, pada waktu yang tepat, untuk tujuan yang tepat, dan dengan cara yang tepat-ini tidak mudah.*

ARISTOTELES, *Etika Nicomachean*

Saat itu adalah sore hari di bulan Agustus yang sangat panas di New York City, hari yang berkeringat dan membuat orang cemberut karena merasa tidak nyaman. Saya sedang dalam perjalanan pulang ke hotel, dan ketika saya melangkah ke dalam bus di Madison Avenue, saya dikejutkan oleh sang supir, seorang pria kulit hitam paruh baya dengan senyum antusias, yang menyambut saya dengan ramah, "Hai, apa kabar?" ketika saya naik, sebuah sapaan yang ia tujukan pada semua orang yang masuk ketika bus melaju di tengah lalu lintas pusat kota yang padat. Setiap penumpang sama terkejutnya dengan saya, dan, terkunci dalam suasana hati yang murung hari itu, hanya sedikit yang membalas sapaannya.

Namun saat bus merangkak ke pusat kota melalui kemacetan, sebuah transformasi yang lambat dan agak ajaib terjadi. Sopir memberikan monolog yang berjalan untuk kepentingan kami, sebuah komentar yang hidup tentang pemandangan yang berlalu-lalang di sekitar kami: ada obral besar-besaran di toko itu, pameran yang luar biasa di museum ini, apakah Anda sudah mendengar tentang film baru yang baru saja dibuka di bioskop di ujung jalan? Kegembiraannya dalam berbagai kemungkinan yang ditawarkan kota ini sangat menular. Pada saat orang-orang turun dari bus, masing-masing secara bergantian telah melepaskan cangkang cemberut yang mereka kenakan saat masuk, dan ketika sopir meneriakkan "Sampai jumpa, semoga harimu menyenangkan!", mereka semua memberikan respons yang penuh senyuman.

Kenangan akan pertemuan tersebut terus membekas di benak saya selama hampir dua puluh tahun. Ketika saya menaiki bus Madison Avenue, saya baru saja menyelesaikan studi doktoral saya di bidang psikologi-tetapi tidak banyak perhatian yang diberikan oleh para ahli psikologi pada masa itu tentang bagaimana transformasi semacam itu bisa terjadi.

Ilmu psikologi hanya mengetahui sedikit atau bahkan tidak mengetahui sama sekali tentang mekanisme emosi. Namun, membayangkan penyebaran virus perasaan baik yang pasti telah menyebar ke seluruh kota, dimulai dari

penumpang di busnya, saya melihat bahwa sopir bus ini adalah seorang pembawa kedamaian di kota, yang memiliki kekuatan seperti penyihir dalam kekuatannya untuk

mengubah rasa kesal yang membuncih dalam diri para penumpangnya, untuk melunakkan dan sedikit membuka hati mereka.

Secara kontras, beberapa item dari koran minggu ini:

- Di sebuah sekolah setempat, seorang anak berusia sembilan tahun mengamuk, menuangkan cat ke meja sekolah, komputer, dan printer, serta merusak sebuah mobil di tempat parkir sekolah. Alasannya: beberapa teman sekelasnya di kelas tiga memanggilnya "bayi" dan dia ingin membuat mereka terkesan.

- Delapan anak muda terluka ketika sebuah senggolan yang tidak disengaja di tengah kerumunan remaja yang berkerumun di luar sebuah klub rap Manhattan berujung pada adu dorong, yang berakhir ketika salah satu dari mereka yang merasa tersinggung mulai menembakkan pistol otomatis berkaliber 38 ke kerumunan. Laporan tersebut mencatat bahwa penembakan semacam itu karena masalah sepele, yang dianggap sebagai tindakan tidak sopan, telah menjadi semakin umum di seluruh negeri dalam beberapa tahun terakhir.

- Untuk korban pembunuhan di bawah usia dua belas tahun, menurut sebuah laporan, 57 persen pembunuhnya adalah orang tua atau orang tua tiri. Dalam hampir setengah kasus, orang tua mengatakan bahwa mereka "hanya mencoba mendisiplinkan anak." Pemukulan yang fatal dipicu oleh "pelanggaran" seperti anak yang menghalangi TV, menangis, atau mengotori popok.

- Seorang pemuda Jerman diadili karena membunuh lima perempuan dan gadis Turki dalam sebuah kebakaran yang ia nyalakan ketika mereka sedang tidur. Sebagai bagian dari kelompok neo-Nazi, ia mengaku gagal mendapatkan pekerjaan, suka minum-minum, dan menyalahkan nasib buruknya pada orang asing. Dengan suara yang nyaris tak terdengar, ia memohon, "Saya tidak bisa berhenti menyesali apa yang telah kami lakukan, dan saya sangat malu."

Berita setiap hari datang kepada kita penuh dengan laporan-laporan tentang hancurnya kesopanan dan keamanan, sebuah serangan gencar dari impuls yang kejam yang mengamuk. Namun berita-berita tersebut hanya merefleksikan kembali kepada kita dalam skala yang lebih besar, sebuah rasa emosi yang merayap di luar kendali dalam kehidupan kita sendiri dan orang-orang di sekitar kita. Tidak ada seorang pun yang terhindar dari gelombang luapan emosi dan penyesalan yang tidak menentu ini; hal ini menjangkau seluruh kehidupan kita dengan satu atau lain cara.

Dekade terakhir ini telah menyaksikan laporan-laporan seperti ini, yang menggambarkan peningkatan ketidakmampuan emosional, keputusasaan, dan kecerobohan dalam keluarga, komunitas, dan kehidupan bersama kita. Tahun-tahun ini telah mencatat lonjakan kemarahan dan keputusasaan, baik dalam kesepian yang tenang dari anak-anak yang ditinggalkan dengan TV untuk pengasuh anak, atau dalam kesakitan anak-anak

ditinggalkan, diabaikan, atau dilecehkan, atau dalam keintiman yang buruk dari kekerasan dalam perkawinan. Ketidaknyamanan emosional yang menyebar dapat dibaca dalam angka-angka yang menunjukkan lonjakan depresi di seluruh dunia, dan dalam pengingat gelombang agresi yang melonjak-remaja yang membawa senjata di sekolah-sekolah, kecelakaan di jalan raya yang berakhir dengan penembakan, mantan karyawan yang tidak puas membantai mantan rekan kerjanya.

*Pelecehan emosional, penembakan yang dilakukan sambil mengemudi, dan stres pascatrauma*, semuanya memasuki leksikon umum selama dekade terakhir, seiring dengan pergeseran slogan saat itu, dari "Semoga harimu menyenangkan" menjadi "Buatlah hariku menyenangkan."

Buku ini adalah panduan untuk memahami hal-hal yang tidak masuk akal. Sebagai seorang psikolog, dan selama satu dekade terakhir sebagai jurnalis *The New York Times*, saya telah melacak kemajuan pemahaman ilmiah kita tentang dunia yang tidak rasional. Dari tempat bertengger itu, saya dikejutkan oleh dua tren yang berlawanan, yang satu menggambarkan bencana yang semakin besar dalam kehidupan emosional kita bersama, dan yang lainnya menawarkan beberapa solusi yang penuh harapan.

## **MHY EMOSI INI NOM**

Dekade terakhir, terlepas dari berita buruknya, juga telah menyaksikan ledakan studi ilmiah yang tak tertandingi tentang emosi. Yang paling dramatis adalah sekilas pandang tentang cara kerja otak, yang dimungkinkan oleh metode inovatif seperti teknologi pencitraan otak yang baru. Teknologi-teknologi ini telah membuat terlihat untuk pertama kalinya dalam sejarah manusia apa yang selalu menjadi sumber misteri yang mendalam: bagaimana tepatnya massa sel yang rumit ini beroperasi ketika kita berpikir dan merasa, berimajinasi dan bermimpi. Banjir data neurobiologis ini memungkinkan kita untuk memahami dengan lebih jelas bagaimana pusat emosi otak menggerakkan kita untuk marah atau menangis, dan bagaimana bagian otak yang lebih kuno, yang menggerakkan kita untuk berperang dan juga mencintai, disalurkan untuk kebaikan atau keburukan. Kejelasan yang belum pernah terjadi sebelumnya tentang cara kerja emosi dan kegagalannya ini membawa beberapa solusi baru untuk krisis emosional kolektif kita.

Saya harus menunggu sampai sekarang sebelum panen ilmiah cukup matang untuk menulis buku ini. Wawasan-wawasan ini sangat terlambat datang terutama karena tempat perasaan dalam kehidupan mental secara

mengejutkan telah diremehkan oleh penelitian selama bertahun-tahun, meninggalkan emosi sebagai benua yang sebagian besar belum dijelajahi oleh psikologi ilmiah. Ke dalam kekosongan ini telah mengalir deras buku-buku self-help, nasihat yang bermaksud baik yang paling baik didasarkan pada pendapat klinis tetapi tidak memiliki banyak, jika ada, dasar ilmiah. Sekarang ilmu pengetahuan akhirnya dapat berbicara dengan otoritas untuk

pertanyaan-pertanyaan yang mendesak dan membingungkan tentang jiwa yang paling tidak rasional ini, untuk memetakan dengan tepat hati manusia.

Pemetaan ini memberikan tantangan bagi mereka yang menganut pandangan sempit tentang kecerdasan, dengan alasan bahwa IQ adalah bawaan genetik yang tidak dapat diubah oleh pengalaman hidup, dan bahwa nasib kita dalam hidup sebagian besar ditentukan oleh bakat-bakat ini.

Argumen tersebut mengabaikan pertanyaan yang lebih menantang: Apa yang *dapat* kita ubah yang akan membantu anak-anak kita untuk meraih kesuksesan dalam hidup? Faktor-faktor apa saja yang berperan, misalnya, ketika orang-orang dengan IQ tinggi gagal dan mereka yang ber-IQ sedang berhasil dengan sangat baik? Saya berpendapat bahwa perbedaannya sering kali terletak pada kemampuan yang disebut sebagai *kecerdasan emosional*, yang meliputi pengendalian diri, semangat dan kegigihan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri. Dan kemampuan-kemampuan ini, seperti yang akan kita lihat, dapat diajarkan kepada anak-anak, memberikan mereka kesempatan yang lebih baik untuk menggunakan potensi intelektual apa pun yang diberikan oleh undian genetik kepada mereka.

Di luar kemungkinan ini, ada keharusan moral yang mendesak. Ini adalah saat-saat ketika tatanan masyarakat tampaknya terurai dengan kecepatan yang semakin tinggi, ketika keegoisan, kekerasan, dan kekejaman jiwa tampaknya membusuk kebaikan kehidupan bersama kita. Di sini, argumen pentingnya kecerdasan emosional bergantung pada hubungan antara sentimen, karakter, dan naluri moral. Ada banyak bukti yang menunjukkan bahwa sikap etis yang mendasar dalam kehidupan berasal dari kapasitas emosional yang mendasarinya. Pertama, impuls adalah media emosi; benih dari semua impuls adalah perasaan yang meledak untuk mengekspresikan dirinya dalam tindakan. Mereka yang berada di bawah kendali impuls-yang tidak memiliki kontrol diri-menderita kekurangan moral: Kemampuan untuk mengendalikan impuls adalah dasar dari kehendak dan karakter. Dengan cara yang sama, akar altruisme terletak pada empati, kemampuan untuk membaca emosi orang lain; tidak memiliki rasa kebutuhan atau keputusasaan orang lain, tidak ada kepedulian. Dan jika ada dua sikap moral yang dibutuhkan di zaman kita, keduanya adalah pengendalian diri dan welas asih.

## **PERJALANAN KAMI**

Dalam buku ini, saya berperan sebagai pemandu dalam perjalanan melalui wawasan ilmiah tentang emosi, sebuah perjalanan yang bertujuan untuk

membawa pemahaman yang lebih besar pada beberapa momen yang paling membingungkan dalam kehidupan kita sendiri dan dunia di sekitar kita. Tujuan dari perjalanan ini adalah untuk memahami apa artinya-dan bagaimana cara membawa kecerdasan pada emosi. Pemahaman ini sendiri dapat membantu beberapa hal

membawa kesadaran ke alam perasaan memiliki efek seperti dampak pengamat pada tingkat kuantum dalam fisika, mengubah apa yang sedang diamati.

Perjalanan kita dimulai di Bagian Satu dengan penemuan baru tentang arsitektur emosional otak yang menawarkan penjelasan tentang saat-saat paling membingungkan dalam hidup kita ketika perasaan menguasai semua rasionalitas.

Memahami interaksi struktur otak yang mengatur saat-saat kemarahan dan ketakutan-atau gairah dan kegembiraan-mengungkapkan banyak hal tentang bagaimana kita mempelajari kebiasaan emosional yang dapat merusak niat baik kita, serta apa yang dapat kita lakukan untuk menundukkan dorongan emosional yang lebih merusak atau merugikan diri sendiri. Yang paling penting, data neurologis menunjukkan adanya peluang untuk membentuk kebiasaan emosional anak-anak kita.

Perhentian utama berikutnya dalam perjalanan kita, Bagian Dua dari buku ini, adalah melihat bagaimana pemberian neurologis berperan dalam bakat dasar untuk hidup yang disebut *kecerdasan emosional*: kemampuan, misalnya, untuk mengendalikan dorongan emosional; untuk membaca perasaan terdalam orang lain; untuk menangani hubungan dengan lancar-seperti yang dikatakan oleh Aristoteles, keterampilan langka "untuk marah kepada orang yang tepat, pada tingkat yang tepat, pada saat yang tepat, untuk tujuan yang tepat, dan dengan cara yang tepat." (Pembaca yang tidak tertarik dengan detail neurologis mungkin ingin langsung melanjutkan ke bagian ini).

Model yang diperluas tentang apa yang dimaksud dengan "cerdas" ini menempatkan emosi sebagai pusat dari bakat-bakat untuk hidup. Bagian Ketiga membahas beberapa perbedaan utama dari bakat ini: bagaimana kemampuan ini dapat menjaga hubungan kita yang paling berharga, atau kekurangannya dapat merusak hubungan tersebut; bagaimana kekuatan pasar yang membentuk kembali kehidupan kerja kita memberikan premi yang belum pernah terjadi sebelumnya pada kecerdasan emosional untuk kesuksesan di tempat kerja; dan bagaimana emosi yang beracun membahayakan kesehatan fisik kita, seperti halnya merokok berantai, meskipun keseimbangan emosional dapat membantu melindungi kesehatan dan kesejahteraan kita.

Warisan genetik kita memberi kita masing-masing serangkaian titik emosional yang menentukan temperamen kita. Namun sirkuit otak yang terlibat sangat mudah dibentuk; temperamen bukanlah takdir. Seperti yang ditunjukkan pada Bagian Empat, pelajaran emosional yang kita pelajari saat

kecil di rumah dan di sekolah membentuk sirkuit emosional, membuat kita lebih mahir-atau tidak mahir-dalam dasar-dasar kecerdasan emosional. Ini berarti bahwa masa kanak-kanak dan remaja sangat penting untuk membentuk kebiasaan emosional yang penting yang akan mengatur kehidupan kita.

Bagian Kelima mengeksplorasi bahaya apa yang menanti mereka yang, dalam pertumbuhannya menuju kedewasaan, gagal menguasai ranah emosional-bagaimana kekurangan kecerdasan emosional meningkatkan spektrum risiko, mulai dari depresi atau kehidupan yang penuh dengan kekerasan hingga gangguan makan dan penyalahgunaan narkoba. Dan mendokumentasikan bagaimana sekolah-sekolah perintis mengajarkan anak-anak keterampilan emosional dan sosial yang mereka butuhkan untuk menjaga kehidupan mereka tetap di jalur yang benar.

Mungkin data yang paling menggelisahkan dalam buku ini berasal dari survei besar-besaran terhadap orang tua dan guru, dan menunjukkan tren di seluruh dunia bahwa generasi anak-anak saat ini lebih bermasalah secara emosional dibandingkan generasi sebelumnya: lebih kesepian dan tertekan, lebih pemarah dan sulit diatur, lebih gugup dan mudah cemas, lebih impulsif dan agresif.

Jika ada obatnya, saya rasa obatnya pasti terletak pada bagaimana kita mempersiapkan anak-anak kita untuk hidup. Saat ini kita membiarkan pendidikan emosional anak-anak kita secara kebetulan, dengan hasil yang lebih buruk. Salah satu solusinya adalah visi baru tentang apa yang dapat dilakukan sekolah untuk mendidik seluruh siswa, menyatukan pikiran dan hati di dalam kelas. Perjalanan kami diakhiri dengan kunjungan ke kelas-kelas inovatif yang bertujuan untuk memberikan dasar-dasar kecerdasan emosional kepada anak-anak. Saya dapat meramalkan suatu hari nanti, ketika pendidikan akan secara rutin menanamkan kompetensi manusia yang esensial seperti kesadaran diri, pengendalian diri, dan empati, serta seni mendengarkan, menyelesaikan konflik, dan kerja sama.

Dalam *The Nicomachean Ethics*, penyelidikan filosofis Aristoteles tentang kebajikan, karakter, dan kehidupan yang baik, tantangannya adalah mengelola kehidupan emosional kita dengan kecerdasan. Nafsu kita, jika dilatih dengan baik, memiliki kebijaksanaan; nafsu memandu pemikiran kita, nilai-nilai kita, dan kelangsungan hidup kita. Namun, nafsu dapat dengan mudah menjadi kacau, dan terlalu sering terjadi. Seperti yang dilihat oleh Aristoteles, masalahnya bukan pada emosi, tetapi pada *kesesuaian* emosi dan ekspresinya.

Pertanyaannya adalah, bagaimana kita dapat membawa kecerdasan pada emosi kita-dan kesopanan pada jalanan dan kepedulian pada kehidupan bermasyarakat kita?

**BAGIAN SATU**  
**OTAK EMOSIONAL**

# 1

## Untuk Apa Emosi Itu?

*Dengan hati, seseorang dapat melihat dengan benar; apa yang esensial tidak terlihat oleh mata.*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY,  
*Pangeran Kecil*

Renungkanlah saat-saat terakhir Gary dan Mary Jane Chauncey, pasangan yang sangat menyayangi putri mereka yang berusia sebelas tahun, Andrea, yang harus duduk di kursi roda karena menderita cerebral palsy. Keluarga Chauncey adalah penumpang kereta api Amtrak yang jatuh ke sungai setelah sebuah tongkang menabrak dan melemahkan jembatan kereta api di negara rawa Louisiana. Memikirkan putri mereka terlebih dahulu, pasangan ini mencoba yang terbaik untuk menyelamatkan Andrea ketika air mengalir deras ke dalam kereta yang tenggelam; entah bagaimana mereka berhasil mendorong Andrea melalui jendela menuju tim penyelamat. Kemudian, saat mobil tenggelam di bawah air, mereka tewas.<sup>1</sup>

Kisah Andrea, tentang orang tua yang tindakan heroik terakhirnya adalah memastikan anak mereka kelangsungan hidup, menangkap momen keberanian yang nyaris seperti mitos. Tidak diragukan lagi, peristiwa pengorbanan orang tua untuk keturunannya telah berulang berkali-kali dalam sejarah dan prasejarah manusia, dan lebih banyak lagi dalam perjalanan evolusi spesies kita yang lebih besar.<sup>2</sup> Dilihat dari sudut pandang ahli biologi evolusioner, pengorbanan diri orang tua seperti itu adalah demi "keberhasilan reproduksi" dalam mewariskan gen seseorang kepada generasi mendatang. Namun dari perspektif orang tua yang membuat keputusan putus asa pada saat krisis, hal ini tidak lain adalah tentang cinta.

Sebagai wawasan tentang tujuan dan potensi emosi, teladan ini Tindakan kepahlawanan orang tua membuktikan peran cinta altruistik-dan setiap emosi lain yang kita rasakan-dalam kehidupan manusia.<sup>3</sup> Hal ini menunjukkan bahwa perasaan kita yang terdalam, hasrat dan kerinduan kita, adalah pemandu yang sangat penting, dan bahwa spesies kita berutang banyak pada keberadaannya pada kekuatan mereka dalam urusan manusia. Kekuatan itu luar biasa: Hanya cinta yang kuat-desakan untuk

menyelamatkan anak yang disayangi

-dapat membuat orang tua mengesampingkan dorongan untuk bertahan hidup secara pribadi. Terlihat

Dilihat dari sisi akal, pengorbanan diri mereka bisa dibilang tidak rasional; dilihat dari sisi hati, itu adalah satu-satunya pilihan yang harus diambil.

Para ahli sosiobiologi menunjukkan keunggulan hati di atas kepala pada saat-saat genting ketika mereka menduga-duga mengapa evolusi memberikan peran sentral pada emosi dalam jiwa manusia. Emosi kita, kata mereka, memandu kita dalam menghadapi kesulitan dan tugas-tugas yang terlalu penting untuk diserahkan pada akal saja-bahaya, kehilangan yang menyakitkan, bertahan untuk mencapai tujuan meskipun ada rasa frustrasi, ikatan dengan pasangan, membangun sebuah keluarga. Setiap emosi menawarkan kesiapan yang berbeda untuk bertindak; masing-masing mengarahkan kita ke arah yang telah bekerja dengan baik untuk menangani tantangan yang berulang dalam kehidupan manusia.<sup>4</sup> Karena situasi-situasi abadi ini diulang-ulang sepanjang sejarah evolusi kita, nilai kelangsungan hidup dari repertoar emosi kita dibuktikan dengan tercetaknya dalam saraf kita sebagai kecenderungan bawaan dan otomatis dari hati manusia.

Pandangan tentang sifat manusia yang mengabaikan kekuatan emosi adalah pandangan yang picik. Nama *Homo sapiens*, spesies yang berpikir, menyesatkan mengingat apresiasi dan visi baru tentang tempat emosi dalam kehidupan kita yang sekarang ditawarkan oleh sains. Seperti yang kita semua tahu dari pengalaman, dalam hal membentuk keputusan dan tindakan kita, perasaan sama pentingnya-dan sering kali lebih penting-daripada pikiran. Kita telah melangkah terlalu jauh dalam menekankan nilai dan pentingnya hal-hal yang murni rasional-yang diukur oleh IQ-dalam kehidupan manusia. Kecerdasan bisa menjadi sia-sia jika emosi menguasai.

## **KETIKA NAFSU MENGUASAI AKAL SEHAT**

Itu adalah sebuah tragedi kesalahan. Matilda Crabtree yang berusia empat belas tahun hanya sedang membuat lelucon kepada ayahnya: ia melompat keluar dari lemari dan berteriak "Boo!" saat orang tuanya pulang pukul satu pagi dari mengunjungi teman-temannya.

Namun Bobby Crabtree dan istrinya mengira Matilda sedang menginap bersama teman-temannya malam itu. Mendengar suara berisik saat memasuki rumah, Crabtree mengambil pistol kaliber .357 miliknya dan masuk ke kamar tidur Matilda untuk menyelidiki.

Ketika putrinya melompat dari lemari, Crabtree menembaknya di bagian leher. Matilda Crabtree meninggal dua belas jam kemudian.<sup>5</sup>

Salah satu warisan emosional dari evolusi adalah rasa takut yang

menggerakkan kita untuk melindungi  
keluarga kami dari bahaya; dorongan itu mendorong Bobby Crabtree untuk  
mendapatkan

pistol dan menggeledah rumahnya untuk mencari penyusup yang ia kira berkeliaran di sana. Ketakutan membuat Crabtree menembak sebelum dia bisa sepenuhnya menyadari apa yang dia tembak, bahkan sebelum dia bisa mengenali suara putrinya. Reaksi otomatis semacam ini telah terukir dalam sistem saraf kita, para ahli biologi evolusioner menduga, karena untuk periode yang panjang dan penting dalam prasejarah manusia, reaksi ini membuat perbedaan antara hidup dan mati.

Yang lebih penting lagi, mereka penting untuk tugas utama evolusi: mampu melahirkan keturunan yang akan meneruskan kecenderungan genetik ini -sebuah ironi yang menyedihkan, mengingat tragedi yang terjadi di rumah tangga Crabtree.

Namun, meskipun emosi kita telah menjadi pemandu yang bijak dalam evolusi jangka panjang, realitas baru yang dihadirkan peradaban telah muncul dengan sangat cepat sehingga evolusi yang berjalan lambat tidak dapat mengikutinya. Memang, hukum dan proklamasi etika yang pertama - Kode Hammurabi, Sepuluh Perintah Allah, Dekrit Kaisar Ashoka - dapat dibaca sebagai upaya untuk memanfaatkan, menundukkan, dan menjinakkan kehidupan emosional. Seperti yang dijelaskan Freud dalam *Civilization and Its Discontents*, masyarakat harus menegakkan aturan tanpa aturan yang dimaksudkan untuk menaklukkan gelombang emosi yang berlebihan yang melonjak terlalu bebas di dalam diri.

Terlepas dari kendala sosial ini, nafsu selalu mengalahkan akal sehat. Sifat alamiah manusia ini muncul dari arsitektur dasar kehidupan mental. Dalam hal desain biologis untuk sirkuit saraf dasar emosi, apa yang kita bawa sejak lahir adalah apa yang bekerja paling baik untuk 50.000 generasi manusia terakhir, bukan 500 generasi terakhir-dan tentu saja bukan lima generasi terakhir. Kekuatan evolusi yang lambat dan disengaja yang telah membentuk emosi kita telah bekerja selama jutaan tahun; 10.000 tahun terakhir-meskipun telah menyaksikan peningkatan peradaban manusia yang cepat dan ledakan populasi manusia dari lima juta menjadi lima miliar-tidak banyak meninggalkan jejak pada cetakan biologis kita untuk kehidupan emosional.

Baik atau buruk, penilaian kita terhadap setiap pertemuan pribadi dan tanggapan kita terhadapnya tidak hanya dibentuk oleh penilaian rasional atau sejarah pribadi kita, tetapi juga oleh masa lalu leluhur kita yang jauh. Hal ini membuat kita memiliki kecenderungan yang terkadang tragis, seperti yang kita saksikan dalam peristiwa menyedihkan di rumah tangga Crabtree. Singkatnya, kita terlalu sering menghadapi dilema postmodern dengan repertoar emosional yang disesuaikan dengan urgensi Pleistosen. Kesulitan

itu adalah inti dari subjek saya.

Dorongan untuk Bertindak

Pada suatu hari di awal musim semi, saya sedang berkendara di sepanjang jalan raya melewati celah gunung di Colorado, ketika salju tiba-tiba menyapu mobil beberapa meter di depan saya. Ketika saya mengintip ke depan, saya tidak dapat melihat apa pun; salju yang berputar-putar itu sekarang menjadi putih menyilaukan. Menekan kaki saya pada rem, saya bisa merasakan kecemasan membanjiri tubuh saya dan mendengar detak jantung saya.

Kecemasan saya meningkat menjadi ketakutan penuh: Saya menepi ke sisi jalan, menunggu kesibukan berlalu. Setengah jam kemudian salju berhenti, jarak pandang kembali, dan saya melanjutkan perjalanan-hanya saja terhenti beberapa ratus meter di jalan, di mana kru ambulans sedang menolong seorang penumpang di dalam mobil yang menabrak mobil yang melaju lebih lambat di depannya; tabrakan tersebut menutup jalan raya. Jika saya terus mengemudi di tengah salju yang menyilaukan, saya mungkin akan menabrak mereka.

Ketakutan akan kewaspadaan yang dipaksakan pada saya pada hari itu mungkin telah menyelamatkan hidup saya. Seperti kelinci yang membeku ketakutan saat melihat rubah yang lewat-atau seekor protomammal yang bersembunyi dari dinosaurus yang merampok-saya dikuasai oleh kondisi internal yang memaksa saya untuk berhenti, memperhatikan, dan waspada terhadap suara gemerincing yang datang.

Semua emosi, pada dasarnya, adalah dorongan untuk bertindak, rencana instan untuk menangani kehidupan yang telah ditanamkan oleh evolusi dalam diri kita. Akar kata *emosi* adalah *motere*, kata kerja Latin "bergerak", ditambah awalan "e-" yang berarti "menjauh", yang menunjukkan bahwa kecenderungan untuk bertindak tersirat dalam setiap emosi. Bahwa emosi mengarah pada tindakan paling jelas terlihat saat mengamati hewan atau anak-anak; hanya pada orang dewasa yang "beradab" kita sering menemukan anomali besar dalam dunia hewan, emosi-akar dorongan untuk bertindak-terpisah dari reaksi yang jelas.<sup>6</sup>

Dalam khasanah emosi kita, setiap emosi memainkan peran yang unik, seperti yang diungkapkan oleh tanda biologisnya yang khas (lihat Lampiran A untuk rincian tentang emosi "dasar"). Dengan metode baru untuk mengintip ke dalam tubuh dan otak, para peneliti menemukan lebih banyak rincian fisiologis tentang bagaimana setiap emosi mempersiapkan tubuh untuk jenis respons yang sangat berbeda.<sup>7</sup>

- Dengan *kemarahan*, darah mengalir ke tangan, membuatnya lebih

mudah untuk menggenggam senjata atau menyerang musuh; detak jantung meningkat, dan aliran hormon seperti adrenalin menghasilkan denyut nadi energi yang cukup kuat untuk melakukan tindakan yang kuat.

- Dengan *rasa takut*, darah mengalir ke otot-otot rangka yang besar, seperti di kaki, sehingga lebih mudah untuk melarikan diri-dan membuat wajah memucat karena darah dialirkan menjauh darinya (menciptakan perasaan bahwa darah "mengalir dingin"). Pada saat yang sama

tubuh membeku, meski hanya sesaat, mungkin memberi waktu untuk mengukur apakah bersembunyi merupakan reaksi yang lebih baik. Sirkuit di pusat emosi otak memicu banjir hormon yang membuat tubuh dalam keadaan siaga, membuatnya tegang dan siap beraksi, dan perhatian terpaku pada ancaman yang ada, semakin baik untuk mengevaluasi respons apa yang harus dilakukan.

- Di antara perubahan biologis utama dalam *kebahagiaan* adalah peningkatan aktivitas di pusat otak yang menghambat perasaan negatif dan mendorong peningkatan energi yang tersedia, dan menenangkan pikiran yang menimbulkan kekhawatiran. Namun tidak ada perubahan khusus dalam fisiologi kecuali ketenangan, yang membuat tubuh pulih lebih cepat dari gairah biologis emosi yang mengganggu. Konfigurasi ini menawarkan tubuh istirahat secara umum, serta kesiapan dan antusiasme untuk tugas apa pun yang ada di tangan dan untuk berjuang menuju berbagai macam tujuan.

- *Cinta*, perasaan lembut, dan kepuasan seksual memerlukan gairah parasimpatis-kebalikan fisiologis dari mobilisasi "melawan atau lari" yang dimiliki oleh rasa takut dan marah. Pola parasimpatis, yang dijuluki "respons relaksasi", adalah serangkaian reaksi di seluruh tubuh yang menghasilkan kondisi umum yang tenang dan puas, yang memfasilitasi kerja sama.

- Mengangkat alis karena *terkejut*, memungkinkan pengambilan sapuan visual yang lebih besar, dan juga memungkinkan lebih banyak cahaya yang menerpa retina. Hal ini memberikan lebih banyak informasi mengenai peristiwa yang tidak terduga, sehingga lebih mudah untuk mengetahui secara pasti, apa yang sedang terjadi dan menyusun rencana tindakan terbaik.

- Di seluruh dunia, ekspresi *jijik* terlihat sama, dan mengirimkan pesan yang sama: ada sesuatu yang tidak menyenangkan dalam hal rasa atau bau, atau secara metaforis demikian. Ekspresi wajah jijik-bibir bagian atas melengkung ke samping saat hidung sedikit berkerut-menunjukkan upaya purba, seperti yang diamati Darwin, untuk menutup lubang hidung dari bau yang berbahaya atau memuntahkan makanan beracun.

- Fungsi utama dari *kesedihan* adalah untuk membantu menyesuaikan diri terhadap kehilangan yang signifikan, seperti kematian seseorang yang dekat atau kekecewaan besar. Kesedihan membawa penurunan energi dan antusiasme untuk aktivitas kehidupan, terutama pengalihan dan kesenangan, dan, ketika kesedihan semakin dalam dan mendekati depresi, memperlambat metabolisme tubuh. Penarikan diri secara introspektif ini

menciptakan kesempatan untuk meratapi kehilangan atau harapan yang kandas, memahami konsekuensinya bagi kehidupan seseorang, dan, saat energi kembali, merencanakan awal yang baru. Hilangnya energi ini mungkin saja terjadi karena

membuat manusia yang sedih - dan rentan - tetap berada di rumah, di mana mereka lebih aman.

Kecenderungan biologis untuk bertindak ini dibentuk lebih jauh oleh pengalaman hidup dan budaya kita. Sebagai contoh, secara universal, kehilangan orang yang dicintai akan menimbulkan kesedihan dan kesedihan. Namun, bagaimana kita menunjukkan kesedihan kita-bagaimana emosi ditampilkan atau ditahan untuk saat-saat pribadi-dibentuk oleh budaya, seperti halnya orang-orang tertentu dalam hidup kita yang termasuk dalam kategori "orang yang dicintai" yang harus diratapi.

Periode evolusi yang berlarut-larut ketika respons emosional ini dipalu menjadi bentuknya tentu saja merupakan kenyataan yang lebih keras daripada yang dialami sebagian besar manusia sebagai spesies setelah fajar sejarah. Itu adalah masa ketika hanya sedikit bayi yang bertahan hidup hingga masa kanak-kanak dan hanya sedikit orang dewasa yang bertahan hingga tiga puluh tahun, ketika pemangsa bisa menyerang kapan saja, ketika kekeringan dan banjir yang tidak menentu berarti perbedaan antara kelaparan dan bertahan hidup. Namun, dengan datangnya pertanian dan bahkan masyarakat manusia yang paling sederhana sekalipun, peluang untuk bertahan hidup mulai berubah secara dramatis. Dalam sepuluh ribu tahun terakhir, ketika kemajuan-kemajuan ini merambah ke seluruh dunia, tekanan-tekanan ganas yang selama ini menahan populasi manusia mulai berkurang.

Tekanan-tekanan yang sama telah membuat respons emosional kita sangat berharga untuk bertahan hidup; seiring dengan berkurangnya tekanan tersebut, begitu pula dengan kecocokan bagian-bagian dari repertoar emosional kita. Sementara di masa lalu, kemarahan yang memicu rambut mungkin menawarkan keunggulan penting untuk bertahan hidup, ketersediaan persenjataan otomatis untuk anak-anak berusia tiga belas tahun telah membuatnya terlalu sering menjadi reaksi yang menghancurkan.<sup>8</sup>

## Dua Pikiran Kita

Seorang teman bercerita tentang perceraian, sebuah perpisahan yang menyakitkan. Suaminya telah jatuh cinta dengan seorang wanita yang lebih muda di tempat kerja, dan tiba-tiba mengumumkan bahwa dia akan pergi untuk tinggal bersama wanita lain. Berbulan-bulan kemudian terjadi pertengkaran sengit mengenai rumah, uang, dan hak asuh anak. Sekarang,

beberapa bulan kemudian, dia mengatakan bahwa kemandiriannya menarik baginya, bahwa dia senang berada sendiri. "Saya hanya tidak memikirkannya lagi-saya benar-benar tidak peduli," katanya. Namun, saat ia mengatakan hal itu, matanya seketika berkaca-kaca.

Momen mata berkaca-kaca itu bisa dengan mudah berlalu begitu saja. Namun, pemahaman empatik bahwa mata seseorang yang berair berarti dia sedang sedih meskipun kata-katanya sebaliknya adalah tindakan pemahaman yang sama pastinya dengan menyaring makna dari kata-kata pada halaman cetak. Yang satu adalah tindakan dari pikiran emosional, yang lainnya dari pikiran rasional. Dalam arti yang sangat nyata, kita memiliki dua pikiran, satu yang berpikir dan satu lagi yang merasakan.

Dua cara mengetahui yang berbeda secara fundamental ini berinteraksi untuk membangun kehidupan mental kita. Yang pertama, pikiran rasional, adalah cara pemahaman yang biasanya kita sadari: lebih menonjol dalam kesadaran, penuh pertimbangan, mampu merenungkan dan merefleksikan. Namun, di samping itu, ada sistem lain untuk mengetahui: impulsif dan kuat, meskipun terkadang tidak logis, yaitu pikiran emosional. (Untuk penjelasan yang lebih rinci tentang karakteristik pikiran emosional, lihat Lampiran B.)

Dikotomi emosional/rasional mendekati rakyat (perbedaan antara "hati" dan "kepala"; mengetahui sesuatu itu benar "di dalam hati" adalah urutan keyakinan yang berbeda-entah bagaimana, semacam kepastian yang lebih dalam-daripada berpikir demikian dengan pikiran rasional Anda. Ada gradien yang stabil dalam rasio kontrol rasional dan emosional terhadap pikiran; semakin intens perasaan, semakin dominan pikiran emosional - dan semakin tidak efektif pikiran rasional. Ini adalah pengaturan yang tampaknya berasal dari ribuan tahun evolusi yang menguntungkan emosi dan intuisi yang memandu respons seketika kita dalam situasi di mana hidup kita dalam bahaya-dan di mana berhenti sejenak untuk memikirkan apa yang harus dilakukan dapat membuat kita kehilangan nyawa.

Kedua pikiran ini, emosional dan rasional, beroperasi dalam harmoni yang erat untuk sebagian besar, menjalin cara-cara mereka yang sangat berbeda dalam mengetahui untuk memandu kita melalui dunia. Biasanya ada keseimbangan antara pikiran emosional dan rasional, dengan emosi memberi makan dan menginformasikan operasi pikiran rasional, dan pikiran rasional menyempurnakan dan terkadang memveto masukan dari emosi. Namun, pikiran emosional dan rasional adalah kemampuan semi-independen, masing-masing, seperti yang akan kita lihat, mencerminkan operasi sirkuit yang berbeda, tetapi saling berhubungan, di otak.

Dalam banyak atau sebagian besar momen, pikiran-pikiran ini terkoordinasi dengan sangat baik; perasaan sangat penting bagi pikiran, pikiran bagi perasaan. Namun, ketika hasrat meluap-luap, keseimbangan akan terganggu: pikiran emosional yang menguasai, membanjiri pikiran

rasional. Seorang humanis abad ke-16, Erasmus dari

Rotterdam menulis dengan nada satir tentang ketegangan abadi antara akal dan emosi:<sup>9</sup>

Jupiter telah memberikan lebih banyak gairah daripada akal sehat-Anda dapat menghitung perbandingannya 24 banding satu. Dia menciptakan dua tiran yang mengamuk untuk melawan kekuatan tunggal Akal: kemarahan dan nafsu. Seberapa jauh Akal dapat bertahan melawan kekuatan gabungan dari kedua kekuatan ini dalam kehidupan bersama manusia cukup jelas. Akal melakukan satu-satunya hal yang dia bisa dan berteriak serak, mengulangi rumus-rumus kebajikan, sementara dua yang lain memintanya untuk menggantung diri, dan semakin berisik dan ofensif, hingga akhirnya Penguasa mereka kelelahan, menyerah, dan menyerah.

## **HOM OTAK GREM**

Untuk lebih memahami kuatnya pengaruh emosi terhadap pikiran yang berpikir-dan mengapa perasaan dan nalar mudah sekali berperang-pertimbangkan bagaimana otak berevolusi. Otak manusia, dengan tiga pon atau lebih sel dan cairan saraf, berukuran sekitar tiga kali lipat lebih besar daripada otak sepupu terdekat kita dalam evolusi, yaitu primata bukan manusia. Selama jutaan tahun evolusi, otak telah tumbuh dari bawah ke atas, dengan pusat-pusatnya yang lebih tinggi berkembang sebagai penjabaran dari bagian-bagian yang lebih rendah dan lebih kuno. (Pertumbuhan otak pada embrio manusia secara kasar menelusuri kembali jalur evolusi ini).

Bagian otak yang paling primitif, dimiliki oleh semua spesies yang memiliki sistem saraf minimal, adalah batang otak yang mengelilingi bagian atas sumsum tulang belakang. Otak akar ini mengatur fungsi-fungsi kehidupan dasar seperti pernapasan dan metabolisme organ-organ tubuh lainnya, serta mengendalikan reaksi dan gerakan stereotip. Otak primitif ini tidak dapat dikatakan berpikir atau belajar; melainkan seperangkat pengatur yang telah diprogram yang menjaga tubuh tetap berjalan sebagaimana mestinya dan bereaksi dengan cara yang memastikan kelangsungan hidup. Otak ini berkuasa di Zaman Reptil: Bayangkan seekor ular mendesis untuk menandakan ancaman serangan.

Dari akar yang paling primitif, batang otak, muncullah pusat-pusat emosi. Jutaan tahun kemudian dalam evolusi, dari area emosional ini berevolusi menjadi otak yang berpikir atau "neokorteks," bola besar

jaringan berbelit-belit yang membentuk lapisan atas. Fakta bahwa otak berpikir tumbuh

dari emosional mengungkapkan banyak hal tentang hubungan antara pikiran dan perasaan; ada otak emosional jauh sebelum ada otak rasional.

Akar paling kuno dari kehidupan emosional kita adalah indera penciuman, atau, lebih tepatnya, dalam lobus penciuman, sel-sel yang mengambil dan menganalisis bau. Setiap makhluk hidup, baik yang bergizi, beracun, pasangan seksual, pemangsa atau mangsa, memiliki ciri khas molekuler yang dapat terbawa angin. Pada masa primitif, penciuman dipuji sebagai indera yang sangat penting untuk bertahan hidup.

Dari lobus penciuman, pusat-pusat emosi kuno mulai berevolusi, yang akhirnya tumbuh cukup besar untuk melingkari bagian atas batang otak. Pada tahap yang belum sempurna, pusat penciuman terdiri dari sedikit lapisan tipis neuron yang berkumpul untuk menganalisis bau. Satu lapisan sel menangkap apa yang tercium dan memilah-milahnya ke dalam kategori yang relevan: dapat dimakan atau beracun, tersedia secara seksual, musuh atau makanan. Lapisan sel kedua mengirimkan pesan refleksif ke seluruh sistem saraf yang memberi tahu tubuh apa yang harus dilakukan: menggigit, meludah, mendekat, melarikan diri, mengejar.<sup>10</sup>

Dengan kedatangan mamalia pertama, muncullah lapisan-lapisan baru, lapisan-lapisan kunci dari otak emosional. Bagian yang mengelilingi batang otak ini terlihat seperti roti bagel yang digigit pada bagian bawahnya, tempat batang otak bersarang. Karena bagian otak ini melingkar dan berbatasan dengan batang otak, maka disebut sistem "limbik", dari kata "limbus", kata Latin yang berarti "cincin". Wilayah saraf baru ini menambahkan emosi yang sesuai dengan repertoar otak.<sup>11</sup> Ketika kita berada dalam cengkeraman keinginan atau kemarahan, jatuh cinta atau mundur karena takut, sistem limbiklah yang mengendalikan kita.

Seiring dengan perkembangannya, sistem limbik menyempurnakan dua alat yang kuat: pembelajaran dan memori. Kemajuan revolusioner ini memungkinkan hewan untuk menjadi jauh lebih pintar dalam memilih untuk bertahan hidup, dan menyempurnakan responsnya untuk beradaptasi dengan tuntutan yang berubah-ubah, daripada memiliki reaksi yang tidak berubah-ubah dan otomatis. Jika suatu makanan menyebabkan penyakit, makanan tersebut dapat dihindari di lain waktu. Keputusan seperti mengetahui apa yang harus dimakan dan apa yang harus ditolak masih ditentukan sebagian besar melalui penciuman; hubungan antara bola penciuman dan sistem limbik sekarang mengambil tugas untuk membuat perbedaan di antara bau-bauan dan mengenalinya, membandingkan bau saat ini dengan bau sebelumnya, dan dengan demikian membedakan yang

baik dan yang buruk. Hal ini dilakukan oleh "rhinencephalon,"

Secara harfiah, "otak hidung", bagian dari kabel limbik, dan dasar yang belum sempurna dari neokorteks, otak yang berpikir.

Sekitar 100 juta tahun yang lalu, otak mamalia mengalami percepatan pertumbuhan yang luar biasa. Bertumpuk di atas korteks dua lapis yang tipis-daerah yang merencanakan, memahami apa yang diindera, mengoordinasikan gerakan-beberapa lapisan sel otak baru ditambahkan untuk membentuk neokorteks. Berbeda dengan korteks dua lapis otak purba, neokorteks menawarkan keunggulan intelektual yang luar biasa.

Neokorteks *Homo sapiens*, yang jauh lebih besar daripada spesies lainnya, telah menambahkan semua yang khas manusia. Neokorteks adalah pusat pemikiran; berisi pusat-pusat yang menyatukan dan memahami apa yang ditangkap oleh indera. Hal ini menambah perasaan apa yang kita pikirkan-dan memungkinkan kita untuk memiliki perasaan tentang ide, seni, simbol, imajinasi.

Dalam evolusi, neokorteks memungkinkan penyempurnaan yang bijaksana yang tidak diragukan lagi telah memberikan keuntungan besar dalam kemampuan organisme untuk bertahan hidup dalam kesulitan, membuatnya lebih mungkin bahwa keturunannya pada gilirannya akan mewariskan gen yang mengandung sirkuit saraf yang sama. Keunggulan bertahan hidup ini disebabkan oleh bakat neokorteks dalam menyusun strategi, perencanaan jangka panjang, dan tipu muslihat mental lainnya. Di luar itu, kejayaan seni, peradaban dan budaya, semuanya adalah buah dari neokorteks.

Penambahan baru pada otak ini memungkinkan penambahan nuansa pada kehidupan emosional. Misalnya cinta. Struktur limbik menghasilkan perasaan senang dan hasrat seksual-emosi yang memberi makan gairah seksual. Namun, penambahan neokorteks dan koneksinya dengan sistem limbik memungkinkan adanya ikatan ibu-anak yang menjadi dasar unit keluarga dan komitmen jangka panjang untuk membesarkan anak yang memungkinkan perkembangan manusia. (Spesies yang tidak memiliki neokorteks, seperti reptil, tidak memiliki kasih sayang ibu; ketika anaknya menetas, bayi yang baru lahir harus bersembunyi agar tidak dikunyah). Pada manusia, ikatan perlindungan antara orang tua dan anak memungkinkan banyak pendewasaan berlangsung selama masa kanak-kanak yang panjang-di mana otak terus berkembang.

Ketika kita melanjutkan skala filogenetik dari reptil ke rhesus ke manusia, massa neokorteks meningkat; dengan peningkatan itu muncul peningkatan geometris dalam interkoneksi di sirkuit otak. Semakin besar jumlah koneksi tersebut, semakin besar pula rentang respons yang mungkin terjadi.

Neokorteks memungkinkan kehalusan dan kerumitan kehidupan emosional,

seperti kemampuan untuk memiliki perasaan *tentang* perasaan kita. Terdapat lebih banyak sistem neokorteks-ke-limbik pada primata daripada spesies lain-dan jauh lebih banyak pada manusia-yang menunjukkan mengapa kita dapat menunjukkan reaksi yang jauh lebih besar terhadap emosi kita, dan lebih banyak nuansa. Sementara kelinci atau rhesus memiliki serangkaian respons khas yang terbatas terhadap rasa takut, neokorteks manusia yang lebih besar memungkinkan repertoar yang jauh lebih lincah-termasuk menelepon 999. Semakin kompleks sistem sosial, semakin penting fleksibilitas tersebut-dan tidak ada dunia sosial yang lebih kompleks daripada dunia kita.<sup>12</sup>

Tetapi pusat-pusat yang lebih tinggi ini tidak mengatur semua kehidupan emosional; secara krusial masalah hati-dan terutama dalam keadaan darurat emosional-dapat dikatakan tunduk pada sistem limbik. Karena begitu banyak pusat otak yang lebih tinggi tumbuh dari atau memperluas cakupan area limbik, otak emosional memainkan peran penting dalam arsitektur saraf. Sebagai akar dari mana otak yang lebih baru tumbuh, area emosional terjalin melalui banyak sekali sirkuit penghubung ke semua bagian neokorteks. Hal ini memberikan pusat emosi kekuatan yang sangat besar untuk mempengaruhi fungsi otak lainnya termasuk pusat-pusat pemikirannya.

## 2

### Anatomi Pembajakan Emosi

*Hidup adalah komedi bagi mereka yang berpikir dan tragedi bagi mereka yang merasa.*

HORACE WALPOLE

Hari itu adalah siang hari yang panas di bulan Agustus tahun 1963, hari yang sama ketika Pendeta Martin Luther King, Jr. menyampaikan pidato "I Have a Dream" pada pawai hak-hak sipil di Washington. Pada hari itu Richard Robles, seorang pencuri kawakan yang baru saja bebas bersyarat dari hukuman tiga tahun penjara atas lebih dari seratus kali pembobolan rumah yang dilakukannya untuk mendukung kebiasaannya mengkonsumsi heroin, memutuskan untuk melakukan satu kali lagi. Dia ingin meninggalkan kejahatan, Robles kemudian mengklaim, tetapi dia sangat membutuhkan uang untuk pacarnya dan putri mereka yang berusia tiga tahun.

Apartemen yang dibobolnya hari itu adalah milik dua wanita muda, Janice Wylie, 21 tahun, seorang peneliti di majalah *Newsweek*, dan Emily Hoffert, 23 tahun, seorang guru sekolah dasar. Meskipun Robles memilih apartemen di Upper East Side yang megah di New York untuk dibobol karena dia mengira tidak akan ada orang di sana, namun Wylie ada di rumah.

Sambil mengancamnya dengan pisau, Robles mengikatnya. Saat dia pergi, Hoffert pulang ke rumah. Untuk melancarkan pelariannya, Robles mulai mengikatnya juga.

Seperti yang diceritakan Robles bertahun-tahun kemudian, ketika dia mengikat Hoffert, Janice Wylie memperingatkannya bahwa dia tidak akan lolos dari kejahatan ini: Dia akan mengingat wajahnya dan membantu polisi melacaknya. Robles, yang telah berjanji pada dirinya sendiri bahwa ini adalah perampokan terakhirnya, menjadi panik dan kehilangan kendali. Dalam kegilaannya, dia mengambil botol soda dan memukuli para wanita itu hingga pingsan, kemudian, dengan penuh amarah dan ketakutan, dia menyayat dan menikam mereka berulang kali dengan pisau dapur. Mengenang kembali momen itu sekitar dua puluh lima tahun kemudian, Robles mengeluh, "Saya baru saja makan pisang. Kepala saya seperti meledak."

Hingga hari ini Robles memiliki banyak waktu untuk menyesali kemarahan yang dilampiaskan selama beberapa menit itu. Saat tulisan ini dibuat, ia masih berada di penjara, sekitar tiga dekade kemudian, atas apa yang kemudian dikenal sebagai "Pembunuhan Gadis Karier."

Ledakan emosi seperti itu adalah pembajakan saraf. Pada saat-saat itu, bukti menunjukkan, sebuah pusat di otak limbik menyatakan keadaan darurat, merekrut seluruh otak untuk melakukan agenda yang mendesak. Pembajakan terjadi dalam sekejap, memicu reaksi ini pada saat-saat penting sebelum neokorteks, otak yang berpikir, memiliki kesempatan untuk melihat secara sekilas apa yang sedang terjadi, apalagi memutuskan apakah itu ide yang baik. Ciri khas dari pembajakan semacam itu adalah bahwa setelah momen berlalu, mereka yang dirasuki merasa tidak tahu apa yang menimpa mereka.

Pembajakan ini sama sekali bukan insiden yang terisolasi dan mengerikan yang mengarah pada kejahatan brutal seperti Pembunuhan Gadis Karier. Dalam bentuk yang tidak terlalu dahsyat-tetapi bukan berarti kurang intens-mereka terjadi pada kita dengan frekuensi yang cukup sering. Pikirkan kembali kapan terakhir kali Anda "kehilangan kendali," meledakkan diri pada seseorang-pasangan atau anak Anda, atau mungkin pengemudi mobil lain-hingga pada akhirnya, setelah dipikir-pikir, hal itu tampak tidak beralasan. Kemungkinan besar, itu juga merupakan pembajakan, pengambilalihan saraf yang, seperti yang akan kita lihat, berasal dari amigdala, sebuah pusat di otak limbik.

Tidak semua pembajakan limbik itu menyusahkan. Ketika sebuah lelucon membuat seseorang tertawa terbahak-bahak hingga tawanya hampir meledak-ledak, itu juga merupakan respons limbik. Hal ini juga bekerja pada saat-saat kegembiraan yang intens: Ketika Dan Jansen, setelah beberapa kali gagal meraih Medali Emas Olimpiade untuk cabang olahraga speed skating (yang telah ia ikrarkan untuk adiknya yang sedang sekarat), akhirnya memenangkan medali emas dalam perlombaan lari 1.000 meter pada Olimpiade Musim Dingin 1994 di Norwegia, istrinya begitu diliputi kegembiraan dan kebahagiaan sehingga ia harus dilarikan ke dokter gawat darurat di arena.

## **PUSAT DARI SEMUA GAIRAH**

Pada manusia, amigdala (dari kata Yunani yang berarti "kacang almond") adalah sekelompok struktur yang saling berhubungan berbentuk kacang almond yang bertengger di atas batang otak, di dekat bagian bawah cincin limbik. Ada dua amigdala, satu di setiap sisi otak, yang terletak di sisi kepala. Amigdala manusia relatif besar dibandingkan dengan amigdala pada sepupu evolusi terdekat kita, yaitu primata.

Hipokampus dan amigdala adalah dua bagian penting dari "otak hidung"

primitif yang, dalam evolusi, memunculkan korteks dan kemudian neokorteks. Sampai hari ini struktur limbik ini melakukan banyak atau sebagian besar

otak untuk belajar dan mengingat; amigdala adalah spesialis untuk masalah emosional. Jika amigdala terputus dari bagian otak lainnya, hasilnya adalah ketidakmampuan yang mencolok untuk mengukur signifikansi emosional dari suatu peristiwa; kondisi ini kadang-kadang disebut "kebutaan afektif."

Karena tidak memiliki bobot emosional, pertemuan-pertemuan kehilangan daya tariknya. Seorang pria muda yang amigdala-nya telah diangkat melalui pembedahan untuk mengendalikan kejang yang parah menjadi sama sekali tidak tertarik pada orang lain, dan lebih memilih untuk duduk terisolasi tanpa kontak dengan manusia. Meskipun ia sangat mampu berbicara, ia tidak lagi mengenali teman dekat, kerabat, atau bahkan ibunya, dan tetap tidak peduli dengan kesedihan mereka atas ketidakpeduliannya. Tanpa amigdala, ia tampaknya telah kehilangan semua pengenalan akan perasaan, serta perasaan apa pun tentang perasaan.<sup>1</sup> Amigdala bertindak sebagai gudang memori emosional, dan dengan demikian juga makna itu sendiri; hidup tanpa amigdala adalah hidup yang dilucuti dari makna pribadi.

Lebih dari sekadar kasih sayang yang terkait dengan amigdala; semua gairah bergantung padanya. Hewan yang amigdala-nya dibuang atau dipotong tidak memiliki rasa takut dan marah, kehilangan dorongan untuk bersaing atau bekerja sama, dan tidak lagi merasakan tempat mereka dalam tatanan sosial jenisnya; emosi menjadi tumpul atau tidak ada. Air mata, sinyal emosional yang unik pada manusia, dipicu oleh amigdala dan struktur di dekatnya, cingulate gyrus; dipeluk, dibelai, atau dihibur dapat menenangkan daerah otak yang sama, menghentikan isak tangis. Tanpa amigdala, tidak akan ada air mata kesedihan yang bisa menenangkan.

Joseph LeDoux, seorang ahli saraf di Center for Neural Science di New York University, adalah orang pertama yang menemukan peran kunci amigdala dalam otak emosional.<sup>2</sup> LeDoux adalah bagian dari generasi baru ilmuwan saraf yang memanfaatkan metode dan teknologi inovatif yang membawa tingkat presisi yang sebelumnya tidak diketahui untuk memetakan otak saat bekerja, dan dengan demikian dapat menguak misteri pikiran yang tidak dapat ditembus oleh generasi ilmuwan sebelumnya. Temuannya tentang sirkuit otak emosional menggulingkan gagasan lama tentang sistem limbik, menempatkan amigdala sebagai pusat aksi dan menempatkan struktur limbik lainnya dalam peran yang sangat berbeda.<sup>3</sup>

Penelitian LeDoux menjelaskan bagaimana amigdala dapat mengendalikan apa yang kita lakukan bahkan ketika otak yang berpikir, neokorteks, masih dalam proses

keputusan. Seperti yang akan kita lihat, cara kerja amigdala dan interaksinya dengan neokorteks merupakan inti dari kecerdasan emosional.

## **PERJALANAN SARAF YANG LUAR BIASA**

Yang paling menarik untuk memahami kekuatan emosi dalam kehidupan mental adalah saat-saat tindakan berapi-api yang kemudian kita sesali, setelah debu mengendap; pertanyaannya adalah bagaimana kita dengan mudahnya menjadi sangat tidak rasional. Sebagai contoh, seorang wanita muda yang berkendara selama dua jam ke Boston untuk makan siang dan menghabiskan waktu bersama pacarnya. Saat makan siang, pacarnya memberikan hadiah yang sudah lama diinginkannya, sebuah karya seni yang sulit ditemukan dan dibawa pulang dari Spanyol. Namun, kegembiraannya sirna ketika ia menyarankan agar setelah makan siang mereka pergi menonton film yang sudah lama ingin ditontonnya, dan temannya mengejutkannya dengan mengatakan bahwa ia tidak dapat menghabiskan hari itu bersamanya karena ia harus berlatih Softball. Merasa sakit hati dan tidak percaya, ia bangkit sambil menangis, meninggalkan kafe, dan secara spontan, ia melemparkan cetakan tersebut ke dalam tong sampah. Berbulan-bulan kemudian, saat menceritakan kejadian itu, bukan keluarnya dia dari kafe yang disesalnya, tetapi hilangnya cetakan itu.

Pada saat-saat seperti inilah-ketika perasaan impulsif mengesampingkan hal yang rasional-berperan penting bagi amigdala yang baru ditemukan. Sinyal yang masuk dari indera membuat amigdala memindai setiap pengalaman untuk mencari masalah. Hal ini menempatkan amigdala pada posisi yang kuat dalam kehidupan mental, seperti penjaga psikologis, yang menantang setiap situasi, setiap persepsi, hanya dengan satu jenis pertanyaan dalam pikiran, yang paling primitif: "Apakah ini sesuatu yang saya benci? Sesuatu yang menyakiti saya? Sesuatu yang saya takuti?" Jika demikian-jika momen yang dihadapi entah bagaimana menarik jawaban "Ya"-amigdala bereaksi seketika, seperti kawat saraf, mengirimkan pesan krisis ke seluruh bagian otak.

Dalam arsitektur otak, amigdala diatur seperti perusahaan alarm di mana operator siap mengirimkan panggilan darurat ke pemadam kebakaran, polisi, dan tetangga setiap kali sistem keamanan rumah menandakan adanya masalah.

Ketika membunyikan alarm, katakanlah, rasa takut, amigdala mengirimkan pesan-pesan mendesak ke setiap bagian utama otak: memicu

sekresi hormon melawan atau lari, memobilisasi pusat-pusat gerakan, dan mengaktifkan sistem kardiovaskular, otot, dan usus.<sup>4</sup> Sirkuit lain dari amigdala memberi sinyal sekresi hormon darurat

norepinefrin untuk meningkatkan reaktivitas area otak utama, termasuk area yang membuat indera lebih waspada, yang pada akhirnya membuat otak menjadi waspada.

Sinyal tambahan dari amigdala memberi tahu batang otak untuk memperbaiki wajah dalam ekspresi ketakutan, membekukan gerakan yang tidak terkait yang dilakukan otot-otot, mempercepat detak jantung dan meningkatkan tekanan darah, memperlambat pernapasan. Yang lainnya memusatkan perhatian pada sumber rasa takut, dan mempersiapkan otot untuk bereaksi. Secara bersamaan, sistem memori kortikal dikocok untuk mengambil pengetahuan apa pun yang relevan dengan keadaan darurat yang sedang dihadapi, dengan mendahulukan untaian pemikiran lainnya.

Dan ini hanyalah sebagian dari serangkaian perubahan yang dikoordinasikan dengan cermat yang diatur oleh amigdala saat ia memerintahkan area di seluruh otak (untuk penjelasan lebih rinci, lihat Lampiran C). Jaringan koneksi saraf amigdala yang luas memungkinkannya, selama keadaan darurat emosional, untuk menangkap dan menggerakkan sebagian besar otak lainnya-termasuk pikiran rasional.

## **PENJAGA EMOSIONAL**

Seorang teman bercerita bahwa dia sedang berlibur di Inggris, dan makan siang di sebuah kafe di tepi kanal. Saat berjalan-jalan di sepanjang tangga batu menuju kanal, dia tiba-tiba melihat seorang gadis yang menatap air, wajahnya membeku ketakutan.

Sebelum dia tahu mengapa, dia telah melompat ke dalam air-dengan mantel dan dasinya. Setelah berada di dalam air, barulah ia menyadari bahwa gadis itu sedang menatap dengan kaget ke arah seorang balita yang terjatuh-yang berhasil ia selamatkan.

Apa yang membuatnya melompat ke dalam air sebelum dia tahu mengapa? Jawabannya, kemungkinan besar, adalah amigdala-nya.

Dalam salah satu penemuan paling penting tentang emosi dalam dekade terakhir, karya LeDoux mengungkapkan bagaimana arsitektur otak memberikan amigdala posisi istimewa sebagai penjaga emosi, yang mampu membajak otak.<sup>5</sup> Penelitiannya menunjukkan bahwa sinyal sensorik dari mata atau telinga berjalan pertama kali di otak menuju talamus, dan kemudian-melalui satu sinapsis-ke amigdala; sinyal kedua dari talamus disalurkan ke neokorteks-otak yang berpikir. Percabangan ini memungkinkan amigdala untuk mulai merespons *sebelum* neokorteks, yang mempertimbangkan informasi melalui beberapa tingkat sirkuit otak

sebelum sepenuhnya memahami dan akhirnya memulai respons yang lebih halus.

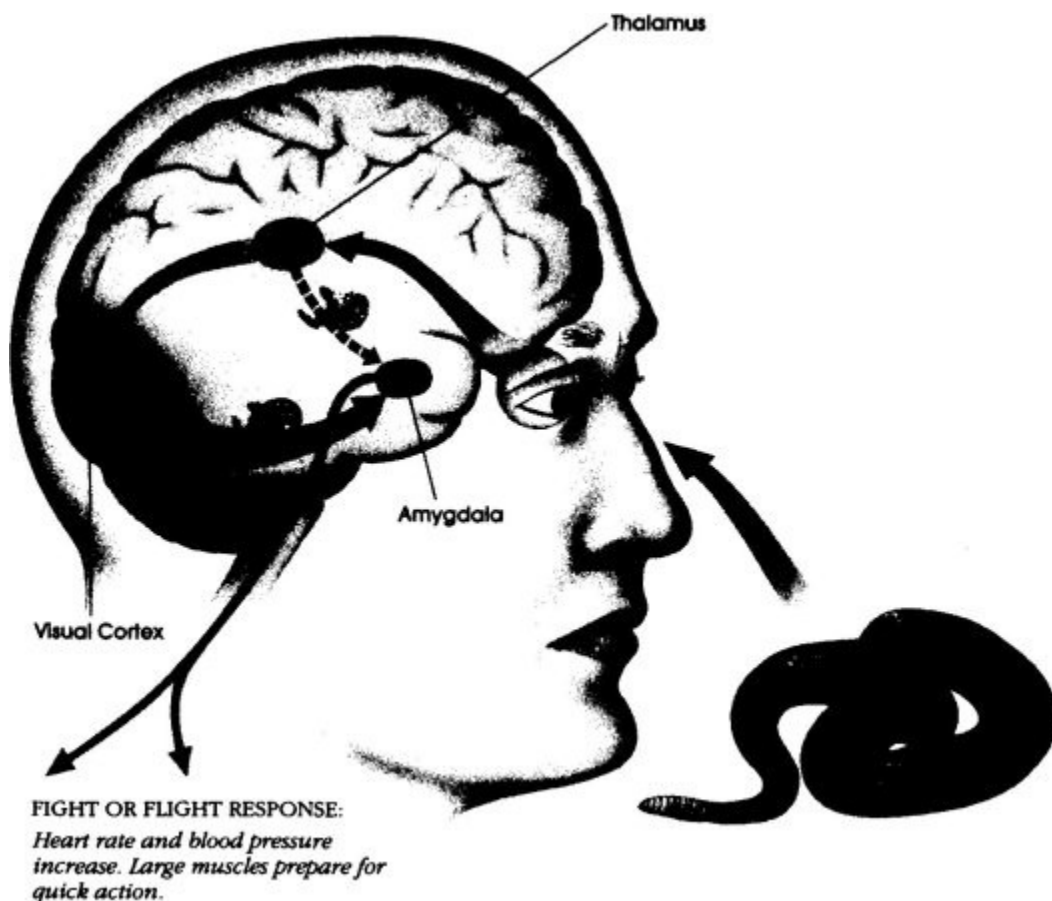
Penelitian LeDoux merupakan penelitian revolusioner untuk memahami kehidupan emosional karena ia adalah yang pertama kali menemukan jalur saraf untuk perasaan yang melewati neokorteks. Perasaan-perasaan yang mengambil rute langsung melalui amigdala termasuk yang paling primitif dan kuat; sirkuit ini melakukan banyak hal untuk menjelaskan kekuatan emosi yang mengalahkan rasionalitas.

Pandangan konvensional dalam ilmu saraf selama ini adalah bahwa mata, telinga, dan organ sensorik lainnya mengirimkan sinyal ke talamus, dan dari sana ke area pemrosesan sensorik di neokorteks, di mana sinyal-sinyal tersebut disatukan menjadi objek seperti yang kita lihat. Sinyal-sinyal tersebut diurutkan berdasarkan artinya sehingga otak mengenali apa arti setiap objek dan apa arti keberadaannya. Dari neokorteks, menurut teori lama, sinyal-sinyal tersebut dikirim ke otak limbik, dan dari sana, respons yang sesuai akan menyebar ke seluruh otak dan seluruh tubuh. Itulah cara kerjanya sebagian besar atau sebagian besar waktu-tetapi LeDoux menemukan kumpulan neuron yang lebih kecil yang mengarah langsung dari talamus ke amigdala, selain yang melalui jalur neuron yang lebih besar ke korteks. Jalur yang lebih kecil dan lebih pendek ini-sesuatu yang seperti lorong belakang saraf-memungkinkan amigdala menerima beberapa input langsung dari indera dan memulai respons *sebelum* sepenuhnya terdaftar oleh neokorteks.

Penemuan ini menggugurkan anggapan bahwa amigdala harus bergantung sepenuhnya pada sinyal dari neokorteks untuk memformulasikan reaksi emosionalnya. Amigdala dapat memicu respons emosional melalui jalur darurat ini bahkan ketika sirkuit gema paralel dimulai antara amigdala dan neokorteks. Amigdala dapat membuat kita langsung bertindak sementara neokorteks yang sedikit lebih lambat-tetapi lebih terinformasi dengan baik-membentangkan rencana yang lebih matang untuk bereaksi.

LeDoux menjungkirbalikkan kebijaksanaan yang berlaku tentang jalur yang dilalui oleh emosi melalui penelitiannya tentang rasa takut pada hewan. Dalam sebuah eksperimen penting, ia menghancurkan korteks pendengaran tikus, lalu memaparkan mereka pada nada yang dipasangkan dengan sengatan listrik. Tikus-tikus tersebut dengan cepat belajar untuk takut pada nada tersebut, meskipun suara nada tersebut tidak dapat mendaftar dalam neokorteks mereka. Sebaliknya, suara tersebut mengambil rute langsung dari telinga ke talamus ke amigdala, melewati semua jalan yang lebih tinggi. Singkatnya, tikus-tikus tersebut telah mempelajari reaksi emosional tanpa keterlibatan kortikal yang lebih tinggi: Amigdala merasakan, mengingat, dan mengatur rasa takut mereka secara mandiri.

"Secara anatomis, sistem emosional dapat bertindak secara independen dari neokorteks," kata LeDoux kepada saya. "Beberapa reaksi emosional dan ingatan emosional dapat terbentuk tanpa partisipasi kognitif yang disadari sama sekali." Amigdala dapat menyimpan ingatan dan repertoar respons yang kita lakukan tanpa kita sadari karena jalan pintas dari talamus ke amigdala sepenuhnya melewati neokorteks. Jalan pintas ini tampaknya memungkinkan amigdala menjadi tempat penyimpanan kesan dan ingatan emosional yang tidak pernah kita ketahui dengan kesadaran penuh. LeDoux mengusulkan bahwa peran bawah tanah amigdala dalam ingatanlah yang menjelaskan, misalnya, sebuah eksperimen yang mengejutkan di mana orang memperoleh preferensi untuk figur geometris berbentuk aneh yang telah diperlihatkan kepada mereka dengan sangat cepat sehingga mereka tidak memiliki kesadaran sadar bahwa mereka telah melihat mereka di sama sekali!<sup>6</sup>



*Sinyal visual pertama-tama berjalan dari retina ke thalamus, di mana sinyal tersebut diterjemahkan ke dalam bahasa otak. Sebagian besar pesan kemudian masuk*

*ke korteks visual, di mana ia dianalisis dan dinilai untuk mencari makna dan respons yang tepat; jika respons tersebut bersifat emosional, sinyal masuk ke amigdala untuk mengaktifkan pusat emosi. Tetapi sebagian kecil dari sinyal asli langsung dikirim dari talamus ke amigdala dalam transmisi yang lebih cepat, sehingga memungkinkan respons yang lebih cepat (meskipun kurang tepat). Dengan demikian, amigdala dapat memicu respons emosional sebelum pusat korteks memahami sepenuhnya apa yang sedang terjadi.*

Penelitian lain menunjukkan bahwa dalam beberapa milidetik pertama saat kita melihat sesuatu, kita tidak hanya secara tidak sadar memahami apa itu, tetapi juga memutuskan apakah kita menyukainya atau tidak; "ketidaksadaran kognitif" menyajikan kesadaran kita tidak hanya dengan identitas dari apa yang kita lihat, tetapi juga pendapat tentang itu.<sup>7</sup> Emosi kita memiliki pikirannya sendiri, yang dapat memiliki pandangan yang terpisah dari pikiran rasional kita.

## **SPELIALIS DALAM MEMORI EMOSIONAL**

Opini bawah sadar tersebut adalah ingatan emosional; gudangnya adalah amigdala. Penelitian oleh LeDoux dan ahli saraf lainnya sekarang tampaknya menunjukkan bahwa hipokampus, yang telah lama dianggap sebagai struktur kunci dari sistem limbik, lebih terlibat dalam mendaftarkan dan memahami pola perseptual daripada dengan reaksi emosional. Masukan utama hippocampus adalah dalam memberikan ingatan yang tajam tentang konteks, yang sangat penting untuk makna emosional; hippocampus-lah yang mengenali perbedaan signifikansi, katakanlah, seekor beruang di kebun binatang dengan beruang di halaman belakang rumah Anda.

Sementara hipokampus mengingat fakta-fakta yang kering, amigdala menyimpan rasa emosional yang menyertai fakta-fakta tersebut. Jika kita mencoba menyalip sebuah mobil di jalan raya dua jalur dan nyaris saja mengalami tabrakan, hipokampus menyimpan informasi spesifik dari kejadian tersebut, seperti di jalur mana kita berada, siapa yang bersama kita, dan seperti apa bentuk mobil lainnya. Namun amigdala-lah yang akan selalu mengirimkan gelombang kecemasan kepada kita setiap kali kita mencoba menyalip mobil dalam situasi yang sama. Seperti yang dikatakan LeDoux kepada saya, "Hippocampus sangat penting dalam mengenali wajah sebagai wajah sepupu Anda. Tetapi amigdala-lah yang menambahkan bahwa Anda tidak benar-benar menyukainya."

Otak menggunakan metode yang sederhana namun licik untuk membuat

ingatan emosional terdaftar dengan potensi khusus: sistem peringatan neurokimia yang sama yang membuat tubuh bereaksi terhadap keadaan darurat yang mengancam jiwa dengan melawan atau

melarikan diri juga membubuhkan cap momen dalam memori dengan kejelasan.<sup>8</sup> Di bawah tekanan (atau kecemasan, atau bahkan mungkin kegembiraan yang intens), saraf yang berjalan dari otak ke kelenjar adrenal di atas ginjal memicu sekresi hormon epinefrin dan norepinefrin, yang mengalir ke seluruh tubuh sebagai persiapan untuk keadaan darurat. Hormon-hormon ini mengaktifkan reseptor pada saraf vagus; sementara saraf vagus membawa pesan dari otak untuk mengatur jantung, saraf vagus juga membawa sinyal kembali ke otak, yang dipicu oleh epinefrin dan norepinefrin. Amigdala adalah tempat utama di otak di mana sinyal-sinyal ini masuk; mereka mengaktifkan neuron di dalam amigdala untuk memberi sinyal ke daerah otak lainnya untuk memperkuat memori tentang apa yang terjadi.

Gairah amigdala ini tampaknya membekas dalam ingatan sebagian besar momen-momen gairah emosional dengan tingkat kekuatan yang lebih tinggi-itulah mengapa kita lebih mungkin, misalnya, mengingat ke mana kita pergi saat kencan pertama, atau apa yang sedang kita lakukan saat mendengar berita bahwa pesawat ulang-alik *Challenger* meledak. Semakin kuat gairah amigdala, semakin kuat pula jejaknya; pengalaman yang paling menakutkan atau menggetarkan kita dalam hidup adalah salah satu kenangan yang paling tak terhapuskan. Ini berarti, pada dasarnya, otak memiliki dua sistem memori, satu untuk fakta-fakta biasa dan satu lagi untuk fakta-fakta yang bermuatan emosional. Sebuah sistem khusus untuk ingatan emosional masuk akal dalam evolusi, tentu saja, memastikan bahwa hewan memiliki ingatan yang sangat jelas tentang apa yang mengancam atau menyenangkan mereka. Namun, ingatan emosional dapat menjadi panduan yang salah untuk masa kini.

## **ALARM SARAF YANG KEDALUWARSA**

Salah satu kelemahan dari alarm saraf tersebut adalah bahwa pesan mendesak yang dikirim amigdala terkadang, jika tidak sering, sudah ketinggalan zaman-terutama dalam dunia sosial yang berubah-ubah yang kita huni sebagai manusia. Sebagai tempat penyimpanan memori emosional, amigdala memindai pengalaman, membandingkan apa yang terjadi sekarang dengan apa yang terjadi di masa lalu. Metode perbandingannya bersifat asosiatif: ketika satu elemen kunci dari situasi saat ini mirip dengan masa lalu, amigdala dapat menyebutnya sebagai "kecocokan" - itulah sebabnya sirkuit ini ceroboh: ia bertindak sebelum ada konfirmasi penuh. Dengan panik memerintahkan agar kita bereaksi

terhadap masa kini dengan cara yang sudah tercetak sejak lama, dengan pikiran, emosi, reaksi yang dipelajari sebagai respons terhadap peristiwa yang mungkin hanya samar-samar mirip, tetapi cukup dekat untuk membuat amigdala waspada.

Seorang mantan perawat tentara, yang trauma dengan banjir luka mengerikan yang tak henti-hentinya yang pernah ia rawat di masa perang, tiba-tiba dilanda rasa takut, benci, dan panik-mengulangi reaksi medan perang yang dipicu sekali lagi, bertahun-tahun kemudian, oleh bau busuk saat ia membuka pintu lemari dan mendapati anak balitanya menyimpan popok yang busuk di sana. Beberapa elemen cadangan dari situasi tersebut adalah semua yang perlu tampak mirip dengan beberapa bahaya di masa lalu bagi amigdala untuk memicu proklamasi daruratnya. Masalahnya adalah bahwa bersama dengan ingatan emosional yang memiliki kekuatan untuk memicu respons krisis ini, dapat muncul cara-cara yang sama usangnya untuk meresponsnya.

Ketidaktepatan otak emosional pada saat-saat seperti itu ditambah dengan fakta bahwa banyak kenangan emosional yang kuat berasal dari beberapa tahun pertama kehidupan, dalam hubungan antara bayi dan pengasuhnya. Hal ini terutama berlaku untuk peristiwa traumatis, seperti pemukulan atau pengabaian.

Selama periode awal kehidupan ini, struktur otak lainnya, terutama hipokampus, yang sangat penting untuk ingatan naratif, dan neokorteks, pusat pemikiran rasional, belum sepenuhnya berkembang. Dalam memori, amigdala dan hipokampus bekerja beriringan; masing-masing menyimpan dan mengambil informasi khusus secara independen. Sementara hipokampus mengambil informasi, amigdala menentukan apakah informasi tersebut memiliki nilai emosional. Tetapi amigdala, yang matang dengan sangat cepat di otak bayi, hampir terbentuk sempurna saat lahir.

LeDoux beralih ke peran amigdala pada masa kanak-kanak untuk mendukung apa yang telah lama menjadi prinsip dasar pemikiran psikoanalisis: bahwa interaksi pada tahun-tahun awal kehidupan meletakkan seperangkat pelajaran emosional yang didasarkan pada penyelarasan dan gangguan pada kontak antara bayi dan pengasuhnya.<sup>9</sup> Pelajaran-pelajaran emosional ini sangat kuat namun sangat sulit untuk dipahami dari sudut pandang kehidupan orang dewasa karena, menurut LeDoux, pelajaran-pelajaran ini tersimpan dalam amigdala sebagai cetak biru kasar tanpa kata untuk kehidupan emosional. Karena ingatan emosional yang paling awal ini terbentuk pada saat sebelum bayi memiliki kata-kata untuk pengalaman mereka, ketika ingatan emosional ini dipicu di kemudian hari, tidak ada serangkaian pemikiran yang cocok tentang respons yang diartikulasikan yang mengambil alih. Salah satu alasan mengapa kita bisa begitu bingung dengan ledakan emosi kita adalah karena ledakan emosi tersebut sering kali berasal dari masa-masa awal kehidupan

kita ketika segala sesuatunya masih membingungkan dan kita belum memiliki kata-kata untuk memahaminya.

peristiwa. Kita mungkin memiliki perasaan yang kacau, tetapi tidak memiliki kata-kata untuk kenangan yang membentuknya.

## **KETIKA EMOSI CEPAT DAN CEROBOH**

Saat itu sekitar pukul tiga dini hari ketika sebuah benda besar menabrak langit-langit di sudut kamar tidur saya, menumpahkan isi loteng ke dalam kamar. Dalam sekejap saya melompat dari tempat tidur dan berlari keluar kamar, takut seluruh langit-langit akan runtuh. Kemudian, menyadari bahwa saya aman, saya dengan hati-hati mengintip kembali ke kamar tidur untuk melihat apa yang menyebabkan semua kerusakan itu-hanya untuk menemukan bahwa suara yang saya anggap sebagai langit-langit yang runtuh sebenarnya adalah jatuhnya tumpukan kotak-kotak yang ditumpuk oleh istri saya di sudut kamar sehari sebelumnya ketika ia sedang membereskan lemarnya. Tidak ada yang jatuh dari loteng: tidak ada loteng. Langit-langitnya masih utuh, begitu juga dengan saya.

Lompatan saya dari tempat tidur ketika setengah tertidur-yang mungkin telah menyelamatkan saya dari cedera seandainya langit-langit rumah saya benar-benar jatuh-menggambarkan kekuatan amigdala untuk mendorong kita bertindak dalam keadaan darurat, saat-saat penting sebelum neokorteks memiliki waktu untuk mencatat apa yang sebenarnya terjadi. Rute darurat dari mata atau telinga ke talamus ke amigdala sangat penting: rute ini menghemat waktu dalam keadaan darurat, ketika respons seketika diperlukan. Tetapi sirkuit dari talamus ke amigdala ini hanya membawa sebagian kecil pesan sensorik, dengan sebagian besar mengambil rute utama ke neokorteks. Jadi, apa yang tercatat di amigdala melalui rute cepat ini, paling banter, merupakan sinyal kasar, cukup untuk sebuah peringatan. Seperti yang ditunjukkan LeDoux, "Anda tidak perlu tahu persis apa itu sesuatu untuk mengetahui bahwa itu mungkin berbahaya."<sup>10</sup>

Rute langsung memiliki keuntungan besar dalam waktu otak, yang dihitung dalam seperseribu detik. Amigdala pada tikus dapat memulai respons terhadap persepsi hanya dalam waktu dua belas milidetik-dua belas ribu detik. Rute dari talamus ke neokorteks ke amigdala membutuhkan waktu sekitar dua kali lebih lama. Pengukuran serupa belum pernah dilakukan pada otak manusia, tetapi rasio kasarnya mungkin berlaku.

Secara evolusioner, nilai kelangsungan hidup dari rute langsung ini akan sangat besar, memungkinkan opsi respons cepat yang memangkas beberapa milidetik penting dalam waktu reaksi terhadap bahaya. Milidetik tersebut bisa jadi telah menyelamatkan nyawa nenek moyang protomamalia kita

dalam jumlah yang begitu banyak sehingga pengaturan ini sekarang ditampilkan di setiap otak mamalia, termasuk

Anda dan saya. Faktanya, meskipun sirkuit ini mungkin memainkan peran yang relatif terbatas dalam kehidupan mental manusia, sebagian besar terbatas pada krisis emosional, sebagian besar kehidupan mental burung, ikan, dan reptil berkisar di sekitarnya, karena kelangsungan hidup mereka bergantung pada pemindaian yang terus-menerus terhadap pemangsa atau mangsa. "Sistem otak kecil yang primitif pada mamalia ini adalah sistem otak utama pada hewan bukan mamalia," kata LeDoux. "Sistem ini menawarkan cara yang sangat cepat untuk menghidupkan emosi. Tapi ini adalah proses yang cepat dan kotor; selnya cepat, tetapi tidak terlalu presisi."

Ketidaktepatan seperti itu pada, katakanlah, seekor tupai, tidak masalah, karena hal itu mengarah pada kesalahan di sisi keamanan, melompat menjauh pada tanda pertama dari apa pun yang mungkin menandakan musuh yang membayangi, atau melompat ke arah sesuatu yang dapat dimakan. Namun dalam kehidupan emosional manusia, ketidaktepatan itu bisa berakibat buruk bagi hubungan kita, karena itu berarti, secara kiasan, kita bisa melompat ke arah atau menjauh dari hal-atau orang yang salah. (Sebagai contoh, seorang pelayan yang menjatuhkan nampan berisi enam hidangan makan malam ketika ia melihat sekilas seorang wanita dengan rambut merah yang sangat ikal dan besar-persis seperti wanita yang ditinggalkan oleh mantan suaminya).

Kesalahan emosi yang tidak disadari tersebut didasarkan pada perasaan sebelum pemikiran. LeDoux menyebutnya "emosi prakognitif," sebuah reaksi yang didasarkan pada potongan-potongan informasi sensorik yang belum sepenuhnya disortir dan diintegrasikan ke dalam objek yang dapat dikenali. Ini adalah bentuk informasi sensorik yang sangat mentah, seperti *Name That Tune*, di mana, alih-alih menilai melodi dengan cepat berdasarkan hanya beberapa nada, seluruh persepsi dipahami berdasarkan beberapa bagian tentatif pertama. Jika amigdala merasakan pola sensorik yang muncul, amigdala langsung mengambil kesimpulan, memicu reaksinya sebelum ada bukti lengkap yang mengonfirmasi -atau konfirmasi apa pun.

Tidak heran jika kita hanya memiliki sedikit wawasan tentang kegelapan emosi kita yang lebih eksplosif, terutama saat emosi tersebut masih menguasai diri kita. Amigdala dapat bereaksi dalam bentuk amukan kemarahan atau ketakutan sebelum korteks mengetahui apa yang sedang terjadi karena emosi mentah tersebut dipicu secara independen, dan sebelum dipikirkan.

## **MANAJER EMOSIONAL**

Seorang anak perempuan teman yang berusia enam tahun, Jessica, menghabiskan malam pertamanya dengan menginap di rumah teman sepermainannya, dan tidak jelas siapa yang lebih gugup

tentang hal itu, ibu atau anak. Sementara sang ibu berusaha untuk tidak membiarkan Jessica melihat kecemasan yang ia rasakan, ketegangannya memuncak menjelang tengah malam, saat ia bersiap-siap untuk tidur dan mendengar telepon berdering. Sambil menjatuhkan sikat giginya, ia bergegas mengangkat telepon, jantungnya berdebar, bayangan Jessica yang berada dalam kesusahan yang mengerikan melintas di benaknya.

Sang ibu menyambar gagang telepon, dan berseru, "Jessica!" ke dalam telepon

-hanya untuk mendengar suara seorang wanita berkata, "Oh, saya rasa ini pasti salah sambung "

Mendengar itu, sang ibu memulihkan ketenangannya, dan dengan nada yang sopan dan terukur, ia bertanya, "Nomor berapa yang Anda hubungi?"

Sementara amigdala bekerja untuk memicu reaksi cemas dan impulsif, bagian lain dari otak emosional memungkinkan respons yang lebih pas dan korektif. Sakelar penjepit otak untuk lonjakan amigdala tampaknya terletak di ujung lain dari sirkuit utama ke neokorteks, di lobus prefrontal tepat di belakang dahi. Korteks prefrontal tampaknya bekerja ketika seseorang merasa takut atau marah, tetapi menahan atau mengendalikan perasaan tersebut agar dapat menghadapi situasi yang dihadapi secara lebih efektif, atau ketika penilaian ulang membutuhkan respons yang sama sekali berbeda, seperti ibu yang sedang khawatir di telepon. Area neokorteks otak ini memberikan respons yang lebih analitis atau sesuai dengan impuls emosional kita, memodulasi amigdala dan area limbik lainnya.

Biasanya, area prefrontal mengatur reaksi emosional kita sejak awal. Proyeksi terbesar informasi sensorik dari talamus, ingatlah, tidak menuju ke amigdala, tetapi ke neokorteks dan berbagai pusatnya untuk menerima dan memahami apa yang sedang dirasakan; informasi tersebut dan respons kita terhadapnya dikoordinasikan oleh lobus prefrontal, pusat perencanaan dan pengorganisasian tindakan menuju suatu tujuan, termasuk tujuan emosional. Dalam neokorteks, serangkaian sirkuit yang bertingkat-tingkat mencatat dan menganalisis informasi tersebut, memahaminya, dan, melalui lobus prefrontal, mengatur reaksi. Jika dalam prosesnya diperlukan respons emosional, lobus prefrontal mendiktekannya, bekerja sama dengan amigdala dan sirkuit lain di otak emosional.

Perkembangan ini, yang memungkinkan adanya ketajaman dalam respons emosional, merupakan pengaturan standar, dengan pengecualian yang signifikan pada keadaan darurat emosional. Ketika sebuah emosi terpicu, dalam sekejap, lobus prefrontal melakukan apa yang disebut sebagai rasio risiko/manfaat dari berbagai kemungkinan

reaksi, dan bertaruh bahwa salah satu dari mereka adalah yang terbaik.<sup>11</sup> Untuk hewan, kapan harus menyerang, kapan harus lari. Dan bagi kita manusia . . . kapan harus menyerang, kapan harus lari-dan juga, kapan harus menenangkan, membujuk, mencari simpati, membentengi diri, memancing rasa bersalah, merengek, memasang wajah gagah berani, menghina-dan seterusnya, melalui seluruh repertoar tipu muslihat emosional.

Respons neokorteks lebih lambat dalam waktu otak daripada mekanisme pembajakan karena melibatkan lebih banyak sirkuit. Hal ini juga dapat lebih bijaksana dan dipertimbangkan, karena lebih banyak pemikiran yang mendahului perasaan. Ketika kita mengalami kekalahan dan menjadi sedih, atau merasa bahagia setelah kemenangan, atau merenungkan sesuatu yang dikatakan atau dilakukan seseorang dan kemudian terluka atau marah, neokorteks sedang bekerja.

Seperti halnya amigdala, tanpa adanya kerja lobus prefrontal, sebagian besar kehidupan emosional akan hilang; karena tidak adanya pemahaman bahwa ada sesuatu yang layak mendapatkan respons emosional, maka tidak akan ada respons yang muncul. Peran lobus prefrontal dalam emosi telah dicurigai oleh para ahli saraf sejak munculnya pada tahun 1940-an tentang "penyembuhan" bedah yang agak putus asa - dan sayangnya salah kaprah - untuk penyakit mental: lobotomi prefrontal, yang (sering kali dengan ceroboh) membuang sebagian lobus prefrontal atau memutuskan hubungan antara korteks prefrontal dan otak bagian bawah. Pada masa sebelum ada obat yang efektif untuk penyakit mental, lobotomi dipuji sebagai jawaban atas tekanan emosional yang parah - memutuskan hubungan antara lobus prefrontal dan bagian otak lainnya, dan kesusahan pasien akan "teratasi." Sayangnya, biaya yang harus dikeluarkan adalah sebagian besar kehidupan emosional pasien tampaknya lenyap juga. Sirkuit kunci telah dihancurkan.

Pembajakan emosional mungkin melibatkan dua dinamika: pemicuan amigdala dan kegagalan untuk mengaktifkan proses neokorteks yang biasanya menjaga respons emosional tetap seimbang-atau perekrutan zona neokorteks terhadap dorongan emosional.<sup>12</sup> Pada saat-saat ini, pikiran rasional dibanjiri oleh emosi. Salah satu cara korteks prefrontal bertindak sebagai manajer yang efisien dalam mengatur reaksi emosi - menimbang reaksi sebelum bertindak - adalah dengan meredam sinyal untuk aktivasi yang dikirim oleh amigdala dan pusat-pusat limbik lainnya - seperti orang tua yang menghentikan anak yang impulsif untuk meraih dan menyuruh anak untuk meminta dengan benar (atau menunggu) apa yang diinginkannya. sebagai gantinya.<sup>13</sup>

Kunci "tombol mati" untuk emosi yang tidak menyenangkan tampaknya adalah lobus prefrontal kiri. Neuropsikolog yang mempelajari suasana hati pada pasien dengan cedera pada bagian lobus frontal telah menentukan bahwa salah satu tugas lobus frontal kiri adalah bertindak sebagai termostat saraf, yang mengatur emosi yang tidak menyenangkan. Lobus prefrontal kanan adalah pusat perasaan negatif seperti ketakutan dan agresi, sedangkan lobus kiri menjaga agar emosi tersebut tetap terkendali, mungkin dengan menghambat lobus kanan.<sup>14</sup> Dalam satu kelompok pasien stroke, misalnya, mereka yang lesi berada di korteks prefrontal kiri rentan terhadap kekhawatiran dan ketakutan yang dahsyat; mereka yang memiliki lesi di sebelah kanan "terlalu ceria"; selama pemeriksaan neurologis mereka bercanda dan sangat santai sehingga mereka jelas tidak peduli seberapa baik mereka melakukannya.<sup>15</sup> Dan kemudian ada kasus suami yang bahagia: seorang pria yang lobus prefrontal kanannya telah diangkat sebagian dalam operasi untuk kelainan bentuk otak. Istrinya mengatakan kepada dokter bahwa setelah operasi ia mengalami perubahan kepribadian yang dramatis, menjadi tidak mudah marah dan, dengan senang hati ia mengatakan, lebih affectionate.<sup>16</sup>

Singkatnya, lobus prefrontal kiri tampaknya merupakan bagian dari sirkuit saraf yang dapat mematikan, atau setidaknya meredam, semua lonjakan emosi negatif terkuat. Jika amigdala sering bertindak sebagai pemicu darurat, lobus prefrontal kiri tampaknya menjadi bagian dari "tombol mati" otak untuk emosi yang mengganggu: amigdala mengusulkan, lobus prefrontal membuang. Koneksi prefrontal-limbik ini sangat penting dalam kehidupan mental yang jauh melampaui penyetelan emosi; koneksi ini sangat penting untuk menavigasi kita melalui keputusan-keputusan yang paling penting dalam hidup.

## **MENYELARASKAN EMOSI DAN PIKIRAN**

Hubungan antara amigdala (dan struktur limbik yang terkait) dan neokorteks adalah pusat dari pertempuran atau kesepakatan kerja sama yang terjadi antara kepala dan hati, pikiran dan perasaan. Sirkuit ini menjelaskan mengapa emosi sangat penting bagi pemikiran yang efektif, baik dalam membuat keputusan yang bijak maupun dalam memungkinkan kita untuk berpikir jernih.

Gunakan kekuatan emosi untuk mengganggu proses berpikir itu sendiri. Para ahli saraf menggunakan istilah "memori kerja" untuk kapasitas

perhatian yang menyimpan fakta-fakta penting untuk menyelesaikan tugas atau masalah yang diberikan, apakah itu fitur-fitur ideal yang dicari seseorang di sebuah rumah saat berkeliling ke beberapa prospek, atau

elemen-elemen dari masalah penalaran dalam sebuah tes. Korteks prefrontal adalah bagian otak yang bertanggung jawab atas memori kerja.<sup>17</sup> Namun, sirkuit dari otak limbik ke lobus prefrontal berarti bahwa sinyal-sinyal emosi yang kuat - kecemasan, kemarahan, dan sejenisnya - dapat menciptakan statis saraf, menyabotase kemampuan lobus prefrontal untuk mempertahankan memori kerja. Itulah sebabnya ketika kita marah secara emosional, kita mengatakan bahwa kita "tidak bisa berpikir jernih" - dan mengapa tekanan emosional yang terus menerus dapat menciptakan defisit dalam kemampuan intelektual anak, sehingga melumpuhkan kemampuan untuk belajar.

Defisit ini, jika lebih halus, tidak selalu dapat disadap oleh tes IQ. Mereka muncul melalui tindakan neuropsikologis yang lebih terarah, serta dalam bentuk agitasi dan impulsif yang terus-menerus pada anak. Dalam sebuah penelitian, misalnya, anak laki-laki sekolah dasar yang memiliki nilai IQ di atas rata-rata namun berprestasi buruk di sekolah, ditemukan melalui tes neuropsikologis ini mengalami gangguan fungsi korteks frontal.<sup>18</sup> Mereka juga impulsif dan cemas, sering kali mengganggu dan bermasalah - menunjukkan adanya kontrol prefrontal yang salah atas dorongan limbik mereka. Terlepas dari potensi intelektual mereka, mereka adalah anak-anak yang paling berisiko mengalami masalah seperti kegagalan akademis, kecanduan alkohol, dan kriminalitas-bukan karena intelektualitas mereka yang kurang, tetapi karena kontrol mereka terhadap kehidupan emosional mereka terganggu. Otak emosional, yang terpisah dari area kortikal yang disadap oleh tes IQ, mengendalikan kemarahan dan kasih sayang. Sirkuit emosional ini dibentuk oleh pengalaman selama masa kanak-kanak-dan kita membiarkan pengalaman itu sepenuhnya menjadi risiko.

Pertimbangkan juga peran emosi dalam pengambilan keputusan yang paling "rasional" sekalipun. Antonio Damasio, seorang ahli saraf di Fakultas Kedokteran Universitas Iowa, telah melakukan penelitian yang cermat mengenai apa yang terganggu pada pasien dengan kerusakan pada sirkuit prefrontal-amigdala.<sup>19</sup> Pengambilan keputusan mereka sangat cacat - namun mereka tidak menunjukkan penurunan sama sekali dalam IQ atau kemampuan kognitif apa pun. Terlepas dari kecerdasan mereka yang utuh, mereka membuat pilihan yang menghancurkan dalam bisnis dan kehidupan pribadi mereka, dan bahkan dapat terobsesi tanpa henti dengan keputusan sesederhana kapan harus membuat janji temu.

Dr. Damasio berpendapat bahwa keputusan mereka sangat buruk karena

mereka telah kehilangan akses ke pembelajaran *emosional* mereka. Sebagai titik pertemuan antara pikiran dan emosi, sirkuit prefrontal-amigdala adalah pintu penting untuk

tempat penyimpanan untuk hal-hal yang kita sukai dan tidak sukai yang kita peroleh selama seumur hidup. Terputus dari memori emosional di amigdala, apa pun yang dipikirkan oleh neokorteks tidak lagi memicu reaksi emosional yang telah dikaitkan dengannya di masa lalu-semuanya menjadi netral. Stimulus, baik itu hewan peliharaan favorit atau kenalan yang dibenci, tidak lagi memicu ketertarikan atau keengganan; pasien-pasien ini telah "melupakan" semua pelajaran emosional seperti itu karena mereka tidak lagi memiliki akses ke tempat penyimpanannya di amigdala.

Bukti seperti ini membawa Dr. Damasio pada posisi yang berlawanan dengan intuisi bahwa perasaan biasanya *sangat diperlukan untuk membuat keputusan yang rasional*; perasaan mengarahkan kita ke arah yang tepat, di mana logika kering dapat menjadi sangat berguna. Meskipun dunia sering kali menghadapkan kita pada serangkaian pilihan yang berat (Bagaimana Anda harus menginvestasikan tabungan pensiun Anda? Siapa yang harus Anda nikahi?), pembelajaran emosional yang diberikan kehidupan kepada kita (seperti ingatan akan investasi yang gagal atau perpisahan yang menyakitkan) mengirimkan sinyal-sinyal yang menyederhanakan keputusan dengan mengeliminasi beberapa pilihan dan menyoroti pilihan lainnya di awal. Dengan cara ini, Dr. Damasio berpendapat, otak emosional terlibat dalam penalaran seperti halnya otak berpikir.

Maka, emosi sangat penting bagi rasionalitas. Dalam tarian perasaan dan pikiran, kemampuan emosional memandu keputusan kita dari waktu ke waktu, bekerja sama dengan pikiran rasional, mengaktifkan - atau menonaktifkan - pikiran itu sendiri. Demikian juga, otak berpikir memainkan peran eksekutif dalam emosi kita-kecuali pada saat-saat ketika emosi melonjak di luar kendali dan otak emosional merajalela.

Dalam artian, kita memiliki dua otak, dua pikiran-dan dua jenis kecerdasan yang berbeda: rasional dan emosional. Bagaimana kita menjalani hidup ditentukan oleh keduanya-bukan hanya IQ, tetapi juga kecerdasan *emosional* yang penting. Memang, kecerdasan intelektual tidak dapat bekerja dengan baik tanpa kecerdasan emosional. Biasanya, sistem limbik dan neokorteks, amigdala, dan lobus prefrontal yang saling melengkapi, berarti masing-masing merupakan mitra penuh dalam kehidupan mental. Ketika mitra ini berinteraksi dengan baik, kecerdasan emosional akan meningkat-seperti halnya kemampuan intelektual.

Hal ini membalikkan pemahaman lama tentang ketegangan antara akal dan perasaan: bukan berarti kita ingin menyingkirkan emosi dan menempatkan akal pada tempatnya, seperti yang dikatakan Erasmus, melainkan menemukan keseimbangan yang cerdas dari keduanya.

Paradigma lama memiliki cita-cita tentang akal yang terbebas dari tarikan

emosi. Paradigma baru mendorong kita untuk menyelaraskan kepala dan hati. Untuk melakukannya dengan baik dalam hidup kita, pertama-tama kita harus memahami dengan lebih baik apa yang dimaksud dengan menggunakan emosi secara cerdas.

**BAGIAN TMO**  
**HAKIKAT KECERDASAN**  
**EMOSIONAL**

# C

## **Mhen Smart Is Dumb**

Penyebab pasti mengapa David Pologruto, seorang guru fisika sekolah menengah atas, ditikam dengan pisau dapur oleh salah satu muridnya yang berprestasi masih menjadi perdebatan. Namun fakta-fakta yang dilaporkan secara luas adalah sebagai berikut:

Jason H., seorang siswa kelas dua dan siswa berprestasi di sebuah sekolah menengah atas di Coral Springs, Florida, Amerika Serikat, bertekad untuk masuk ke sekolah kedokteran. Bukan sembarang sekolah kedokteran-dia memimpikan Harvard. Namun Pologruto, guru fisiknya, telah memberikan nilai 80 untuk Jason dalam sebuah kuis. Merasa nilai yang hanya B membuat mimpinya terancam, Jason membawa pisau daging ke sekolah dan, dalam sebuah konfrontasi dengan Pologruto di laboratorium fisika, ia menikam gurunya di bagian selangka sebelum akhirnya berhasil dilumpuhkan dalam sebuah pergulatan.

Seorang hakim menyatakan Jason tidak bersalah, hanya mengalami gangguan jiwa sementara selama insiden tersebut-sebuah panel yang terdiri dari empat psikolog dan psikiater bersumpah bahwa ia mengalami gangguan jiwa selama perkelahian tersebut. Jason mengklaim bahwa dia telah berencana untuk bunuh diri karena nilai ujiannya, dan telah menemui Pologruto untuk mengatakan bahwa dia akan bunuh diri karena nilainya yang buruk. Pologruto menceritakan kisah yang berbeda: "Saya pikir dia mencoba menghabisi saya dengan pisau" karena dia sangat marah atas nilai yang buruk.

Setelah pindah ke sekolah swasta, Jason lulus dua tahun kemudian sebagai juara kelas. Nilai sempurna di kelas reguler akan memberinya nilai A, dengan rata-rata 4,0, tetapi Jason telah mengambil cukup banyak mata kuliah lanjutan untuk meningkatkan nilai rata-rata kelasnya menjadi 4,614 - jauh melampaui A+. Bahkan ketika Jason lulus dengan nilai tertinggi, guru fisika lamanya, David Pologruto, mengeluh bahwa Jason tidak pernah meminta maaf atau bahkan bertanggung jawab atas serangan <sup>1</sup>.

Pertanyaannya adalah, bagaimana mungkin seseorang dengan kecerdasan yang begitu jelas melakukan sesuatu yang begitu tidak rasional-begitu bodohnya? Jawabannya: Kecerdasan akademis tidak ada hubungannya dengan kehidupan emosional. Orang yang paling cerdas di antara kita bisa saja terjerumus ke dalam kawanan nafsu yang tak terkendali dan impuls

yang tak terkendali; orang dengan IQ tinggi bisa menjadi pilot yang sangat buruk dalam kehidupan pribadinya.

Salah satu rahasia terbuka psikologi adalah ketidakmampuan relatif nilai, IQ, atau skor SAT, terlepas dari mistiknya yang populer, untuk memprediksi dengan tepat siapa yang akan

berhasil dalam hidup. Yang pasti, ada hubungan antara IQ dan keadaan hidup untuk kelompok besar secara keseluruhan: banyak orang dengan IQ yang sangat rendah berakhir pada pekerjaan kasar, dan mereka yang memiliki IQ tinggi cenderung mendapatkan bayaran yang tinggi-tetapi tidak selalu.

Ada banyak pengecualian terhadap aturan bahwa IQ memprediksi kesuksesan - lebih banyak (atau lebih banyak) pengecualian daripada kasus-kasus yang sesuai dengan aturan tersebut. Paling banter, IQ menyumbang sekitar 20 persen pada faktor-faktor yang menentukan kesuksesan hidup, dan menyisakan 80 persen untuk kekuatan lain. Seperti yang dikatakan oleh seorang pengamat, "Sebagian besar tempat utama seseorang di masyarakat ditentukan oleh faktor-faktor non-IQ, mulai dari kelas sosial hingga keberuntungan."<sup>2</sup>

Bahkan Richard Herrnstein dan Charles Murray, yang bukunya *The Bell Curve* mengaitkan pentingnya IQ, mengakui hal ini; seperti yang merekatunjukkan, "Mungkin seorang mahasiswa baru dengan nilai matematika SAT 500 sebaiknya tidak memiliki keinginan untuk menjadi seorang ahli matematika, tetapi jika ia ingin menjalankan bisnis sendiri, menjadi Senator AS, atau menghasilkan jutaan dolar, ia tidak boleh mengesampingkan mimpinya.....Kaitan antara nilai tes dan prestasi dikerdilkan oleh totalitas karakteristik lain yang ia bawa ke dalam kehidupan ."<sup>3</sup>

Perhatian saya adalah pada seperangkat kunci dari "karakteristik lain" ini, yaitu *emosional*

*Kecerdasan emosional*: kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan dalam menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan menunda kepuasan; mengatur suasana hati dan menjaga agar kesusahan tidak membanjiri kemampuan berpikir; berempati dan berharap. Tidak seperti IQ, dengan sejarah penelitian selama hampir seratus tahun dengan ratusan ribu orang, kecerdasan emosional adalah konsep baru. Belum ada yang bisa mengatakan dengan pasti berapa banyak variabilitas dari setiap orang dalam perjalanan hidup yang disumbangkannya. Namun data yang ada menunjukkan bahwa kecerdasan emosional bisa sama kuatnya, dan terkadang lebih kuat, daripada IQ. Dan meskipun ada yang berpendapat bahwa IQ tidak dapat banyak diubah oleh pengalaman atau pendidikan, saya akan menunjukkan pada Bagian Lima bahwa kompetensi emosional yang penting memang dapat dipelajari dan ditingkatkan oleh anak-anak-jika kita mau repot-repot mengajar mereka.

## **KECERDASAN EMOSIONAL DAN TAKDIR**

Saya ingat seorang teman di kelas saya sendiri di Amherst College yang telah mencapai lima nilai sempurna 800 pada SAT dan tes prestasi lainnya yang dia

yang diambil sebelum masuk. Terlepas dari kemampuan intelektualnya yang luar biasa, ia menghabiskan sebagian besar waktunya untuk nongkrong, begadang, dan bolos kuliah dengan tidur sampai siang. Butuh waktu hampir sepuluh tahun baginya untuk mendapatkan gelarnya.

IQ tidak banyak memberikan penjelasan mengenai perbedaan nasib orang-orang yang memiliki janji, sekolah, dan kesempatan yang kurang lebih sama. Ketika sembilan puluh lima mahasiswa Harvard dari angkatan tahun 1940-an-saat ketika orang-orang dengan penyebaran IQ yang lebih luas berada di sekolah-sekolah Ivy League dibandingkan saat ini-diikuti hingga usia paruh baya, orang-orang dengan nilai ujian tertinggi di perguruan tinggi tidak terlalu sukses dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang memiliki nilai lebih rendah dalam hal gaji, produktivitas, atau status di bidang mereka. Mereka juga tidak memiliki kepuasan hidup yang paling tinggi, atau kebahagiaan yang paling besar dengan persahabatan, keluarga, dan hubungan romantis.<sup>4</sup>

Tindak lanjut serupa pada usia pertengahan dilakukan terhadap 450 anak laki-laki, kebanyakan anak laki-laki imigran, dua pertiganya dari keluarga dengan tingkat kesejahteraan rendah, yang dibesarkan di Somerville, Massachusetts, yang pada saat itu merupakan daerah kumuh yang rusak, hanya beberapa blok dari Harvard. Sepertiganya memiliki IQ di bawah 90. Namun, sekali lagi, IQ tidak banyak berhubungan dengan seberapa baik kinerja mereka di tempat kerja atau di sepanjang hidup mereka; misalnya, 7 persen pria dengan IQ di bawah 80 menganggur selama sepuluh tahun atau lebih, begitu pula dengan 7 persen pria dengan IQ di atas 100. Yang pasti, ada hubungan umum (seperti yang selalu ada) antara IQ dan tingkat sosioekonomi pada usia empat puluh tujuh tahun. Namun kemampuan masa kecil seperti kemampuan mengatasi frustrasi, mengendalikan emosi, dan bergaul dengan orang lain membuat perbedaan yang lebih besar.<sup>5</sup>

Pertimbangkan juga data dari studi yang sedang berlangsung terhadap delapan puluh satu siswa yang mengucapkan pidato perpisahan dan salutatori dari angkatan 1981 di sekolah menengah di Illinois. Semuanya, tentu saja, memiliki nilai rata-rata tertinggi di sekolah mereka. Namun, meskipun mereka terus berprestasi di perguruan tinggi, mendapatkan nilai yang sangat baik, pada usia akhir dua puluhan, mereka hanya mencapai tingkat kesuksesan yang biasa-biasa saja. Sepuluh tahun setelah lulus SMA, hanya satu dari empat orang yang berada di level tertinggi di antara anak muda seusianya dalam profesi yang mereka pilih, dan banyak di antara mereka yang tidak terlalu berhasil.

Karen Arnold, profesor pendidikan di Boston University, salah satu

peneliti yang melacak para peserta pidato perpisahan, menjelaskan, "Saya rasa kami telah menemukan para 'orang yang berbakti' - orang-orang yang tahu bagaimana cara berprestasi di dalam sistem. Namun, para penerima penghargaan juga berjuang sama kerasnya dengan kita semua. Untuk mengetahui bahwa seseorang adalah seorang

Seorang wisudawan hanya mengetahui bahwa dia sangat baik dalam pencapaian yang diukur dengan nilai. Hal ini tidak memberi tahu Anda apa pun tentang bagaimana mereka bereaksi terhadap perubahan-perubahan dalam kehidupan."<sup>6</sup>

Dan itulah masalahnya: kecerdasan akademis hampir tidak menawarkan persiapan untuk menghadapi gejolak-atau peluang-yang dibawa oleh perubahan hidup. Namun, meskipun IQ yang tinggi bukanlah jaminan kemakmuran, prestise, atau kebahagiaan dalam hidup, sekolah-sekolah dan budaya kita terpaku pada kemampuan akademis, mengabaikan kecerdasan *emosional*, seperangkat sifat-sebagian orang menyebutnya karakter-yang juga sangat menentukan nasib pribadi kita. Kehidupan emosional adalah sebuah domain yang, sama halnya dengan matematika atau membaca, dapat ditangani dengan kemampuan yang lebih besar atau lebih kecil, dan membutuhkan seperangkat kompetensi yang unik. Dan seberapa mahir seseorang dalam hal tersebut sangat penting untuk memahami mengapa seseorang berkembang dalam kehidupan sementara orang lain, yang memiliki kecerdasan yang sama, menemui jalan buntu: kecakapan emosional adalah *meta-kemampuan*, yang menentukan seberapa baik kita dapat menggunakan keterampilan lain yang kita miliki, termasuk kecerdasan mental.

Tentu saja, ada banyak jalan menuju kesuksesan dalam hidup, dan banyak domain di mana bakat lain dihargai. Dalam masyarakat kita yang semakin berbasis pengetahuan, keterampilan teknis adalah salah satunya. Ada sebuah lelucon anak-anak: "Apa sebutan bagi seorang kutu buku lima belas tahun dari sekarang?" Jawabannya: "Bos". Namun, bahkan di antara para "kutubuku", kecerdasan emosional juga memberikan keuntungan di tempat kerja, seperti yang akan kita lihat di Bagian Tiga. Banyak bukti membuktikan bahwa orang-orang yang mahir secara emosional-yang mengetahui dan mengelola perasaan mereka sendiri dengan baik, dan yang membaca serta menangani perasaan orang lain secara efektif berada pada posisi yang lebih baik dalam segala bidang kehidupan, baik dalam hal percintaan dan hubungan intim, maupun dalam memahami aturan-aturan tak terucapkan yang mengatur kesuksesan dalam politik organisasi. Orang dengan keterampilan emosional yang berkembang dengan baik juga lebih mungkin untuk merasa puas dan efektif dalam hidup mereka, menguasai kebiasaan pikiran yang mendorong produktivitas mereka sendiri; orang yang tidak dapat mengendalikan kehidupan emosional mereka akan bertempur dalam pertempuran batin yang menyabotase kemampuan mereka untuk bekerja secara fokus dan berpikir jernih.

## **JENIS KECERDASAN YANG BERBEDA**

Bagi pengamat awam, Judy yang berusia empat tahun mungkin terlihat seperti seorang pemalu di antara teman-teman sepermainannya yang lebih suka bergaul. Dia lebih banyak diam dan tidak ikut beraksi saat bermain, tetap berada di pinggiran permainan daripada terjun ke tengah-tengah. Tapi

Judy sebenarnya adalah seorang pengamat yang tajam tentang politik sosial di kelas prasekolahnya, mungkin yang paling canggih di antara teman-teman sepermainannya dalam hal wawasannya tentang pasang surutnya perasaan orang lain.

Kecanggihannya tidak terlihat sampai guru Judy mengumpulkan anak-anak usia empat tahun untuk memainkan apa yang mereka sebut sebagai Permainan Kelas. Permainan Ruang Kelas-replika rumah boneka dari ruang kelas prasekolah Judy sendiri, dengan boneka-boneka yang memiliki kepala foto-foto kecil para siswa dan guru-adalah ujian untuk menguji kemampuan sosial. Ketika guru Judy memintanya untuk menempatkan setiap anak perempuan dan laki-laki di bagian ruangan yang paling mereka sukai-sudut seni, sudut balok, dan seterusnya-Judy melakukannya dengan sangat akurat. Dan ketika diminta untuk menempatkan setiap anak laki-laki dan perempuan dengan anak-anak yang paling mereka sukai untuk bermain, Judy menunjukkan bahwa ia dapat mencocokkan teman terbaik untuk seluruh kelas.

Keakuratan Judy menunjukkan bahwa ia memiliki peta sosial yang sempurna di kelasnya, sebuah tingkat ketajaman yang luar biasa untuk anak berusia empat tahun. Ini adalah keterampilan yang, di kemudian hari, memungkinkan Judy untuk berkembang menjadi bintang di bidang apa pun yang membutuhkan "keterampilan orang", mulai dari penjualan dan manajemen hingga diplomasi.

Kecemerlangan sosial Judy terlihat sama sekali, apalagi sedini ini, adalah karena ia adalah seorang siswa di Eliot-Pearson Preschool di kampus Tufts University, di mana Project Spectrum, sebuah kurikulum yang secara sengaja mengembangkan berbagai macam kecerdasan, saat itu sedang dikembangkan.

Project Spectrum menyadari bahwa kemampuan manusia jauh melampaui tiga R, yaitu keterampilan kata dan angka yang biasanya menjadi fokus sekolah. Project Spectrum mengakui bahwa kemampuan seperti kepekaan sosial Judy adalah bakat yang dapat dipupuk oleh pendidikan, bukannya diabaikan atau bahkan digagalkan. Dengan mendorong anak-anak untuk mengembangkan berbagai kemampuan yang dapat mereka gunakan untuk meraih kesuksesan, atau hanya digunakan untuk memenuhi kebutuhan dalam pekerjaan mereka, sekolah menjadi sebuah pendidikan kecakapan hidup.

Pemandu visioner di balik Project Spectrum adalah Howard Gardner, seorang psikolog di Harvard School of Education.<sup>7</sup> "Waktunya telah tiba," kata Gardner kepada saya, "untuk memperluas pemahaman kita

tentang spektrum bakat. Satu-satunya kontribusi terpenting yang dapat diberikan oleh pendidikan terhadap perkembangan seorang anak adalah membantunya menuju bidang yang paling sesuai dengan bakatnya, di mana ia akan merasa puas dan kompeten. Kita telah benar-benar kehilangan pandangan tentang

itu. Sebaliknya, kami mengarahkan semua orang ke pendidikan di mana, jika Anda berhasil, Anda akan paling cocok untuk menjadi profesor. Dan kami mengevaluasi setiap orang di sepanjang jalan sesuai dengan apakah mereka memenuhi standar kesuksesan yang sempit itu. Kita harus menghabiskan lebih sedikit waktu untuk menentukan peringkat anak-anak dan lebih banyak waktu untuk membantu mereka mengidentifikasi kompetensi dan bakat alami mereka, dan mengembangkannya. Ada ratusan dan ratusan cara untuk sukses, dan banyak sekali kemampuan berbeda yang akan membantu Anda mencapai di sana."<sup>8</sup>

Jika ada *yang melihat* batasan dari cara berpikir lama tentang kecerdasan, itu adalah Gardner. Dia menunjukkan bahwa masa kejayaan tes IQ dimulai pada masa Perang Dunia I, ketika dua juta pria Amerika disortir melalui tes IQ massal berbentuk kertas dan pensil yang pertama, yang baru saja dikembangkan oleh Lewis Terman, seorang psikolog di Stanford. Hal ini menyebabkan apa yang disebut Gardner sebagai "cara berpikir IQ" selama beberapa dekade: "bahwa orang itu pintar atau tidak, terlahir seperti itu, tidak banyak yang bisa Anda lakukan, dan bahwa tes dapat memberi tahu Anda apakah Anda termasuk orang yang pintar atau tidak. Tes SAT untuk masuk perguruan tinggi didasarkan pada gagasan yang sama tentang satu jenis bakat yang menentukan masa depan Anda. Cara berpikir seperti ini meresap ke dalam masyarakat."

Buku Gardner yang berpengaruh pada tahun 1983, *Frames of Mind*, adalah sebuah manifesto yang menyanggah pandangan IQ; buku ini mengusulkan bahwa tidak hanya ada satu jenis kecerdasan monolitik yang sangat penting untuk kesuksesan hidup, melainkan spektrum kecerdasan yang luas, dengan tujuh jenis kecerdasan utama. Daftarnya mencakup dua jenis kecerdasan akademis standar, yaitu kecerdasan verbal dan matematika-logika, namun juga mencakup kapasitas spasial yang terlihat pada, misalnya, seniman atau arsitek yang luar biasa; kejeniusan kinestetik yang ditunjukkan dalam keluwesan dan keanggunan fisik seorang Martha Graham atau Magic Johnson; dan bakat musik seorang Mozart atau Yo Yo Ma. Melengkapi daftar ini adalah dua wajah dari apa yang Gardner sebut sebagai "kecerdasan pribadi": keterampilan interpersonal, seperti yang dimiliki oleh terapis hebat seperti Carl Rogers atau pemimpin kelas dunia seperti Martin Luther King, Jr. dan kapasitas "intrapsikis" yang dapat muncul, di satu sisi, dalam wawasan brilian Sigmund Freud, atau, tanpa gembar-gembar, dalam kepuasan batin yang muncul dari penyesuaian hidup seseorang agar sesuai dengan perasaannya yang sebenarnya.

Kata yang digunakan dalam pandangan kecerdasan ini adalah *multiple*: Model Gardner mendorong jauh melampaui konsep standar IQ sebagai faktor tunggal yang tidak dapat diubah. Model ini mengakui bahwa tes-tes yang menindas kita saat kita

melalui sekolah-dari tes prestasi yang memilah-milah kita menjadi mereka yang akan diarahkan ke sekolah teknik dan mereka yang ditakdirkan untuk masuk perguruan tinggi, hingga SAT yang menentukan perguruan tinggi mana yang akan kita masuki-didasarkan pada gagasan terbatas tentang kecerdasan, yang tidak berhubungan dengan berbagai keterampilan dan kemampuan yang sebenarnya yang penting untuk kehidupan, lebih dari sekadar IQ.

Gardner mengakui bahwa tujuh adalah angka yang sewenang-wenang untuk variasi kecerdasan; tidak ada angka ajaib untuk keragaman bakat manusia. Pada satu titik, Gardner dan rekan-rekan penelitiannya telah mengembangkan tujuh kecerdasan tersebut menjadi dua puluh jenis kecerdasan yang berbeda. Kecerdasan interpersonal, misalnya, dipecah menjadi empat kemampuan berbeda: kepemimpinan, kemampuan untuk membina hubungan dan mempertahankan pertemanan, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, dan keterampilan dalam analisis sosial yang dimiliki Judy yang berusia empat tahun.

Pandangan kecerdasan yang memiliki banyak sisi ini memberikan gambaran yang lebih kaya akan kemampuan dan potensi anak untuk sukses dibandingkan dengan IQ standar. Ketika para siswa Spectrum dievaluasi berdasarkan Skala Kecerdasan Stanford-Binet - yang pernah menjadi standar emas tes IQ - dan sekali lagi dengan baterai yang dirancang untuk mengukur spektrum kecerdasan Gardner, tidak ada hubungan yang signifikan antara skor anak-anak pada kedua tes.<sup>9</sup> Lima anak dengan IQ tertinggi (dari 125 hingga 133) menunjukkan profil yang beragam dalam sepuluh kekuatan yang diukur oleh tes Spectrum. Sebagai contoh, dari lima anak "terpintar" menurut tes IQ, satu anak memiliki kekuatan di tiga bidang, tiga anak memiliki kekuatan di dua bidang, dan satu anak "pintar" hanya memiliki satu kekuatan Spectrum. Kekuatan-kekuatan tersebut tersebar: empat dari anak-anak ini memiliki kekuatan di bidang musik, dua di bidang seni visual, satu di bidang pemahaman sosial, satu di bidang logika, dan dua di bidang bahasa. Tak satu pun dari *kelima* anak ber-IQ tinggi ini yang kuat dalam hal gerakan, angka, atau mekanika; gerakan dan angka sebenarnya merupakan titik lemah bagi dua dari lima anak ini.

Kesimpulan Gardner adalah bahwa "Skala Kecerdasan Stanford-Binet tidak dapat memprediksi kinerja yang sukses di seluruh atau pada bagian yang konsisten dari kegiatan Spectrum." Di sisi lain, skor Spectrum memberikan panduan yang jelas kepada orang tua dan guru tentang bidang-bidang yang akan diminati oleh anak-anak ini secara spontan, dan di mana mereka akan melakukannya dengan cukup baik untuk mengembangkan

minat yang kelak dapat membawa mereka melampaui kemahiran menuju penguasaan.

Pemikiran Gardner tentang keragaman kecerdasan terus berkembang. Sekitar sepuluh tahun setelah ia pertama kali mempublikasikan teorinya, Gardner memberikan rangkuman singkat tentang kecerdasan pribadi:

Kecerdasan *antar* pribadi adalah kemampuan untuk memahami orang lain: apa yang memotivasi mereka, bagaimana mereka bekerja, bagaimana bekerja sama dengan mereka. Tenaga penjualan yang sukses, politisi, guru, dokter, dan pemimpin agama semuanya cenderung merupakan individu dengan tingkat kecerdasan interpersonal yang tinggi. Kecerdasan *intrapersonal* adalah kemampuan korelatif, yang mengarah ke dalam. Ini adalah kemampuan untuk membentuk model yang akurat dan veridis tentang diri sendiri dan mampu menggunakan model tersebut untuk beroperasi secara efektif dalam kehidupan.<sup>10</sup>

Dalam penjelasan lain, Gardner mencatat bahwa inti dari kecerdasan interpersonal meliputi "kemampuan untuk membedakan dan merespons dengan tepat suasana hati, temperamen, motivasi, dan keinginan orang lain." Dalam kecerdasan intra-personal, kunci pengetahuan diri, ia memasukkan "akses ke perasaan sendiri dan kemampuan untuk membedakannya serta memanfaatkannya untuk memandu perilaku."<sup>11</sup>

## **SPOCK VS. DATA KETIKA KOGNISI TIDAK CUKUP**

Ada satu dimensi kecerdasan pribadi yang secara luas ditunjukkan, namun tidak banyak dieksplorasi, dalam uraian Gardner: peran emosi. Mungkin hal ini terjadi karena, seperti yang disarankan Gardner kepada saya, karyanya sangat dipengaruhi oleh model ilmu pengetahuan kognitif tentang pikiran. Dengan demikian, pandangannya tentang kecerdasan-kecerdasan ini menekankan pada *kognisi-pemahaman* tentang diri sendiri dan orang lain dalam motif, dalam kebiasaan bekerja, dan dalam menerapkan pemahaman tersebut dalam menjalankan kehidupan sendiri dan bergaul dengan orang lain. Namun, seperti halnya ranah kinestetik, di mana kecemerlangan fisik memanifestasikan dirinya secara nonverbal, ranah emosi juga meluas, di luar jangkauan bahasa dan kognisi.

Meskipun ada banyak ruang dalam deskripsi Gardner tentang kecerdasan pribadi untuk wawasan tentang permainan emosi dan penguasaan dalam mengelolanya, Gardner dan mereka yang bekerja dengannya tidak mengejar secara rinci peran *perasaan* dalam kecerdasan ini, lebih berfokus

pada kognisi

*tentang* perasaan. Fokus ini, mungkin secara tidak sengaja, meninggalkan lautan emosi yang kaya yang membuat kehidupan batin dan hubungan menjadi begitu kompleks, begitu menarik, dan sering kali membingungkan. Dan hal ini menyisakan pengertian yang belum tergali tentang adanya kecerdasan *dalam* emosi dan pengertian tentang bagaimana kecerdasan dapat dibawa *ke dalam* emosi.

Penekanan Gardner pada elemen kognitif dalam kecerdasan pribadi mencerminkan Zeitgeist psikologi yang telah membentuk pandangannya. Penekanan psikologi yang berlebihan pada kognisi bahkan dalam ranah emosi, sebagian disebabkan oleh keanehan dalam sejarah ilmu tersebut. Selama dekade pertengahan abad ini, psikologi akademis didominasi oleh kaum behavioris seperti B.F. Skinner, yang merasa bahwa hanya perilaku yang dapat dilihat secara objektif, dari luar, yang dapat dipelajari dengan akurat secara ilmiah. Kaum behavioris menganggap bahwa semua kehidupan batin, termasuk emosi, berada di luar jangkauan ilmu pengetahuan.

Kemudian, dengan datangnya "revolusi kognitif" pada akhir tahun 1960-an, fokus ilmu psikologi beralih ke bagaimana pikiran mencatat dan menyimpan informasi, dan sifat kecerdasan. Namun emosi masih terlarang. Kebijakan konvensional di antara para ilmuwan kognitif menyatakan bahwa kecerdasan memerlukan pemrosesan fakta yang dingin dan keras. Hal ini bersifat hiperrasional, lebih mirip dengan *Star Trek* Mr Spock, pola dasar dari byte informasi yang kering dan tidak tercampur oleh perasaan, yang mewujudkan gagasan bahwa emosi tidak memiliki tempat dalam kecerdasan dan hanya mengacaukan gambaran kita tentang kehidupan mental.

Para ilmuwan kognitif yang menganut pandangan ini telah tergoda oleh komputer sebagai model operasi pikiran, lupa bahwa, pada kenyataannya, perangkat keras otak dibanjiri oleh genangan neurokimia yang berantakan dan berdenyut-denyut, tidak seperti silikon yang bersih dan teratur yang telah memunculkan metafora pemandu pikiran. Model-model utama di antara para ilmuwan kognitif tentang bagaimana pikiran memproses informasi tidak memiliki pengakuan bahwa rasionalitas dipandu oleh dan dapat dibanjiri oleh perasaan. Model kognitif, dalam hal ini, merupakan pandangan yang miskin tentang pikiran, yang gagal menjelaskan Sturm und Drang dari perasaan yang memberikan rasa pada intelek. Untuk bertahan dalam pandangan ini, para ilmuwan kognitif sendiri harus mengabaikan relevansi untuk model pikiran mereka tentang harapan dan ketakutan pribadi mereka, pertengkaran perkawinan mereka dan

kecemburuan profesional-pembasuhan perasaan yang memberikan rasa dan urgensi kehidupan, dan yang dalam setiap

Momen bias bagaimana (dan seberapa baik atau buruk) informasi diproses.

Visi ilmiah yang timpang tentang kehidupan mental yang datar secara emosional-yang telah memandu delapan puluh tahun terakhir penelitian tentang kecerdasan-secara bertahap berubah karena psikologi mulai mengakui peran penting perasaan dalam berpikir. Seperti karakter Spock dalam *Star Trek: The Next Generation*, psikologi mulai menghargai kekuatan dan keutamaan emosi dalam kehidupan mental, serta bahayanya. Lagipula, seperti yang dilihat oleh Data (yang membuat dia merasa kecewa), logikanya yang dingin gagal memberikan solusi yang tepat bagi manusia. Kemanusiaan kita paling jelas terlihat dalam perasaan kita; Data berusaha untuk merasakan, mengetahui bahwa ada sesuatu yang esensial yang hilang. Dia menginginkan persahabatan, kesetiaan; seperti Manusia Timah dalam *The Wizard of Oz*, dia tidak memiliki hati. Karena tidak memiliki rasa liris yang dimiliki oleh perasaan, Data dapat bermain musik atau menulis puisi dengan keahlian teknis, tetapi tidak merasakan gairahnya. Pelajaran dari kerinduan Data terhadap kerinduan itu sendiri adalah bahwa nilai-nilai yang lebih tinggi dari hati manusia-keyakinan, harapan, pengabdian, cinta-hilang sama sekali dari pandangan kognitif yang dingin.

Emosi memperkaya; model pikiran yang tidak mengikutsertakan emosi akan memiskinkan.

Ketika saya bertanya kepada Gardner tentang penekanannya pada pemikiran tentang perasaan, atau metakognisi, daripada emosi itu sendiri, dia mengakui bahwa dia cenderung melihat kecerdasan secara kognitif, tetapi mengatakan kepada saya, "Ketika saya pertama kali menulis tentang kecerdasan pribadi, saya berbicara tentang emosi, terutama dalam gagasan saya tentang kecerdasan intrapersonal-salah satu komponennya adalah menyelaraskan diri secara emosional. Ini adalah sinyal perasaan mendalam yang Anda dapatkan yang sangat penting untuk kecerdasan interpersonal. Namun, dalam perkembangannya, teori kecerdasan majemuk telah berevolusi menjadi lebih berfokus pada meta-kognisi"-yaitu kesadaran akan proses mental seseorang-"d a r i p a d a pada berbagai kemampuan emosional."

Meski begitu, Gardner menghargai betapa pentingnya kemampuan emosional dan hubungan ini dalam kehidupan yang keras dan keras. Dia menunjukkan bahwa "banyak orang dengan IQ 160 bekerja untuk orang dengan IQ 100, jika yang pertama memiliki kecerdasan intrapersonal yang buruk dan yang kedua memiliki kecerdasan yang tinggi. Dan dalam dunia sehari-hari, tidak ada kecerdasan yang lebih penting daripada kecerdasan

interpersonal. Jika Anda tidak memilikinya, Anda akan membuat pilihan yang buruk tentang siapa yang akan dinikahi, pekerjaan apa yang akan diambil, dan seterusnya. Kita perlu melatih anak-anak dalam kecerdasan pribadi di sekolah."

## DAPATKAH EMOSI MENJADI CERDAS?

Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih lengkap tentang seperti apa pelatihan semacam itu, kita harus beralih ke para ahli teori lain yang mengikuti jejak intelektual Gardner - terutama psikolog Yale, Peter Salovey, yang telah memetakan dengan sangat rinci cara-cara yang dapat kita gunakan untuk membawa kecerdasan ke dalam emosi kita.<sup>12</sup> Upaya ini bukanlah hal yang baru; selama bertahun-tahun bahkan para ahli teori IQ yang paling bersemangat pun terkadang mencoba membawa emosi ke dalam domain kecerdasan, daripada melihat "emosi" dan "kecerdasan" sebagai suatu kontradiksi yang melekat dalam istilah. Oleh karena itu, E.L. Thorndike, seorang psikolog terkemuka yang juga berpengaruh dalam mempopulerkan gagasan IQ pada tahun 1920-an dan 1930-an, mengusulkan dalam sebuah artikel di *Majalah Harper's Magazine* bahwa salah satu aspek kecerdasan emosional, kecerdasan "sosial" - kemampuan untuk memahami orang lain dan "bertindak dengan bijak dalam hubungan antarmanusia" - merupakan salah satu aspek IQ seseorang. Psikolog lain pada masa itu mengambil pandangan yang lebih sinis tentang kecerdasan sosial, melihatnya dalam hal keterampilan untuk memanipulasi orang lain - membuat mereka melakukan apa yang Anda inginkan, entah mereka mau atau tidak. Namun, tak satu pun dari rumusan kecerdasan sosial ini yang dapat diterima oleh para ahli teori IQ, dan pada tahun 1960, sebuah buku teks yang berpengaruh mengenai tes kecerdasan menyatakan bahwa kecerdasan sosial adalah konsep yang "tidak berguna".

Namun kecerdasan pribadi tidak akan diabaikan, terutama karena hal ini masuk akal dan intuitif. Sebagai contoh, ketika Robert Steinberg, seorang psikolog Yale lainnya, meminta orang-orang untuk mendeskripsikan "orang yang cerdas", keterampilan praktis merupakan salah satu ciri utama yang disebutkan. Penelitian yang lebih sistematis oleh Sternberg membawanya kembali pada kesimpulan Thorndike: bahwa kecerdasan sosial berbeda dengan kemampuan akademis dan merupakan bagian penting dari apa yang membuat orang berhasil dalam kehidupan praktis. Di antara kecerdasan praktis yang, misalnya, sangat dihargai di tempat kerja adalah jenis kepekaan yang memungkinkan para manajer yang efektif untuk menangkap pesan-pesan diam-diam.<sup>13</sup>

Dalam beberapa tahun terakhir, semakin banyak psikolog yang sampai pada kesimpulan yang sama, setuju dengan Gardner bahwa konsep lama tentang IQ berkisar pada keterampilan linguistik dan matematika yang sempit, dan bahwa mengerjakan tes IQ dengan baik secara langsung

menjadi prediktor kesuksesan di kelas atau sebagai profesor, tetapi semakin tidak begitu ketika jalur kehidupan menyimpang dari dunia akademis. Para psikolog ini-Sternberg dan Salovey di antaranya-telah mengambil pandangan yang lebih luas

pandangan tentang kecerdasan, mencoba untuk menemukan kembali dalam hal apa yang diperlukan untuk menjalani hidup dengan sukses. Dan garis penyelidikan itu mengarah kembali pada apresiasi tentang betapa pentingnya kecerdasan "pribadi" atau kecerdasan emosional.

Salovey memasukkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar kecerdasan emosionalnya, dan memperluas kemampuan ini menjadi lima domain utama:<sup>14</sup>

1. *Mengenali emosi diri sendiri.* Kesadaran diri-mengenali perasaan *saat perasaan itu* terjadi-adalah batu kunci kecerdasan emosional. Seperti yang akan kita lihat di Bab 4, kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu sangat penting bagi wawasan psikologis dan pemahaman diri. Ketidakmampuan untuk menyadari perasaan kita yang sebenarnya membuat kita berada di bawah kendali mereka. Orang yang memiliki kepastian yang lebih besar tentang perasaan mereka adalah pilot yang lebih baik dalam hidup mereka, memiliki perasaan yang lebih pasti tentang bagaimana perasaan mereka yang sebenarnya tentang keputusan pribadi mulai dari dengan siapa mereka akan menikah hingga pekerjaan apa yang akan mereka ambil.

2. *Mengelola emosi.* Menangani perasaan dengan tepat adalah kemampuan yang dibangun di atas kesadaran diri. Bab 5 akan membahas kemampuan untuk menenangkan diri sendiri, untuk menghilangkan kecemasan, kesuraman, atau ketersinggungan yang merajalela-dan konsekuensi dari kegagalan dalam keterampilan emosional dasar ini. Orang-orang yang lemah dalam kemampuan ini terus-menerus berjuang melawan perasaan tertekan, sementara mereka yang unggul dalam kemampuan ini dapat bangkit kembali dengan lebih cepat dari kemunduran dan kekecewaan hidup.

3. *Memotivasi diri sendiri.* Seperti yang akan ditunjukkan pada Bab 6, memobilisasi emosi untuk mencapai suatu tujuan sangat penting untuk memberikan perhatian, untuk motivasi dan penguasaan diri, dan untuk kreativitas. Pengendalian diri secara emosional-menunda kepuasan dan menahan impulsif-mendasari segala macam pencapaian. Dan kemampuan untuk masuk ke dalam kondisi "mengalir" memungkinkan kinerja yang luar biasa dalam segala hal. Orang yang memiliki keterampilan ini cenderung lebih produktif dan efektif dalam apa pun yang mereka lakukan.

4. *Mengenali emosi orang lain.* Empati, kemampuan lain yang dibangun di atas kesadaran diri secara emosional, adalah "keterampilan orang" yang mendasar. Bab 7 akan menyelidiki akar empati, biaya sosial

dari menjadi tuli secara emosional, dan alasan mengapa empati memicu altruisme. Orang yang berempati lebih peka terhadap sinyal-sinyal sosial yang halus yang mengindikasikan apa yang orang lain butuhkan atau inginkan. Hal ini membuat mereka lebih baik dalam panggilan seperti profesi kepedulian, pengajaran, penjualan, dan manajemen.

5. *Menangani hubungan.* Seni dalam menjalin hubungan, sebagian besar adalah keterampilan dalam mengelola emosi orang lain. Bab 8 membahas kompetensi dan ketidakmampuan sosial, serta keterampilan khusus yang terlibat di dalamnya. Ini adalah kemampuan yang mendasari popularitas, kepemimpinan, dan efektivitas antarpribadi. Orang yang unggul dalam keterampilan ini akan berhasil dalam segala hal yang bergantung pada interaksi yang lancar dengan orang lain; mereka adalah bintang sosial.

Tentu saja, kemampuan setiap orang berbeda-beda dalam setiap domain ini; beberapa dari kita mungkin cukup mahir dalam menangani, katakanlah, kecemasan kita sendiri, tetapi relatif tidak mahir dalam menenangkan kegelisahan orang lain. Dasar yang mendasari tingkat kemampuan kita, tidak diragukan lagi, adalah saraf, tetapi seperti yang akan kita lihat, otak kita sangat plastis, dan terus belajar. Ketidakmampuan dalam keterampilan emosional dapat diperbaiki: sebagian besar dari setiap domain ini mewakili kebiasaan dan respons yang, dengan upaya yang tepat, dapat ditingkatkan.

## **IQ DAN KECERDASAN EMOSI: JENIS MURNI**

IQ dan kecerdasan emosional bukanlah kompetensi yang berlawanan, melainkan kompetensi yang terpisah. Kita semua memadukan kecerdasan dan ketajaman emosi; orang dengan IQ tinggi namun kecerdasan emosionalnya rendah (atau IQ rendah dan kecerdasan emosional tinggi), terlepas dari stereotip yang ada, relatif jarang terjadi. Memang, ada sedikit korelasi antara IQ dan beberapa aspek kecerdasan emosional-meskipun cukup kecil untuk menjelaskan bahwa keduanya merupakan entitas yang independen.

Tidak seperti tes IQ yang sudah umum dikenal, belum ada satu pun tes kertas dan pensil yang menghasilkan "skor kecerdasan emosional" dan mungkin tidak akan pernah ada. Meskipun ada banyak penelitian tentang masing-masing komponennya, beberapa di antaranya, seperti empati, paling baik diuji dengan mengambil sampel kemampuan aktual seseorang dalam mengerjakan tugas-misalnya, dengan meminta mereka membaca perasaan seseorang dari video ekspresi wajahnya. Namun, dengan menggunakan ukuran untuk apa yang disebutnya "ketahanan ego" yang sangat mirip dengan kecerdasan emosional (ini mencakup kompetensi sosial dan emosional utama), Jack Block, seorang psikolog di University of California di Berkeley, telah membuat perbandingan dari dua tipe murni secara teoritis: orang yang memiliki IQ tinggi versus orang yang memiliki

bakat emosional.<sup>15</sup> Perbedaannya sangat jelas.

Tipe murni ber-IQ tinggi (yang mengesampingkan kecerdasan emosional) hampir merupakan karikatur intelektual, mahir dalam bidang pikiran tetapi tidak kompeten

di dunia pribadi. Profilnya sedikit berbeda untuk pria dan wanita. Pria ber-IQ tinggi dicirikan - tidak mengherankan - oleh berbagai minat dan kemampuan intelektual. Ia ambisius dan produktif, mudah ditebak dan tekun, serta tidak terganggu oleh kekhawatiran akan dirinya sendiri. Ia juga cenderung kritis dan merendahkan, cerewet dan terhambat, tidak nyaman dengan seksualitas dan pengalaman sensual, tidak ekspresif dan tidak terbuka, dan secara emosional hambar dan dingin.

Sebaliknya, pria yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi secara sosial, ramah dan ceria, tidak mudah merasa takut atau khawatir. Mereka memiliki kapasitas yang menonjol untuk berkomitmen pada orang lain atau tujuan, untuk mengambil tanggung jawab, dan untuk memiliki pandangan etis; mereka simpatik dan peduli dalam hubungan mereka. Kehidupan emosional mereka kaya, tetapi sesuai; mereka merasa nyaman dengan diri mereka sendiri, orang lain, dan dunia sosial tempat mereka tinggal.

Wanita ber-IQ tinggi murni memiliki kepercayaan diri intelektual yang diharapkan, fasih dalam mengekspresikan pikiran mereka, menghargai hal-hal intelektual, dan memiliki minat intelektual dan estetika yang luas. Mereka juga cenderung mawas diri, mudah cemas, merenung, dan merasa bersalah, serta ragu-ragu untuk mengekspresikan kemarahan mereka secara terbuka (meskipun mereka melakukannya secara tidak langsung).

Sebaliknya, wanita yang cerdas secara emosional cenderung bersikap tegas dan mengekspresikan perasaan mereka secara langsung, dan merasa positif terhadap diri mereka sendiri; hidup memiliki makna bagi mereka. Seperti halnya para pria, mereka supel dan mudah bergaul, dan mengekspresikan perasaan mereka dengan tepat (daripada, misalnya, meledak-ledak yang kemudian mereka sesali); mereka beradaptasi dengan baik terhadap stres. Ketenangan sosial mereka membuat mereka mudah menjangkau orang-orang baru; mereka cukup nyaman dengan diri mereka sendiri untuk bermain-main, spontan, dan terbuka terhadap pengalaman sensual. Berbeda dengan wanita yang memiliki IQ tinggi, mereka jarang merasa cemas atau bersalah, atau tenggelam dalam perenungan.

Potret-potret ini, tentu saja, sangat ekstrem-kita semua memadukan IQ dan kecerdasan emosional dalam derajat yang berbeda-beda. Namun, potret-potret ini memberikan gambaran yang instruktif tentang apa yang ditambahkan oleh masing-masing dimensi ini secara terpisah pada kualitas seseorang. Sejauh mana seseorang memiliki kecerdasan kognitif dan emosional, gambaran-gambaran ini akan menyatu. Namun, dari keduanya, kecerdasan emosional menambahkan lebih banyak kualitas yang membuat

kita menjadi manusia seutuhnya.

## 4

### Kenali Dirimu

Seorang samurai yang suka berperang, menurut sebuah kisah kuno Jepang, pernah menantang seorang guru Zen untuk menjelaskan konsep surga dan neraka. Namun, sang biksu menjawab dengan cemoohan, "Anda hanyalah orang bodoh-saya tidak bisa membuang-buang waktu dengan orang seperti Anda!"

Kehormatannya diserang, sang samurai menjadi marah dan, sambil menarik pedangnya dari sarungnya, berteriak, "Aku bisa membunuhmu karena kelancanganmu."

"Itu," jawab biksu itu dengan tenang, "adalah neraka."

Terkejut melihat kebenaran dari apa yang ditunjukkan oleh sang guru tentang kemarahan yang membuatnya berada dalam cengkeramannya, samurai tersebut menjadi tenang, menyarungkan pedangnya, dan membungkuk, berterima kasih kepada biksu tersebut atas wawasannya.

"Dan itu," kata sang biksu, "adalah surga."

Kebangkitan tiba-tiba sang samurai terhadap keadaan gelisahnyanya sendiri menggambarkan perbedaan penting antara terperangkap dalam perasaan dan menyadari bahwa Anda sedang terhanyut oleh perasaan itu. Perintah Socrates "Kenalilah dirimu sendiri" menunjukkan batu kunci kecerdasan emosional ini: kesadaran akan perasaan seseorang saat perasaan itu muncul.

Sekilas mungkin terlihat bahwa perasaan kita sudah jelas; refleksi yang lebih bijaksana mengingatkan kita pada saat-saat ketika kita tidak menyadari apa yang sebenarnya kita rasakan tentang sesuatu, atau menyadari perasaan ini di akhir permainan. Para psikolog menggunakan istilah *metakognisi* yang cukup berat untuk merujuk pada kesadaran akan proses berpikir, dan *metamood* yang berarti kesadaran akan emosi seseorang. Saya lebih suka istilah *kesadaran diri*, dalam arti perhatian yang terus menerus terhadap keadaan internal seseorang.<sup>1</sup> Dalam kesadaran reflektif diri ini, pikiran mengamati dan menyelidiki pengalaman itu sendiri, termasuk emosi.<sup>2</sup>

Kualitas kesadaran ini mirip dengan apa yang Freud gambarkan sebagai "perhatian yang melayang-layang," dan yang ia puji bagi mereka yang akan melakukan psikoanalisis. Perhatian seperti itu menerima apa pun yang melewati kesadaran tanpa memihak, sebagai saksi yang tertarik namun tidak reaktif. Beberapa psikoanalisis menyebutnya sebagai "ego yang mengamati",

kapasitas kesadaran diri

yang memungkinkan analisis untuk memantau reaksinya sendiri terhadap apa yang dikatakan pasien, dan yang dipupuk oleh proses asosiasi bebas pada pasien.<sup>3</sup> Kesadaran diri seperti itu tampaknya membutuhkan neokorteks yang diaktifkan, terutama area bahasa, yang selaras untuk mengidentifikasi dan menamai emosi yang sedang dibangkitkan.

Kesadaran diri bukanlah perhatian yang terbawa oleh emosi, bereaksi berlebihan dan memperkuat apa yang dirasakan. Sebaliknya, ini adalah sebuah

mode netral yang mempertahankan refleksi diri bahkan di tengah-tengah emosi yang bergejolak. William Styron tampaknya menggambarkan sesuatu seperti kemampuan pikiran ini dalam menulis tentang depresi beratnya, menceritakan tentang perasaan "ditemani oleh diri kedua-seorang pengamat seperti hantu yang, karena tidak mengalami demensia seperti kembarannya, dapat menyaksikan dengan penuh rasa ingin tahu ketika temannya berjuang."<sup>4</sup>

Yang terbaik, pengamatan diri memungkinkan kesadaran yang tenang akan perasaan yang bergairah atau bergejolak. Paling tidak, hal ini memanifestasikan dirinya hanya sebagai sedikit melangkah mundur dari pengalaman, aliran kesadaran paralel yang "meta": melayang di atas atau di samping aliran utama, sadar akan apa yang sedang terjadi daripada tenggelam dan tersesat di dalamnya. Ini adalah perbedaan antara, misalnya, menjadi sangat marah pada seseorang dan memiliki pikiran refleksif diri "Ini adalah kemarahan yang saya rasakan" bahkan ketika Anda marah. Dalam hal mekanisme kesadaran saraf, pergeseran halus dalam aktivitas mental ini mungkin menandakan bahwa sirkuit neokorteks secara aktif memantau emosi, sebuah langkah pertama untuk mendapatkan kendali. Kesadaran akan emosi ini adalah kompetensi emosional mendasar yang menjadi dasar bagi kompetensi lainnya, seperti pengendalian diri emosional.

Kesadaran diri, singkatnya, berarti "menyadari suasana hati kita dan pikiran kita tentang suasana hati tersebut," menurut John Mayer, seorang psikolog Universitas New Hampshire yang, bersama Peter Salovey dari Yale, adalah perumus teori kecerdasan emosional.<sup>5</sup> Kesadaran diri dapat berupa perhatian yang tidak reaktif dan tidak menghakimi terhadap keadaan batin. Namun Mayer menemukan bahwa kepekaan ini juga bisa kurang seimbang; pikiran-pikiran khas yang menunjukkan kesadaran diri emosional termasuk "Saya tidak seharusnya merasa seperti ini," "Saya memikirkan hal-hal yang baik untuk menghibur diri," dan, untuk kesadaran diri yang lebih terbatas, pikiran sekilas "Jangan pikirkan hal

itu" sebagai reaksi terhadap sesuatu yang sangat menjengkelkan.

Meskipun ada perbedaan logis antara menyadari perasaan dan bertindak untuk mengubahnya, Mayer menemukan bahwa untuk semua tujuan praktis, keduanya biasanya berjalan seiring: mengenali suasana hati yang buruk berarti ingin keluar darinya. Namun, pengenalan ini berbeda dengan upaya yang kita lakukan untuk tidak bertindak berdasarkan dorongan emosional. Ketika kita mengatakan "Hentikan itu!" kepada seorang anak yang kemarahannya telah membuatnya memukul teman bermainnya, kita mungkin menghentikan pemukulan, tetapi kemarahannya masih membara. Pikiran anak masih terpaku pada pemicu kemarahannya-"Tapi dia mencuri mainanku!"-dan kemarahannya terus berlanjut. Kesadaran diri memiliki efek yang lebih kuat pada perasaan yang kuat dan permusuhan: kesadaran "Ini adalah kemarahan yang saya rasakan" menawarkan tingkat kebebasan yang lebih besar-bukan hanya pilihan untuk tidak bertindak, tetapi juga pilihan tambahan untuk mencoba melepaskannya.

Mayer menemukan bahwa orang cenderung memiliki gaya yang berbeda dalam memperhatikan dan menangani emosi mereka:<sup>6</sup>

- *Sadar diri.* Sadar akan suasana hati mereka saat mereka mengalaminya, orang-orang ini dapat dimengerti memiliki kecanggihan tentang kehidupan emosional mereka. Kejelasan mereka tentang emosi mungkin mendasari ciri-ciri kepribadian lainnya: mereka otonom dan yakin akan batasan mereka sendiri, berada dalam kesehatan psikologis yang baik, dan cenderung memiliki pandangan yang positif tentang kehidupan. Ketika mereka mengalami suasana hati yang buruk, mereka tidak merenung dan terobsesi dengan hal tersebut, dan mampu keluar dari suasana hati yang buruk lebih cepat. Singkatnya, perhatian penuh mereka membantu mereka mengelola emosi.

- *Tertelan.* Mereka adalah orang-orang yang sering merasa dibanjiri oleh emosi mereka dan tidak berdaya untuk melepaskan diri dari mereka, seolah-olah suasana hati mereka telah mengambil alih. Mereka lincah dan tidak terlalu sadar akan perasaan mereka, sehingga mereka tersesat di dalamnya daripada memiliki perspektif. Akibatnya, mereka tidak melakukan banyak hal untuk mencoba melarikan diri dari suasana hati yang buruk, merasa bahwa mereka tidak memiliki kendali atas kehidupan emosional mereka. Mereka sering merasa kewalahan dan tidak terkendali secara emosional.

- *Menerima.* Meskipun orang-orang ini sering kali jelas tentang apa yang mereka rasakan, mereka juga cenderung menerima suasana hati mereka, sehingga tidak mencoba mengubahnya. Tampaknya ada dua cabang dari tipe menerima: mereka yang biasanya berada dalam suasana

hati yang baik sehingga memiliki sedikit motivasi untuk mengubahnya, dan orang-orang yang, terlepas dari kejelasan tentang suasana hati mereka, rentan terhadap suasana hati yang buruk tetapi menerimanya dengan sikap santai, tidak melakukan apa pun untuk mengubahnya meskipun mereka merasa tertekan-pola yang ditemukan di antara, misalnya, orang-orang depresi yang pasrah pada keputusan mereka.

## **YANG BERSEMANGAT DAN YANG ACUH TAK ACUH**

Bayangkan sejenak bahwa Anda sedang berada di dalam pesawat yang terbang dari New York ke San Francisco. Penerbangan Anda berjalan lancar, namun saat Anda mendekati pegunungan Rocky, suara pilot terdengar melalui interkom pesawat. "Penumpang sekalian, ada turbulensi di depan. Silakan kembali ke tempat duduk Anda dan kencangkan sabuk pengaman Anda." Dan kemudian pesawat mengalami turbulensi, yang lebih kasar daripada yang pernah Anda alami-pesawat terombang-ambing ke atas dan ke bawah dan dari satu sisi ke sisi lain seperti bola pantai di ombak.

Pertanyaannya adalah, apa yang Anda lakukan? Apakah Anda tipe orang yang mengubur diri dalam buku atau majalah Anda, atau terus menonton film, mengabaikan turbulensi? Atau apakah Anda cenderung mengeluarkan kartu darurat dan meninjau tindakan pencegahan, atau mengamati pramugari untuk melihat apakah mereka menunjukkan tanda-tanda kepanikan, atau berusaha keras mendengar suara mesin untuk melihat apakah ada sesuatu yang mengkhawatirkan?

Respons mana yang lebih alami muncul dalam diri kita merupakan tanda dari sikap perhatian yang kita sukai di bawah tekanan. Skenario pesawat itu sendiri adalah sebuah item dari tes psikologis yang dikembangkan oleh Suzanne Miller, seorang psikolog di Temple University, untuk *menilai* apakah orang cenderung waspada, memperhatikan dengan seksama setiap detail dari keadaan yang menyusahkan, atau, sebaliknya, menghadapi saat-saat yang membuat cemas dengan mencoba mengalihkan perhatian mereka. Kedua sikap penuh perhatian terhadap tekanan ini memiliki konsekuensi yang sangat berbeda terhadap bagaimana orang mengalami reaksi emosional mereka sendiri. Mereka yang menyimak di bawah tekanan dapat, dengan tindakan menyimak dengan sangat hati-hati, tanpa disadari memperkuat besarnya reaksi mereka sendiri-terutama jika penyimakan mereka tidak disertai dengan ketenangan batin dari kesadaran diri. Hasilnya, emosi mereka tampak semakin kuat. Mereka yang tidak mendengarkan, yang mengalihkan perhatian mereka sendiri, kurang memperhatikan reaksi mereka sendiri, dan dengan demikian meminimalkan pengalaman respons emosional mereka, jika bukan ukuran respons itu sendiri.

Secara ekstrem, ini berarti bahwa bagi sebagian orang, kesadaran emosional sangat besar, sementara bagi sebagian orang lainnya, kesadaran emosional hampir tidak ada. Pertimbangkan seorang mahasiswa yang pada

suatu malam melihat kebakaran di asramanya, lalu pergi mengambil alat pemadam kebakaran dan memadamkan api. Tidak ada yang aneh - kecuali bahwa dalam perjalanannya mengambil alat pemadam api dan kemudian dalam perjalanan kembali ke api, dia berjalan kaki, bukan berlari. Alasannya? Dia tidak merasa ada hal yang mendesak.

Kisah ini diceritakan kepada saya oleh Edward Diener, seorang psikolog dari University of Illinois di Urbana yang telah mempelajari *intensitas* pengalaman emosi orang.<sup>7</sup> Mahasiswa tersebut menonjol dalam koleksi studi kasusnya sebagai salah satu orang yang paling tidak intens yang pernah ditemui Diener. Pada dasarnya, dia adalah seorang pria tanpa gairah, seseorang yang menjalani hidup dengan sedikit atau tidak sama sekali, bahkan dalam keadaan darurat seperti kebakaran.

Sebaliknya, pertimbangkan seorang wanita yang berada di ujung spektrum Diener yang berlawanan. Ketika dia pernah kehilangan pulpen kesayangannya, dia bingung selama sehari-hari. Di lain waktu, dia sangat senang melihat iklan diskon besar-besaran untuk sepatu wanita di sebuah toko mahal, sehingga dia meninggalkan apa yang sedang dilakukannya, masuk ke dalam mobilnya, dan mengendarai mobilnya selama tiga jam menuju toko tersebut di Chicago.

Diener menemukan bahwa wanita, secara umum, merasakan emosi positif dan negatif lebih kuat daripada pria. Dan, terlepas dari perbedaan jenis kelamin, kehidupan emosional lebih kaya bagi mereka yang lebih peka. Untuk satu hal, kepekaan emosional yang lebih tinggi ini berarti bahwa bagi orang-orang seperti itu, provokasi yang paling kecil akan melepaskan badai emosional, baik surgawi maupun neraka, sementara mereka yang berada di sisi ekstrem lainnya hampir tidak mengalami perasaan apa pun bahkan dalam situasi yang paling buruk sekalipun.

## **PRIA TANPA PERASAAN**

Gary membuat marah tunangannya, Ellen, karena meskipun dia cerdas, bijaksana, dan seorang ahli bedah yang sukses, Gary secara emosional datar, sama sekali tidak responsif terhadap setiap dan semua ungkapan perasaan. Meskipun Gary dapat berbicara dengan cemerlang tentang ilmu pengetahuan dan seni, namun ketika berbicara tentang perasaannya-bahkan untuk Ellen-Dia terdiam. Berusaha sekuat tenaga untuk membangkitkan gairahnya, Gary tetap tak bergairah, tak sadar. "Saya tidak secara alamiah mengekspresikan perasaan saya," kata Gary kepada terapis yang ia temui atas desakan Ellen. Ketika berbicara tentang kehidupan emosional, ia menambahkan, "Saya tidak tahu apa yang harus saya bicarakan; saya tidak memiliki perasaan yang kuat, baik positif maupun negatif."

Ellen tidak sendirian dalam merasa frustrasi dengan sikap Gary yang suka menyendiri; seperti yang ia ungkapkan pada terapisnya, ia tidak dapat berbicara secara terbuka tentang perasaannya dengan siapa pun dalam

hidupnya. Alasannya: Dia tidak tahu apa yang dia rasakan sejak awal. Sejauh yang ia tahu, ia tidak memiliki kemarahan, kesedihan, atau kegembiraan.<sup>8</sup>

Seperti yang diamati oleh terapisnya sendiri, kekosongan emosional ini membuat Gary dan orang lain seperti dia tidak berwarna, hambar: "Mereka membuat semua orang bosan. Itulah mengapa mereka

para istri mengirim mereka ke tempat perawatan." Kedataran emosi Gary mencontohkan apa yang disebut oleh para psikiater sebagai *alexithymia*, dari bahasa Yunani *a-fox* yang berarti "kekurangan", *lexis* yang berarti "kata", dan *thymos* yang berarti "emosi". Orang-orang seperti itu tidak memiliki kata-kata untuk perasaan mereka. Memang, mereka tampaknya tidak memiliki perasaan sama sekali, meskipun hal ini sebenarnya mungkin karena ketidakmampuan mereka untuk *mengekspresikan* emosi dan bukan karena tidak adanya emosi sama sekali. Orang-orang seperti ini pertama kali diperhatikan oleh para psikoanalisis; bingung dengan sekelompok pasien yang tidak dapat diobati dengan metode tersebut karena: mereka tidak melaporkan adanya perasaan, tidak ada fantasi, dan mimpi-mimpi yang tidak berwarna - singkatnya, tidak ada kehidupan emosional batin yang dapat dibicarakan sama sekali.<sup>9</sup> Ciri-ciri klinis yang menandai alexithymics termasuk kesulitan menggambarkan perasaan mereka sendiri atau orang lain-dan kosakata emosional yang sangat terbatas.<sup>10</sup> Terlebih lagi, mereka kesulitan membedakan antara emosi serta antara emosi dan sensasi tubuh, sehingga mereka mungkin mengatakan bahwa mereka merasa seperti ada kupu-kupu di dalam perut, jantung berdebar, berkeringat, dan pusing-tetapi mereka tidak tahu bahwa mereka merasa cemas.

"Mereka memberi kesan berbeda, makhluk asing, yang datang dari dunia yang sama sekali berbeda, hidup di tengah-tengah masyarakat yang didominasi oleh perasaan," demikian deskripsi yang diberikan oleh Dr. Peter Sifneos, psikiater Harvard yang pada tahun 1972 menciptakan istilah *alexithymia*.<sup>11</sup> Alexithymics jarang menangis, misalnya, tetapi jika mereka menangis, air mata mereka berlebihan. Namun, mereka bingung jika ditanya tentang apa maksud dari air mata tersebut. Seorang pasien dengan alexithymia sangat kesal setelah menonton film tentang seorang wanita dengan delapan anak yang sekarat karena kanker, sehingga ia menangis sampai tertidur.

Ketika terapisnya menyarankan bahwa mungkin dia kesal karena film itu mengingatkannya pada ibunya sendiri, yang sebenarnya sedang sekarat karena kanker, wanita itu duduk tak bergerak, bingung, dan diam. Ketika terapisnya kemudian bertanya bagaimana perasaannya pada saat itu, dia mengatakan bahwa dia merasa "tidak enak", tetapi tidak bisa menjelaskan perasaannya lebih dari itu. Dan, ia menambahkan, dari waktu ke waktu ia mendapati dirinya menangis, tetapi tidak pernah tahu persis apa yang ia tangisi.<sup>12</sup>

Dan itulah inti dari masalahnya. Bukan berarti para alexithymics tidak pernah merasakan, tetapi mereka tidak dapat mengetahui-dan terutama tidak dapat mengungkapkannya dengan kata-kata -tepatnya apa yang mereka rasakan. Mereka sama sekali tidak memiliki keterampilan dasar kecerdasan emosional, kesadaran diri-mengetahui apa yang kita rasakan ketika emosi berkejolak di dalam diri kita. Para Alexithymics mempercayai hal yang umum

merasakan gagasan bahwa apa yang kita rasakan sudah jelas dengan sendirinya: mereka tidak memiliki petunjuk. Ketika sesuatu-atau lebih mungkin lagi, seseorang-menggerakkan mereka untuk merasakan, mereka mendapati pengalaman itu membingungkan dan membuat mereka kewalahan, sesuatu yang harus dihindari dengan cara apa pun. Perasaan datang kepada mereka, ketika mereka datang sama sekali, sebagai sekumpulan kesusahan yang membingungkan; seperti yang dikatakan oleh pasien yang menangis di film, mereka merasa "mengerikan," tetapi tidak dapat mengatakan dengan tepat *jenis* mengerikan apa yang mereka rasakan.

Kebingungan dasar tentang perasaan ini sering kali membuat mereka mengeluhkan masalah medis yang samar-samar ketika mereka sebenarnya mengalami tekanan emosional-sebuah fenomena yang dikenal dalam psikiatri sebagai *somatisasi*, yang mengira bahwa sakit emosional adalah sakit fisik (dan berbeda dengan penyakit psikosomatis, yang mana masalah emosional menyebabkan masalah medis yang sebenarnya). Memang, sebagian besar kepentingan psikiatri dalam alexithymics adalah untuk menyingkirkan mereka yang datang ke dokter untuk mencari pertolongan, karena mereka cenderung mengejar diagnosis medis dan pengobatan yang lama dan tidak membuahkan hasil untuk apa yang sebenarnya merupakan masalah emosional.

Sifneos mengusulkan pemutusan hubungan antara sistem limbik dan neokorteks, terutama pusat verbalnya, yang sesuai dengan apa yang kita pelajari tentang otak emosional. Pasien dengan kejang parah yang mengalami pemutusan hubungan tersebut melalui pembedahan untuk meringankan gejala mereka, kata Sifneos, menjadi datar secara emosional, seperti orang dengan alexithymia, tidak dapat mengungkapkan perasaan mereka dengan kata-kata dan tiba-tiba tidak memiliki kehidupan fantasi. Singkatnya, meskipun sirkuit otak emosional dapat bereaksi dengan perasaan, neokorteks tidak dapat memilah-milah perasaan ini dan menambahkan nuansa bahasa ke dalamnya. Seperti yang diamati oleh Henry Roth dalam novelnya yang berjudul *Call It Sleep* tentang kekuatan bahasa ini, "Jika Anda bisa mengungkapkan apa yang Anda rasakan, maka itu adalah milik Anda." Konsekuensinya, tentu saja, adalah dilema alexithymic: tidak memiliki kata-kata untuk perasaan berarti tidak membuat perasaan itu menjadi milik Anda.

## UNTUK MEMUJI FIRASAT

Tumor Elliot, yang tumbuh tepat di belakang dahinya, berukuran sebesar

jeruk kecil; operasi mengangkatnya sepenuhnya. Meskipun operasi dinyatakan berhasil, setelah itu orang-orang yang mengenalnya dengan baik mengatakan bahwa Elliot bukan lagi Elliot-ia telah mengalami perubahan kepribadian yang drastis. Setelah berhasil

pengacara perusahaan, Elliot tidak bisa lagi bekerja. Istrinya meninggalkannya. Menyia-nyiakan tabungannya dalam investasi yang tidak membuahkan hasil, ia terpaksa tinggal di kamar tidur cadangan di rumah saudaranya.

Ada pola yang membingungkan untuk masalah Elliot. Secara intelektual dia sangat cerdas, tetapi dia menggunakan waktunya dengan sangat buruk, tersesat dalam hal-hal kecil; dia tampaknya telah kehilangan semua rasa prioritas. Teguran tidak ada gunanya; dia dipecat dari serangkaian pekerjaan hukum. Meskipun tes intelektual yang ekstensif tidak menemukan ada yang salah dengan kemampuan mental Elliot, ia tetap menemui ahli saraf, dengan harapan penemuan masalah neurologis dapat memberinya tunjangan disabilitas yang menjadi haknya. Jika tidak, kesimpulannya adalah bahwa dia hanya seorang penipu.

Antonio Damasio, ahli saraf yang menjadi konsultan Elliot, dikejutkan oleh satu elemen yang hilang dari khazanah mental Elliot: meskipun tidak ada yang salah dengan logika, ingatan, perhatian, atau kemampuan kognitif lainnya, Elliot hampir tidak menyadari perasaannya tentang apa yang telah terjadi pada dirinya.<sup>13</sup> Yang paling mencolok, Elliot dapat menceritakan peristiwa-peristiwa tragis dalam hidupnya dengan tanpa perasaan, seolah-olah dia adalah seorang penonton yang menyaksikan kehilangan dan kegagalan di masa lalunya-tanpa ada sedikit pun penyesalan, kesedihan, frustrasi, atau kemarahan atas ketidakadilan hidup. Tragedi yang dialaminya sendiri tidak membuatnya sakit; Damasio merasa lebih kesal dengan cerita Elliot daripada Elliot sendiri.

Sumber dari ketidaksadaran emosional ini, Damasio menyimpulkan, adalah pengangkatan, bersama dengan tumor otak, bagian dari lobus prefrontal Elliot. Akibatnya, operasi tersebut telah memutus hubungan antara pusat-pusat otak emosional yang lebih rendah, terutama amigdala dan sirkuit yang terkait, dan kemampuan berpikir neokorteks. Pemikiran Elliot telah menjadi seperti komputer, mampu membuat setiap langkah dalam kalkulus keputusan, tetapi tidak dapat memberikan *nilai* pada berbagai kemungkinan. Setiap pilihan adalah netral. Dan penalaran yang terlalu tidak memihak itu, menurut Damasio, adalah inti dari masalah Elliot: terlalu sedikit kesadaran akan perasaannya sendiri tentang berbagai hal membuat penalaran Elliot salah.

Cacat itu muncul bahkan dalam keputusan yang biasa. Ketika Damasio mencoba memilih waktu dan tanggal untuk pertemuan berikutnya dengan Elliot, hasilnya adalah kebimbangan yang membingungkan: Elliot dapat menemukan argumen yang mendukung dan menentang setiap tanggal dan

waktu yang diusulkan Damasio, tetapi tidak dapat memilih di antara mereka. Pada tingkat rasional, ada alasan yang sangat bagus untuk

menolak atau menerima hampir setiap waktu yang memungkinkan untuk pengangkatan tersebut. Tetapi Elliot tidak memiliki *perasaan apa pun* tentang *perasaannya pada* setiap waktu. Karena tidak memiliki kesadaran akan perasaannya sendiri, dia tidak memiliki preferensi sama sekali.

Satu pelajaran dari kebimbangan Elliot adalah peran penting perasaan dalam menavigasi arus keputusan pribadi yang tak ada habisnya. Meskipun perasaan yang kuat dapat menimbulkan kekacauan dalam penalaran, *kurangnya* kesadaran akan perasaan juga dapat menghancurkan, terutama dalam menimbang keputusan yang sangat menentukan nasib kita: karier apa yang akan dikejar, apakah akan bertahan dengan pekerjaan yang aman atau beralih ke pekerjaan yang lebih berisiko namun lebih menarik, siapa yang akan dikencani atau dinikahi, di mana tempat tinggal, apartemen mana yang akan disewa atau rumah mana yang akan dibeli - dan seterusnya sepanjang hidup. Keputusan-keputusan seperti itu tidak dapat diambil dengan baik hanya dengan rasionalitas semata; keputusan-keputusan tersebut membutuhkan firasat, dan kebijaksanaan emosional yang diperoleh dari pengalaman-pengalaman masa lalu. Logika formal saja tidak akan pernah bisa menjadi dasar untuk memutuskan siapa yang akan dinikahi atau dipercaya, atau bahkan pekerjaan apa yang akan diambil; ini adalah dunia di mana akal tanpa perasaan menjadi buta.

Sinyal intuitif yang memandu kita pada saat-saat ini datang dalam bentuk lonjakan yang digerakkan oleh limbik dari jeroan yang disebut Damasio sebagai "penanda somatik"-secara harfiah, perasaan. Penanda somatik adalah semacam alarm otomatis, yang biasanya meminta perhatian pada potensi bahaya dari suatu tindakan. Lebih sering penanda ini mengarahkan kita untuk *menjauh* dari suatu pilihan yang diperingatkan oleh pengalaman, meskipun penanda ini juga dapat mengingatkan kita akan adanya peluang emas. Pada saat itu, kita biasanya tidak mengingat pengalaman spesifik apa yang membentuk perasaan negatif ini; yang kita butuhkan hanyalah sinyal bahwa suatu tindakan potensial dapat menjadi bencana. Setiap kali firasat seperti itu muncul, kita dapat segera meninggalkan atau melanjutkan pertimbangan tersebut dengan keyakinan yang lebih besar, dan dengan demikian merampingkan pilihan kita menjadi matriks keputusan yang lebih mudah dikelola. Singkatnya, kunci dari pengambilan keputusan pribadi yang lebih baik adalah: selaras dengan perasaan kita.

## **PIPA YANG TIDAK DISADARI**

Kekosongan emosi Elliot menunjukkan bahwa mungkin ada spektrum

kemampuan orang untuk merasakan emosi mereka saat mereka memilikinya. Berdasarkan logika ilmu saraf, jika ketiadaan sirkuit saraf menyebabkan defisit dalam suatu kemampuan, maka kekuatan atau kelemahan relatif dari sirkuit yang sama pada manusia; yang otaknya utuh harus mengarah pada tingkat kompetensi yang sebanding dalam

kemampuan yang sama. Dalam hal peran sirkuit prefrontal dalam penyalarsan emosional, ini menunjukkan bahwa karena alasan neurologis, sebagian dari kita mungkin lebih mudah mendeteksi gejala rasa takut atau kegembiraan daripada yang lain, dan dengan demikian menjadi lebih sadar akan diri sendiri secara emosional.

Bisa jadi, bakat untuk introspeksi psikologis bergantung pada sirkuit yang sama. Beberapa dari kita secara alami lebih selaras dengan mode simbolis khusus dari pikiran emosional: metafora dan perumpamaan, bersama dengan puisi, lagu, dan dongeng, semuanya disampaikan dalam bahasa hati. Begitu juga dengan mimpi dan mitos, di mana asosiasi yang longgar menentukan aliran narasi, mengikuti logika pikiran emosional. Mereka yang memiliki keselarasan alami dengan suara hati mereka sendiri-bahasa emosi-pasti akan lebih mahir dalam mengartikulasikan pesan-pesannya, baik sebagai novelis, penulis lagu, atau psikoterapis. Keselarasan batin ini seharusnya membuat mereka lebih berbakat dalam menyuarakan "kebijaksanaan alam bawah sadar" - makna yang dirasakan dari mimpi dan fantasi kita, simbol-simbol yang mewujudkan keinginan kita yang paling dalam.

Kesadaran diri adalah dasar dari wawasan psikologis; ini adalah kemampuan yang ingin diperkuat oleh psikoterapi. Memang, model Howard Gardner untuk kecerdasan intrapsikis adalah Sigmund Freud, pemetaan hebat dinamika rahasia jiwa. Seperti yang dijelaskan oleh Freud, sebagian besar kehidupan emosional tidak disadari; perasaan yang bergejolak di dalam diri kita tidak selalu melewati ambang batas kesadaran. Verifikasi empiris dari aksioma psikologis ini datang, misalnya, dari eksperimen tentang emosi bawah sadar, seperti temuan luar biasa bahwa orang membentuk kesukaan yang pasti terhadap hal-hal yang bahkan tidak mereka sadari telah mereka lihat sebelumnya. Emosi apa pun bisa - dan sering kali - tidak disadari.

Awal fisiologis dari sebuah emosi biasanya terjadi sebelum seseorang secara sadar menyadari perasaan itu sendiri. Sebagai contoh, ketika orang yang takut ular diperlihatkan gambar ular, sensor pada kulit mereka akan mendeteksi keluarnya keringat, sebuah tanda kecemasan, meskipun mereka mengatakan bahwa mereka tidak merasa takut. Keringat muncul pada orang-orang seperti itu bahkan ketika gambar ular disajikan dengan sangat cepat sehingga mereka tidak tahu apa yang sebenarnya baru saja mereka lihat, apalagi mereka mulai merasa cemas. Ketika gejala emosi bawah sadar tersebut terus berkembang, mereka akhirnya menjadi cukup kuat untuk masuk ke dalam kesadaran. Dengan demikian, ada dua tingkat

emosi, sadar dan tidak sadar. Momen ketika emosi muncul ke dalam kesadaran menandai pencatatannya di korteks frontal .<sup>14</sup>

Emosi yang mendidih di bawah ambang batas kesadaran dapat memiliki dampak

dampak yang kuat terhadap cara kita memandang dan bereaksi, meskipun kita tidak tahu bahwa mereka sedang bekerja. Misalnya, seseorang yang merasa kesal karena pertemuan yang tidak sopan di awal hari, dan kemudian marah-marah berjam-jam setelahnya, menghina orang lain tanpa alasan yang jelas dan membentak-bentak orang lain tanpa alasan yang jelas. Dia mungkin tidak menyadari sifat mudah marahnya yang terus berlanjut dan akan terkejut jika seseorang menyadarinya, meskipun hal itu muncul di luar kesadarannya dan mendikte balasan singkatnya. Namun, begitu reaksi tersebut disadari-setelah terekam di korteks-ia dapat mengevaluasi berbagai hal, memutuskan untuk mengabaikan perasaan yang tertinggal di awal hari, dan mengubah pandangan serta suasana hatinya. Dengan cara ini, kesadaran diri emosional adalah blok bangunan dari dasar kecerdasan emosional berikutnya: mampu menghilangkan suasana hati yang buruk.

## 5

### Budak-budak Gairah

*Engkau telah...*

*Seorang pria yang mendapat prasmanan dan penghargaan dari Fortune  
Telah diterima dengan ucapan terima kasih yang sama.      Beri aku  
orang itu*

*Itu bukan budak nafsu, dan aku akan  
memakainya Dalam inti hatiku, ya, di dalam  
hati sanubariku Seperti yang kulakukan  
padamu ...*

-KEPADA TEMANNYA, HORATIO

Rasa penguasaan diri, mampu menahan badai emosi yang dibawa oleh badai keberuntungan daripada menjadi "budak nafsu", telah dipuji sebagai suatu kebajikan sejak zaman Plato. Kata Yunani kuno untuk hal ini adalah *sophrosyne*, "kepedulian dan kecerdasan dalam menjalankan kehidupan seseorang; keseimbangan dan kebijaksanaan," seperti yang diterjemahkan oleh Page DuBois, seorang cendekiawan Yunani. Bangsa Romawi dan gereja Kristen mula-mula menyebutnya *temperantia*, *kesederhanaan*, pengendalian emosi yang berlebihan. Tujuannya adalah keseimbangan, bukan penekanan emosi: setiap perasaan memiliki nilai dan makna.

Kehidupan tanpa gairah akan menjadi gurun netralitas yang membosankan, terputus dan terisolasi dari kekayaan kehidupan itu sendiri. Namun, seperti yang diamati oleh Aristoteles, yang diinginkan adalah emosi yang *tepat*, perasaan yang proporsional dengan keadaan. Ketika emosi terlalu diredam, mereka menciptakan kebodohan dan jarak; ketika di luar kendali, terlalu ekstrem dan terus-menerus, mereka menjadi patologis, seperti depresi yang melumpuhkan, kecemasan yang luar biasa, kemarahan yang mengamuk, agitasi manik.

Memang, menjaga agar emosi yang menyusahkan tetap terkendali adalah kunci menuju kesejahteraan emosional; emosi yang ekstrem - emosi yang terlalu kuat atau terlalu lama - akan merusak kestabilan kita. Tentu saja, bukan berarti kita harus merasakan hanya satu jenis emosi; menjadi bahagia sepanjang waktu menunjukkan hambarnya lencana wajah tersenyum yang sempat menjadi tren di tahun 1970-an. Ada banyak hal yang dapat dikatakan tentang kontribusi konstruktif dari penderitaan

terhadap kehidupan kreatif dan spiritual; penderitaan dapat melunakkan jiwa.

Turun dan naik membumbui kehidupan, tetapi harus seimbang. Dalam kalkulus hati, rasio emosi positif dan negatiflah yang menentukan rasa sejahtera-setidaknya itulah kesimpulan dari studi tentang suasana hati di mana ratusan pria dan wanita membawa pager yang mengingatkan mereka secara acak untuk merekam emosi mereka pada saat itu.<sup>1</sup> Bukan berarti orang harus menghindari perasaan tidak menyenangkan untuk merasa puas, melainkan agar perasaan yang bergejolak tidak dibiarkan begitu saja, menggeser semua suasana hati yang menyenangkan. Orang yang mengalami episode kemarahan atau depresi yang kuat masih bisa merasakan kesejahteraan jika mereka memiliki serangkaian waktu yang sama menyenangkannya atau bahagia. Penelitian-penelitian ini juga menegaskan independensi kecerdasan emosional dari kecerdasan akademis, dengan menemukan sedikit atau tidak ada hubungan antara nilai atau IQ dan kesejahteraan emosional seseorang.

Sama seperti adanya gumaman pikiran latar belakang dalam pikiran, ada dengungan emosional yang konstan; bunyikan bip pada pukul enam pagi atau tujuh malam dan dia akan selalu dalam suasana hati tertentu. Tentu saja, pada dua pagi, seseorang dapat memiliki suasana hati yang sangat berbeda; tetapi ketika suasana hati seseorang dirata-ratakan selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan, suasana hati tersebut cenderung mencerminkan perasaan orang tersebut secara keseluruhan. Ternyata bagi kebanyakan orang, perasaan yang sangat intens relatif jarang terjadi; kebanyakan dari kita berada di kisaran tengah abu-abu, dengan guncangan ringan dalam roller coaster emosional kita.

Namun, mengelola emosi kita adalah sesuatu yang merupakan pekerjaan penuh waktu: sebagian besar dari apa yang kita lakukan-terutama di waktu senggang-adalah upaya untuk mengelola suasana hati. Mulai dari membaca novel atau menonton televisi hingga aktivitas dan teman yang kita pilih dapat menjadi cara untuk membuat diri kita merasa lebih baik. Seni menenangkan diri sendiri adalah keterampilan hidup yang mendasar; beberapa pemikir psikoanalisis, seperti John Bowlby dan D. W. Winnicott, melihat hal ini sebagai salah satu yang paling penting dari semua alat psikis. Teori ini menyatakan bahwa bayi yang sehat secara emosional belajar untuk menenangkan diri mereka sendiri dengan memperlakukan diri mereka sendiri sebagaimana pengasuh mereka memperlakukan mereka, sehingga mereka tidak terlalu rentan terhadap gejolak otak emosional.

Seperti yang telah kita lihat, desain otak berarti bahwa kita sering kali hanya memiliki sedikit atau bahkan tidak memiliki kendali atas *kapan* kita dilanda emosi, atau emosi *apa yang* akan muncul. Tetapi kita bisa

menentukan *berapa lama suatu* emosi akan berlangsung. Masalahnya bukan pada kesedihan, kekhawatiran, atau kemarahan; biasanya suasana hati seperti itu akan hilang seiring berjalannya waktu dan kesabaran. Tetapi ketika emosi ini

Ketika kecemasan yang dialami memiliki intensitas yang tinggi dan bertahan melewati titik yang tepat, kecemasan tersebut akan berubah menjadi ekstrem yang menyedihkan-kecemasan kronis, kemarahan yang tak terkendali, depresi. Dan, pada tingkat yang paling parah dan sulit diatasi, pengobatan, psikoterapi, atau keduanya mungkin diperlukan untuk mengatasinya.

Pada masa-masa ini, salah satu tanda kapasitas untuk pengaturan diri secara emosional dapat dikenali ketika agitasi kronis pada otak emosional terlalu kuat untuk diatasi tanpa bantuan farmakologis. Sebagai contoh, dua pertiga dari mereka yang menderita manik-depresi tidak pernah diobati untuk gangguan tersebut. Tetapi lithium atau obat yang lebih baru dapat menggagalkan siklus karakteristik depresi yang melumpuhkan yang bergantian dengan episode manik yang mencampurkan kegembiraan dan kemegahan yang kacau dengan kejengkelan dan kemarahan. Salah satu masalah dengan manik-depresi adalah ketika orang berada dalam pergolakan mania, mereka sering merasa terlalu percaya diri sehingga mereka tidak membutuhkan bantuan dalam bentuk apa pun, terlepas dari keputusan-keputusan buruk yang mereka ambil. Dalam gangguan emosional yang parah, pengobatan psikiatri menawarkan alat untuk mengelola hidup dengan lebih baik.

Namun, untuk mengatasi suasana hati yang lebih umum, kita hanya bisa mengandalkan perangkat kita sendiri. Sayangnya, perangkat-perangkat tersebut tidak selalu efektif-setidaknya itulah kesimpulan yang diambil oleh Diane Tice, seorang psikolog di Case Western Reserve University, yang bertanya kepada lebih dari empat ratus pria dan wanita tentang strategi yang mereka gunakan untuk menghindari suasana hati yang buruk, dan seberapa sukses taktik tersebut bagi mereka.<sup>2</sup>

Tidak semua orang setuju dengan premis filosofis bahwa suasana hati yang buruk harus diubah; Tice menemukan bahwa ada "kaum puritan suasana hati", yaitu sekitar 5 persen orang yang mengatakan bahwa mereka tidak pernah mencoba mengubah suasana hati, karena menurut mereka, semua emosi itu "alamiah" dan seharusnya dialami sebagaimana adanya, tak peduli seberapa menyedihkannya. Lalu ada juga orang-orang yang secara teratur berusaha untuk masuk ke dalam suasana hati yang tidak menyenangkan karena alasan pragmatis: dokter yang harus murung untuk memberikan kabar buruk kepada pasien; aktivis sosial yang memupuk kemarahan mereka terhadap ketidakadilan agar bisa lebih efektif dalam melawannya; bahkan seorang pemuda yang mengatakan bahwa ia melampiaskan kemarahannya untuk membantu adik laki-lakinya yang

menjadi korban pengganggu di tempat bermain. Dan beberapa orang secara positif Machiavellian dalam memanipulasi suasana hati-saksikanlah para penagih tagihan yang dengan sengaja membuat diri mereka marah untuk menjadi lebih tegas dengan deadbeat.<sup>3</sup> Namun, ini adalah kultivasi yang jarang terjadi dari ketidaknyamanan,

hampir semua orang mengeluh bahwa mereka bergantung pada suasana hati mereka. Rekam jejak orang-orang dalam mengatasi suasana hati yang buruk sangat beragam.

## **ANATOMI KEMARAHAHAN?**

Katakanlah seseorang di mobil lain memotong jalur yang sangat dekat dengan Anda saat Anda mengemudi di jalan bebas hambatan. Jika pikiran refleksif Anda adalah "Bajingan itu!" akan sangat berpengaruh terhadap lintasan kemarahan jika pikiran tersebut diikuti dengan pikiran kemarahan dan balas dendam: "Dia bisa saja menabrak saya! Bajingan itu-aku tidak bisa membiarkannya lolos begitu saja!" Buku-buku jari Anda memutih saat Anda mengencangkan cengkeraman Anda pada roda kemudi, pengganti untuk mencekik lehernya. Tubuh Anda bergerak untuk melawan, bukan lari-membuat Anda gemetar, bulir-bulir keringat di dahi Anda, jantung Anda berdebar-debar, otot-otot di wajah Anda terkunci dalam cemberut. Anda ingin membunuh orang itu. Kemudian, jika mobil di belakang Anda membunyikan klakson karena Anda melambat setelah hampir menabrak, Anda cenderung meledak dalam kemarahan pada pengemudi itu juga. Begitulah hipertensi, mengemudi secara sembrono, bahkan penembakan di jalan tol.

Kontraskan urutan kemarahan yang membangun itu dengan alur pemikiran yang lebih baik terhadap pengemudi yang memotong jalan Anda: "Mungkin dia tidak melihat saya, atau mungkin dia memiliki alasan yang kuat untuk mengemudi dengan ceroboh, seperti keadaan darurat medis." Garis kemungkinan tersebut meredam kemarahan dengan belas kasihan, atau setidaknya pikiran yang terbuka, sehingga mengurangi penumpukan amarah. Masalahnya, seperti yang diingatkan oleh tantangan Aristoteles untuk memiliki kemarahan yang *sesuai*, adalah bahwa lebih sering kemarahan kita meledak di luar kendali. Benjamin Franklin mengatakannya dengan baik: "Kemarahan tidak pernah tanpa alasan, tetapi jarang sekali alasan yang baik."

Tentu saja ada berbagai jenis kemarahan. Amigdala mungkin merupakan sumber utama dari percikan kemarahan yang tiba-tiba kita rasakan pada pengemudi yang kecerobohannya membahayakan kita. Tetapi ujung lain dari sirkuit emosional, neokorteks, kemungkinan besar memicu kemarahan yang lebih diperhitungkan, seperti balas dendam berkepal dingin atau kemarahan pada ketidakadilan atau ketidakadilan. Kemarahan yang penuh pertimbangan seperti itu adalah kemarahan yang kemungkinan besar,

seperti yang dikatakan Franklin, "memiliki alasan yang baik" atau sepertinya.

Dari semua suasana hati yang ingin dihindari orang, kemarahan tampaknya menjadi yang paling keras kepala; Tice menemukan bahwa kemarahan adalah suasana hati yang paling sulit dikendalikan oleh manusia. Memang, kemarahan adalah emosi negatif yang paling menggoda; monolog batin yang membenarkan diri sendiri yang mendorongnya memenuhi pikiran dengan argumen yang paling meyakinkan untuk melampiaskan kemarahan. Tidak seperti kesedihan, kemarahan memberi energi,

bahkan menggembirakan. Kekuatan persuasif yang menggoda dari kemarahan itu sendiri dapat menjelaskan mengapa beberapa pandangan tentang kemarahan begitu umum: bahwa kemarahan tidak dapat dikendalikan, atau, bagaimanapun juga, kemarahan tidak boleh dikendalikan, dan melampiaskan kemarahan dengan cara "katarsis" adalah hal yang baik. Sebuah pandangan yang kontras, mungkin sebuah reaksi terhadap gambaran suram dari dua pandangan lainnya, menyatakan bahwa kemarahan dapat dicegah sepenuhnya. Namun, pembacaan yang cermat terhadap temuan-temuan penelitian menunjukkan bahwa semua sikap umum terhadap kemarahan ini salah kaprah, bahkan jika bukan mitos belaka.<sup>4</sup>

Rangkaian pikiran marah yang memicu kemarahan juga berpotensi menjadi kunci dari salah satu cara paling ampuh untuk meredakan kemarahan: meruntuhkan keyakinan yang memicu kemarahan sejak awal. Semakin lama kita merenungkan apa yang membuat kita marah, semakin banyak "alasan yang baik" dan pembenaran diri untuk marah yang dapat kita ciptakan. Merenung akan mengobarkan api kemarahan. Namun, melihat segala sesuatunya dengan cara yang berbeda akan memadamkan api tersebut. Tice menemukan bahwa membingkai ulang sebuah situasi secara lebih positif adalah salah satu cara paling ampuh untuk meredakan kemarahan.

### The Rage "Rush" (Kemarahan)

Temuan tersebut sesuai dengan kesimpulan psikolog Universitas Alabama, Dolf Zillmann, yang, dalam serangkaian eksperimen yang panjang dan cermat, telah mengukur kemarahan dan anatomi kemarahan secara tepat.<sup>5</sup> Mengingat akar kemarahan di sayap pertarungan dari respons fight-or-flight, tidak mengherankan jika Zillmann menemukan bahwa pemicu kemarahan yang universal adalah perasaan terancam. Bahaya dapat ditandai tidak hanya dengan ancaman fisik langsung tetapi juga, seperti yang lebih sering terjadi, dengan ancaman simbolis terhadap harga diri atau martabat: diperlakukan secara tidak adil atau kasar, dihina atau direndahkan, merasa frustrasi dalam mengejar tujuan yang penting. Persepsi-persepsi ini bertindak sebagai pemicu lonjakan limbik yang memiliki efek ganda pada otak. Salah satu bagian dari lonjakan tersebut adalah pelepasan katekolamin, yang menghasilkan aliran energi yang cepat dan episodik, cukup untuk "satu tindakan yang kuat," seperti yang dikatakan Zillmann, "seperti dalam pertarungan atau pelarian." Lonjakan energi ini berlangsung

selama beberapa menit, di mana ia mempersiapkan tubuh untuk bertarung dengan baik atau melarikan diri dengan cepat, tergantung pada bagaimana otak emosional menilai lawan.

Sementara itu, riak lain yang digerakkan oleh amigdala melalui cabang adrenokortikal sistem saraf menciptakan latar belakang aksi tonik secara umum

kesiapan, yang berlangsung lebih lama daripada lonjakan energi katekolamin. Eksitasi adrenal dan kortikal umum ini dapat berlangsung selama berjam-jam bahkan sehari-hari, menjaga otak emosional dalam kesiapan khusus untuk terangsang, dan menjadi fondasi di mana reaksi selanjutnya dapat dibangun dengan kecepatan tertentu. Secara umum, kondisi pemicu rambut yang diciptakan oleh gairah adrenokortikal menjelaskan mengapa orang lebih mudah marah jika mereka telah diprovokasi atau sedikit jengkel oleh hal lain. Stres dalam segala bentuk menciptakan gairah adrenokortikal, menurunkan ambang batas untuk apa yang memicu kemarahan. Jadi, seseorang yang mengalami hari yang berat di tempat kerja sangat rentan untuk menjadi marah ketika di rumah karena sesuatu - misalnya, anak-anak yang terlalu berisik atau berantakan - yang dalam situasi lain tidak akan cukup kuat untuk memicu pembajakan emosi.

Zillmann mendapatkan wawasan tentang kemarahan ini melalui eksperimen yang cermat. Dalam sebuah penelitian yang khas, misalnya, dia meminta seorang konfederasi memprovokasi pria dan wanita yang menjadi sukarelawan dengan membuat komentar sinis tentang mereka. Para sukarelawan kemudian menonton film yang menyenangkan atau menjengkelkan. Kemudian para sukarelawan diberi kesempatan untuk membalas konfederasi dengan memberikan evaluasi yang mereka pikir akan digunakan dalam keputusan apakah akan mempekerjakannya atau tidak. Intensitas pembalasan mereka berbanding lurus dengan seberapa terangsang mereka dengan film yang baru saja mereka tonton; mereka lebih marah setelah melihat film yang tidak menyenangkan, dan memberikan penilaian terburuk.

## Kemarahan Dibangun di atas Kemarahan

Penelitian Zillmann tampaknya menjelaskan dinamika di tempat kerja dalam drama rumah tangga yang saya saksikan pada suatu hari saat berbelanja. Di lorong supermarket, terdengar nada tegas dan terukur dari seorang ibu muda kepada putranya yang berusia sekitar tiga tahun: "Letakkan... itu... di belakang!"

"Tapi aku *mau*!" regeknnya, sambil berpegangan erat pada kotak sereal Ninja Turtles.

"Kembalikan!" Lebih keras, kemarahannya mengambil alih.

Pada saat itu, bayi yang duduk di kursi keranjang belanjanya menjatuhkan toples jelly yang sedang dikulumnya. Ketika toples tersebut pecah di lantai, sang ibu berteriak, "Itu dia!" dan, dengan penuh amarah, menampar bayinya,

mengambil kotak anak berusia tiga tahun itu dan membantingnya ke rak terdekat, memegang pinggangnya, dan

bergegas menyusuri lorong, kereta belanja meluncur dengan berbahaya di depan, bayinya sekarang menangis, putranya, kakinya menjuntai, memprotes, "*Turunkan aku, turunkan aku!*"

Zillmann menemukan bahwa ketika tubuh sudah dalam keadaan tegang, seperti sang ibu, dan ada sesuatu yang memicu pembajakan emosi, maka emosi berikutnya, baik kemarahan atau kecemasan, memiliki intensitas yang sangat besar. Dinamika ini bekerja ketika seseorang menjadi marah.

Zillmann melihat kemarahan yang meningkat sebagai "serangkaian provokasi, masing-masing memicu reaksi rangsang yang menghilang secara perlahan." Dalam urutan ini, setiap pikiran atau persepsi yang memicu kemarahan secara berurutan menjadi pemicu kecil untuk lonjakan katekolamin yang digerakkan oleh amigdala, yang masing-masing membangun momentum hormonal dari yang sebelumnya. Gelombang kedua muncul sebelum gelombang pertama mereda, dan gelombang ketiga di atasnya, dan seterusnya; setiap gelombang mengikuti gelombang sebelumnya, dengan cepat meningkatkan tingkat gairah fisiologis tubuh. Pikiran yang muncul kemudian dalam penumpukan ini memicu intensitas kemarahan yang jauh lebih besar daripada pikiran yang muncul di awal. Kemarahan dibangun di atas kemarahan; otak emosional memanas. Pada saat itu kemarahan, yang tidak terhalang oleh akal sehat, dengan mudah meledak dalam kekerasan.

Pada titik ini, orang tidak bisa dimaafkan dan tidak bisa diajak berunding; pikiran mereka berkisar pada balas dendam dan pembalasan, tanpa menyadari apa akibatnya. Tingkat eksitasi yang tinggi ini, kata Zillmann, "menumbuhkan ilusi kekuatan dan kekebalan yang dapat menginspirasi dan memfasilitasi agresi" karena orang yang marah, "gagal dalam bimbingan kognitif," kembali pada respons yang paling primitif. Dorongan limbik berkuasa; pelajaran paling kasar dari kebrutalan hidup menjadi panduan untuk bertindak.

## Balsem untuk Kemarahan

Dengan analisis anatomi kemarahan ini, Zillmann melihat ada dua cara utama untuk melakukan intervensi. Salah satu cara untuk meredakan kemarahan adalah dengan menangkap dan menantang pikiran yang memicu lonjakan kemarahan, karena penilaian awal dari sebuah interaksi yang menegaskan dan mendorong ledakan kemarahan pertama, dan penilaian ulang berikutnya yang mengobarkan api. Pengaturan waktu sangat penting;

semakin awal dalam siklus kemarahan, semakin efektif. Memang, kemarahan dapat sepenuhnya diredam jika informasi yang meredakan datang sebelum kemarahan ditindaklanjuti.

Kekuatan pemahaman untuk meredakan kemarahan terlihat jelas dalam eksperimen Zillmann yang lain, di mana seorang asisten yang kasar (seorang konfederasi) menghina dan memprovokasi para sukarelawan yang sedang bersepeda. Ketika para sukarelawan diberi kesempatan untuk membalas peneliti yang kasar (sekali lagi, dengan memberikan penilaian buruk yang mereka pikir akan digunakan untuk mempertimbangkan pencalonan mereka untuk sebuah pekerjaan), mereka melakukannya dengan penuh kemarahan. Namun, dalam satu versi eksperimen, seorang konfederasi lain masuk setelah para sukarelawan diprovokasi, dan tepat sebelum ada kesempatan untuk membalas; ia memberi tahu peneliti yang memprovokasi bahwa ia sedang menerima telepon di ujung lorong. Saat dia pergi, dia juga berkomentar sinis kepadanya. Namun, dia menerimanya dengan baik, menjelaskan setelah dia pergi bahwa dia berada di bawah tekanan yang sangat besar, kesal karena akan menghadapi ujian lisan. Setelah itu, para relawan yang marah, ketika ditawari kesempatan untuk membalas orang yang tidak sopan tersebut, memilih untuk tidak melakukannya; sebaliknya mereka menyatakan belas kasihan atas penderitaannya.

Informasi yang meringankan tersebut memungkinkan penilaian ulang terhadap peristiwa yang memicu kemarahan. Tetapi ada jendela kesempatan khusus untuk de-eskalasi ini. Zillmann menemukan bahwa cara ini bekerja dengan baik pada tingkat kemarahan yang moderat; pada tingkat kemarahan yang tinggi, cara ini tidak ada bedanya karena apa yang disebutnya "ketidakmampuan kognitif" - dengan kata lain, orang tidak bisa lagi berpikir jernih. Ketika orang sudah sangat marah, mereka mengabaikan informasi yang meringankan dengan "Sayang sekali!" atau "kata-kata kasar terkuat yang dimiliki bahasa Inggris," seperti yang dikatakan Zillmann dengan sangat baik.

## Pendinginan

Suatu ketika ketika saya berusia sekitar 13 tahun, dalam keadaan marah, saya berjalan keluar rumah dan bersumpah tidak akan pernah kembali. Saat itu adalah hari musim panas yang indah, dan saya berjalan jauh di sepanjang jalan yang indah, hingga perlahan-lahan keheningan dan keindahannya menenangkan dan menyejukkan saya, dan setelah beberapa jam saya kembali dalam keadaan bertobat dan hampir luluh. Sejak saat itu ketika saya marah, saya melakukan hal ini jika saya bisa, dan menganggapnya sebagai obat terbaik.

Kisah ini merupakan salah satu studi ilmiah pertama tentang kemarahan, yang dilakukan di 1899.<sup>6</sup> Hal ini masih menjadi model cara kedua untuk meredam kemarahan yang meningkat: mendinginkan diri secara fisiologis dengan menunggu lonjakan adrenal dalam situasi yang tidak memungkinkan adanya pemicu kemarahan lebih lanjut. Dalam

Misalnya, ketika sedang bertengkar, yang berarti menjauh dari orang lain untuk sementara waktu. Selama periode pendinginan, orang yang marah dapat mengerem siklus peningkatan pemikiran yang bermusuhan dengan mencari pengalih perhatian. Pengalihan perhatian, menurut Zillmann, adalah alat pengubah suasana hati yang sangat ampuh, dengan alasan yang sederhana: Sulit untuk tetap marah ketika kita sedang bersenang-senang. Caranya, tentu saja, adalah dengan meredakan kemarahan hingga mencapai titik di mana seseorang dapat *menikmati* waktu yang menyenangkan.

Analisis Zillmann mengenai cara kemarahan meningkat dan mereda menjelaskan banyak temuan Diane Tice mengenai strategi yang biasa digunakan orang untuk meredakan kemarahan. Salah satu strategi yang cukup efektif adalah menyendiri sambil menenangkan diri. Sebagian besar pria menerjemahkannya dengan pergi berkendara-sebuah temuan yang memberikan jeda saat mengemudi (dan, kata Tice kepada saya, mengilhami dirinya untuk mengemudi dengan lebih defensif). Mungkin alternatif yang lebih aman adalah berjalan-jalan; olahraga aktif juga dapat membantu mengatasi kemarahan. Begitu juga dengan metode relaksasi seperti pernapasan dalam dan relaksasi otot, mungkin karena metode-metode ini mengubah fisiologi tubuh dari gairah kemarahan yang tinggi ke kondisi gairah yang rendah, dan mungkin juga karena metode-metode ini mengalihkan perhatian dari apa pun yang memicu kemarahan. Olahraga aktif dapat mendinginkan kemarahan karena alasan yang sama: setelah aktivasi fisiologis tingkat tinggi selama olahraga, tubuh akan kembali ke tingkat yang rendah setelah berhenti.

Tetapi periode pendinginan tidak akan berhasil jika waktu tersebut digunakan untuk mengejar rangkaian pikiran yang memicu kemarahan, karena setiap pikiran tersebut dengan sendirinya merupakan pemicu kecil untuk lebih banyak kemarahan. Kekuatan dari pengalihan perhatian adalah menghentikan alur pikiran yang memicu kemarahan tersebut. Dalam surveinya mengenai strategi orang-orang dalam menangani kemarahan, Tice menemukan bahwa pengalihan perhatian pada umumnya membantu meredakan kemarahan: TV, film, membaca, dan sejenisnya, semuanya mengganggu pikiran-pikiran marah yang menyulut kemarahan. Namun, Tice menemukan bahwa memanjakan diri seperti berbelanja untuk diri sendiri dan makan tidak memiliki banyak efek; terlalu mudah untuk melanjutkan pikiran yang penuh amarah saat berjalan-jalan di pusat perbelanjaan atau melahap sepotong kue cokelat.

Untuk strategi ini, tambahkan strategi yang dikembangkan oleh Redford Williams, seorang psikiater di Duke University yang berusaha membantu

orang-orang yang bermusuhan, yang berisiko lebih tinggi terkena penyakit jantung, untuk mengendalikan sifat mudah marah mereka .<sup>7</sup> Salah satu rekomendasinya adalah menggunakan kesadaran diri untuk menangkap pikiran sinis atau permusuhan saat pikiran itu muncul, dan menuliskannya. Setelah pikiran marah adalah

ditangkap dengan cara ini, mereka dapat ditantang dan dinilai kembali, meskipun, seperti yang ditemukan Zillmann, pendekatan ini bekerja lebih baik sebelum kemarahan meningkat menjadi kemarahan.

## Kekeliruan Ventilasi

Ketika saya duduk di dalam taksi di New York City, seorang pemuda yang sedang menyeberang jalan berhenti di depan taksi untuk menunggu lalu lintas lengang. Sopir yang tidak sabar untuk memulai perjalanan, membunyikan klakson, memberi isyarat agar pemuda itu menyingkir. Balasannya adalah cemberut dan gerakan cabul.

"Dasar bajingan!" teriak sang sopir, sambil mengancam dengan menginjak pedal gas dan rem secara bersamaan. Mendengar ancaman yang mematikan ini, pemuda itu dengan cemberut menyingkir, nyaris saja, dan menghantamkan tinjunya ke arah taksi yang melaju kencang ke arah lalu lintas. Mendengar hal ini, sang sopir meneriakkan sumpah serapah kepada pria tersebut.

Saat kami melaju, sang sopir, yang masih terlihat gelisah, berkata kepada saya, "Kamu tidak bisa menerima omong kosong dari siapa pun. Kamu harus berteriak balik-setidaknya itu membuatmu merasa lebih baik!"

Katarsis-melampiasikan kemarahan-kadang-kadang dipuji sebagai cara untuk menangani kemarahan. Teori populer menyatakan bahwa "itu membuat Anda merasa lebih baik." Namun, seperti yang ditunjukkan oleh temuan Zillmann, ada argumen yang menentang katarsis. Argumen ini telah dibuat sejak tahun 1950-an, ketika para psikolog mulai menguji efek katarsis secara eksperimental dan, dari waktu ke waktu, menemukan bahwa melampiaskan kemarahan hanya sedikit atau tidak sama sekali untuk menghilangkan kemarahan tersebut (meskipun, karena sifat kemarahan yang menggoda, hal itu mungkin *terasa* memuaskan).<sup>8</sup> Mungkin ada beberapa kondisi tertentu di mana melampiaskan kemarahan dapat berhasil: ketika kemarahan itu diungkapkan secara langsung kepada orang yang menjadi sasarannya, ketika kemarahan itu mengembalikan rasa kendali atau hak atas ketidakadilan, atau ketika kemarahan itu menyebabkan "kerugian yang sesuai" pada orang lain dan membuatnya mengubah beberapa aktivitas yang menyedihkan tanpa melakukan pembalasan. Namun karena sifat kemarahan yang membakar, hal ini mungkin lebih mudah dikatakan daripada dilakukan.<sup>9</sup>

Tice menemukan bahwa melampiaskan kemarahan adalah salah satu cara

terburuk untuk menenangkan diri:

Ledakan kemarahan biasanya memompa gairah emosional otak, membuat orang merasa lebih marah, bukannya berkurang. Tice menemukan bahwa ketika orang-orang menceritakan saat-saat mereka melampiaskan kemarahan mereka pada orang yang memprovokasi, efeknya justru memperpanjang suasana hati dan bukan mengakhirinya. Jauh lebih efektif adalah

ketika orang pertama-tama menenangkan diri, dan kemudian, dengan cara yang lebih konstruktif atau tegas, menghadapi orang tersebut untuk menyelesaikan perselisihan mereka. Seperti yang pernah saya dengar dari Chogyam Trungpa, seorang guru Tibet, ketika ditanya bagaimana cara terbaik untuk menangani kemarahan: "Jangan ditekan. Tapi jangan bertindak atas kemarahan itu."

## **MENENANGKAN KECEMASAN: APA, MAAFKAN SAYA?**

Oh, tidak! Knapotnya terdengar buruk, bagaimana jika saya harus membawanya ke toko?... Saya tidak mampu membayar biayanya. Saya harus mengambil uang dari Dana kuliah Jamie.. Bagaimana jika aku tak mampu membayar biaya kuliahnya? .....Itu buruk.  
.....Bagaimana jika nilainya turun dan dia tidak bisa mendapatkan ke perguruan tinggi?... Knapot terdengar buruk. . . .

Maka pikiran yang penuh kekhawatiran berputar dalam lingkaran melodrama tingkat rendah yang tak berujung, satu rangkaian kekhawatiran mengarah ke kekhawatiran berikutnya dan kembali lagi. Contoh di atas diberikan oleh Lizabeth Roemer dan Thomas Borkovec, psikolog dari Pennsylvania State University, yang melakukan penelitian tentang kekhawatiran

-pangkal dari semua kecemasan-telah mengangkat topik ini dari seni neurotik menjadi ilmu pengetahuan.<sup>10</sup> Tentu saja, tidak ada halangan ketika rasa khawatir bekerja; dengan merenungkan suatu masalah-yaitu dengan menggunakan refleksi konstruktif, yang dapat terlihat seperti rasa khawatir-sebuah solusi dapat muncul. Memang, reaksi yang mendasari kekhawatiran adalah kewaspadaan terhadap potensi bahaya yang tidak diragukan lagi sangat penting untuk bertahan hidup selama evolusi. Ketika rasa takut memicu otak emosional, bagian dari kecemasan yang dihasilkan memusatkan perhatian pada ancaman yang ada, memaksa pikiran untuk terobsesi dengan cara menanganinya dan mengabaikan hal lain untuk sementara waktu. Kekhawatiran, dalam arti tertentu, merupakan latihan tentang apa yang mungkin salah dan bagaimana menghadapinya; tugas dari kekhawatiran adalah menghasilkan solusi positif untuk bahaya kehidupan

dengan mengantisipasi bahaya sebelum muncul.

Kesulitannya adalah pada kekhawatiran yang kronis dan berulang, jenis kekhawatiran yang terus berulang dan tidak pernah mendekati solusi yang positif. Analisis yang cermat terhadap kekhawatiran kronis menunjukkan bahwa kekhawatiran tersebut memiliki semua atribut pembajakan emosional tingkat rendah: kekhawatiran yang tampaknya datang entah dari mana, tidak terkendali, menghasilkan dengungan kecemasan yang terus-menerus, tidak dapat diterima akal sehat, dan mengunci si pencemas ke dalam satu pandangan yang tidak fleksibel tentang topik yang mengkhawatirkan. Ketika siklus kekhawatiran yang sama ini semakin meningkat dan berlanjut, hal ini akan berubah menjadi pembajakan saraf, gangguan kecemasan: fobia, obsesi, dan

kompulsi, serangan panik. Pada masing-masing gangguan ini, kekhawatiran terpaku pada cara yang berbeda; untuk fobia, kekhawatiran terpaku pada situasi yang ditakuti; untuk obsesif, mereka terpaku pada upaya untuk mencegah bencana yang ditakuti; pada serangan panik, kekhawatiran dapat berfokus pada rasa takut akan kematian atau pada kemungkinan serangan itu sendiri.

Dalam semua kondisi ini, hal yang paling sering terjadi adalah rasa khawatir yang berlebihan. Sebagai contoh, seorang wanita yang dirawat karena gangguan obsesif-kompulsif memiliki serangkaian ritual yang menyita sebagian besar waktu bangun tidurnya: mandi selama empat puluh lima menit beberapa kali sehari, mencuci tangannya selama lima menit dua puluh kali atau lebih dalam sehari. Dia tidak akan duduk kecuali dia terlebih dahulu mengusap kursi dengan alkohol untuk mensterilkannya. Dia juga tidak akan menyentuh anak kecil atau hewan - keduanya "terlalu kotor". Semua dorongan ini didorong oleh ketakutannya yang tidak wajar terhadap kuman; ia selalu khawatir bahwa tanpa mencuci dan mensterilkan diri, ia akan tertular penyakit dan mati.<sup>11</sup>

Seorang wanita yang sedang dirawat karena "gangguan kecemasan umum"-nomenklatur psikiatri untuk orang yang selalu merasa khawatir-merespons permintaan untuk khawatir dengan suara keras selama satu menit dengan cara ini:

Saya mungkin tidak melakukan ini dengan benar. Ini mungkin sangat artifisial sehingga tidak akan menjadi indikasi hal yang sebenarnya dan kita perlu mendapatkan hal yang sebenarnya. . . . Karena jika kita tidak mendapatkan hal yang sebenarnya, saya tidak akan sembuh. Dan jika saya tidak sembuh, saya tidak akan pernah bahagia. <sup>12</sup>

Dalam pertunjukan virtuoso yang mengkhawatirkan tentang kekhawatiran, permintaan untuk khawatir selama satu menit, dalam beberapa detik saja, meningkat menjadi perenungan tentang bencana seumur hidup: "Saya tidak akan pernah bahagia." Kekhawatiran biasanya mengikuti alur seperti itu, sebuah narasi untuk diri sendiri yang melompat dari kekhawatiran ke kekhawatiran dan lebih sering daripada tidak termasuk bencana, membayangkan suatu tragedi yang mengerikan. Kekhawatiran hampir selalu diekspresikan di telinga pikiran, bukan matanya-yaitu, dengan kata-kata, bukan gambar-fakta yang penting untuk mengendalikan kekhawatiran.

Borkovec dan rekan-rekannya mulai mempelajari rasa cemas itu sendiri

ketika mereka mencoba menemukan pengobatan untuk insomnia. Kecemasan, menurut para peneliti lain, muncul dalam dua bentuk: *kognitif*, atau pikiran yang mengkhawatirkan, dan *somatik*, gejala fisiologis dari kecemasan, seperti

berkeringat, jantung berdebar, atau otot tegang. Masalah utama penderita insomnia, menurut Borkovec, bukanlah gairah somatik. Yang membuat mereka tidak bisa tidur adalah pikiran-pikiran yang mengganggu. Mereka adalah orang yang selalu merasa khawatir, dan tidak bisa berhenti khawatir, tidak peduli seberapa mengantuknya mereka. Satu hal yang berhasil membantu mereka untuk tidur adalah mengalihkan pikiran mereka dari kekhawatiran mereka, dengan berfokus pada sensasi yang dihasilkan oleh metode relaksasi. Singkatnya, kekhawatiran bisa dihentikan dengan mengalihkan perhatian.

Namun, sebagian besar orang yang khawatir tidak dapat melakukan hal ini. Alasannya, menurut Borkovec, ada hubungannya dengan imbalan parsial dari rasa khawatir yang sangat menguatkan kebiasaan tersebut. Tampaknya, ada sesuatu yang positif dari kekhawatiran: kekhawatiran adalah cara untuk menghadapi potensi ancaman, dengan ancaman yang mungkin menghadang. Pekerjaan khawatir-ketika berhasil-adalah untuk melatih apa saja bahaya itu, dan merefleksikan cara-cara untuk menghadapinya. Namun, kekhawatiran tidak selalu berhasil. Solusi baru dan cara-cara baru dalam melihat suatu masalah biasanya tidak muncul dari rasa khawatir, terutama rasa khawatir yang kronis.

Alih-alih mencari solusi untuk masalah-masalah potensial ini, orang yang khawatir biasanya hanya merenungkan bahaya itu sendiri, menenggelamkan diri mereka dengan cara yang sederhana dalam ketakutan yang terkait dengan bahaya tersebut sambil tetap berada dalam pola pikir yang sama. Orang yang khawatir kronis mengkhawatirkan berbagai macam hal, yang sebagian besar hampir tidak mungkin terjadi; mereka membaca bahaya dalam perjalanan hidup yang tidak pernah disadari oleh orang lain.

Namun, para pengidap kekhawatiran kronis mengatakan kepada Borkovec bahwa kekhawatiran membantu mereka, dan bahwa kekhawatiran mereka akan terus berlanjut, sebuah lingkaran pikiran yang penuh dengan kecemasan yang tak berujung. Mengapa kekhawatiran menjadi sesuatu yang tampak seperti kecanduan mental?

Anehnya, seperti yang ditunjukkan oleh Borkovec, kebiasaan khawatir memperkuat dalam arti yang sama seperti takhayul. Karena orang mengkhawatirkan banyak hal yang memiliki kemungkinan sangat kecil untuk benar-benar terjadi-seseorang yang dicintai meninggal dalam kecelakaan pesawat, bangkrut, dan sejenisnya- setidaknya ada sesuatu yang ajaib tentang hal tersebut, setidaknya bagi otak limbik primitif. Seperti jimat yang menangkal kejahatan yang diantisipasi, rasa khawatir secara psikologis mendapat pujian karena mencegah bahaya yang diidamkannya.

## Pekerjaan yang Mengkhawatirkan

Dia telah pindah ke Los Angeles dari Midwest, terikat oleh pekerjaan di sebuah penerbit. Namun, penerbit tersebut dibeli oleh penerbit lain segera setelahnya, dan dia

dibiarkan tanpa pekerjaan. Beralih menjadi penulis lepas, sebuah pekerjaan yang tidak menentu, ia mendapati dirinya kebanjiran pekerjaan atau tidak mampu membayar uang sewa. Dia sering harus menjatah panggilan telepon, dan untuk pertama kalinya tidak memiliki asuransi kesehatan. Kurangnya perlindungan ini sangat menyedihkan: ia mendapati dirinya mengkhawatirkan kesehatannya, yakin bahwa setiap sakit kepala menandakan tumor otak, membayangkan dirinya mengalami kecelakaan setiap kali ia harus berkendara ke suatu tempat. Dia sering menemukan dirinya tersesat dalam lamunan panjang tentang kekhawatiran, sebuah medley kesusahan. Namun, katanya, ia merasa kekhawatirannya hampir membuat ketagihan.

Borkovec menemukan manfaat lain yang tak terduga dari rasa khawatir. Ketika orang tenggelam dalam pikiran mereka yang penuh kekhawatiran, mereka tampaknya tidak menyadari sensasi subjektif dari kecemasan yang ditimbulkan oleh kekhawatiran tersebut-detak jantung yang cepat, bulir-bulir keringat, gemetar-dan ketika kekhawatiran berlanjut, hal itu tampaknya benar-benar menekan sebagian dari kecemasan tersebut, setidaknya seperti yang tercermin pada detak jantung. Urutannya mungkin seperti ini: Orang yang cemas melihat sesuatu yang memicu bayangan akan adanya potensi ancaman atau bahaya; bayangan malapetaka tersebut kemudian memicu serangan kecemasan ringan. Orang yang khawatir kemudian terjerumus ke dalam serangkaian pikiran yang tertekan, yang masing-masing menjadi topik utama untuk dikhawatirkan; karena perhatian terus terbawa oleh arus kekhawatiran ini, fokus pada pikiran-pikiran tersebut akan mengalihkan pikiran dari gambaran bencana yang memicu kecemasan. Gambar, menurut Borkovec, adalah pemicu yang lebih kuat untuk kecemasan fisiologis daripada pikiran, sehingga pencelupan dalam pikiran, dengan mengesampingkan gambaran bencana, sebagian meringankan pengalaman cemas. Dan, sejauh itu, kekhawatiran juga diperkuat, sebagai penangkal setengah jalan untuk kecemasan yang ditimbulkannya.

Namun, kekhawatiran kronis juga merugikan diri sendiri karena kekhawatiran tersebut berbentuk stereotip, ide-ide yang kaku, bukan terobosan kreatif yang benar-benar bergerak untuk memecahkan masalah. Kekakuan ini tidak hanya muncul dalam konten nyata dari pemikiran yang mengkhawatirkan, yang hanya mengulang-ulang ide yang kurang lebih sama berulang-ulang. Namun, pada tingkat neurologis, tampaknya ada kekakuan kortikal, sebuah defisit dalam kemampuan otak emosional untuk

merespons secara fleksibel terhadap keadaan yang berubah. Singkatnya, kekhawatiran kronis berhasil dalam beberapa hal, tapi tidak dalam hal lain yang lebih konsekuen: kekhawatiran itu meredakan kecemasan, tapi tidak pernah menyelesaikan masalah.

Satu hal yang tidak dapat dilakukan oleh orang yang memiliki kekhawatiran kronis adalah mengikuti nasihat yang paling sering diberikan kepada mereka: "Berhentilah khawatir" (atau, lebih buruk lagi, "Jangan khawatir-berbahagialah"). Karena kekhawatiran kronis tampaknya merupakan episode amigdala tingkat rendah, kekhawatiran itu datang tanpa bisa dicegah. Dan, pada dasarnya, kekhawatiran itu akan tetap ada begitu muncul dalam pikiran. Namun setelah melakukan banyak eksperimen, Borkovec menemukan beberapa langkah sederhana yang dapat membantu orang yang paling khawatir sekalipun untuk mengendalikan kebiasaan tersebut.

Langkah pertama adalah kesadaran diri, menangkap episode-episode yang mengkhawatirkan sedini mungkin - idealnya, sesegera mungkin atau tepat setelah gambaran bencana yang sekilas memicu siklus kekhawatiran-kecemasan. Borkovec melatih orang-orang dalam pendekatan ini dengan terlebih dahulu mengajarkan mereka untuk memantau isyarat-isyarat kecemasan, terutama belajar untuk mengidentifikasi situasi yang memicu kekhawatiran, atau pikiran dan gambaran sekilas yang memicu kekhawatiran, serta sensasi kecemasan yang menyertai di dalam tubuh. Dengan latihan, orang dapat mengidentifikasi kekhawatiran pada titik yang lebih awal dan lebih awal dalam spiral kecemasan. Orang-orang juga mempelajari metode relaksasi yang dapat mereka terapkan pada saat mereka mengenali kekhawatiran mulai muncul, dan mempraktikkan metode relaksasi setiap hari sehingga mereka dapat menggunakannya saat itu juga, ketika mereka sangat membutuhkannya.

Metode relaksasi saja tidak cukup. Orang yang khawatir juga perlu secara aktif menantang pikiran-pikiran yang mencemaskan; jika tidak, spiral kekhawatiran akan terus berputar. Jadi langkah selanjutnya adalah mengambil sikap kritis terhadap asumsi mereka: Apakah kemungkinan besar peristiwa yang ditakuti itu akan terjadi? Apakah hanya ada satu atau tidak ada alternatif lain selain membiarkannya terjadi? Apakah ada langkah-langkah konstruktif yang dapat diambil? Apakah benar-benar membantu jika kita terus menerus memikirkan pikiran-pikiran cemas yang sama?

Kombinasi antara perhatian penuh dan skeptisisme yang sehat ini mungkin akan bertindak sebagai rem pada aktivasi saraf yang mendasari kecemasan tingkat rendah. Secara aktif menghasilkan pikiran-pikiran seperti itu dapat memicu sirkuit yang dapat menghambat dorongan limbik dari rasa khawatir; pada saat yang sama, secara aktif mendorong keadaan rileks akan melawan sinyal-sinyal kecemasan yang dikirim otak emosional ke seluruh tubuh.

Memang, Borkovec menunjukkan, strategi ini membentuk rangkaian aktivitas mental yang tidak sesuai dengan kekhawatiran. Ketika sebuah kekhawatiran dibiarkan berulang-ulang tanpa ditantang, kekhawatiran tersebut akan semakin kuat; menantangnya dengan merenungkan berbagai sudut pandang yang sama masuk akalnya akan membuat pikiran yang dikhawatirkan tersebut tidak akan dianggap sebagai sesuatu yang benar. Bahkan beberapa orang yang

khawatir cukup serius untuk memenuhi syarat diagnosis psikiatri telah terbebas dari kebiasaan khawatir dengan cara ini.

Di sisi lain, bagi orang-orang dengan kekhawatiran yang sangat parah hingga berkembang menjadi fobia, gangguan obsesif-kompulsif, atau gangguan panik, mungkin akan lebih bijaksana-untuk beralih ke pengobatan untuk memutus siklus tersebut. Namun, pelatihan ulang sirkuit emosional melalui terapi masih diperlukan untuk mengurangi kemungkinan gangguan kecemasan akan kambuh ketika pengobatan dihentikan.<sup>13</sup>

## **MENGELOLA KESEDIHAN**

Satu-satunya suasana hati yang paling sering diusahakan oleh orang-orang adalah kesedihan; Diane Tice menemukan bahwa orang paling kreatif dalam hal mencoba melarikan diri dari kesedihan. Tentu saja, tidak semua kesedihan harus dihindari; kesedihan, seperti halnya suasana hati yang lain, memiliki manfaat. Kesedihan yang ditimbulkan oleh kehilangan memiliki efek tertentu yang tidak berubah-ubah: kesedihan menutup minat kita terhadap pengalihan dan kesenangan, memusatkan perhatian pada apa yang telah hilang, dan menguras energi kita untuk memulai usaha baru-setidaknya untuk saat ini. Singkatnya, hal ini memberlakukan semacam retret reflektif dari kesibukan hidup, dan membuat kita berada dalam kondisi tertahan untuk meratapi kehilangan, merenungkan maknanya, dan, pada akhirnya, membuat penyesuaian psikologis dan rencana baru yang akan memungkinkan hidup kita untuk terus berlanjut.

Duka cita itu berguna; depresi berat tidak. William Styron memberikan deskripsi yang fasih tentang "banyak manifestasi mengerikan dari penyakit ini," di antaranya adalah kebencian terhadap diri sendiri, rasa tidak berharga, "ketidakbahagiaan yang suram" dengan "kesuraman yang menyelimuti diri saya, rasa takut dan keterasingan, dan yang terpenting, kecemasan yang mencekik."<sup>14</sup> Lalu ada tanda intelektual: "kebingungan, kegagalan fokus mental dan hilangnya ingatan," dan, pada tahap selanjutnya, pikirannya "didominasi oleh distorsi anarkis," dan "perasaan bahwa proses berpikir saya diliputi oleh gelombang beracun dan tak dapat disebutkan namanya yang menyalakan respons yang menyenangkan terhadap dunia yang hidup." Ada efek fisik: tidak bisa tidur, merasa lesu seperti zombie, "semacam mati rasa, enervasi, tetapi lebih khusus lagi kerapuhan yang aneh," bersama dengan "kegelisahan yang gelisah." Lalu, ada hilangnya kenikmatan: "Makanan, seperti segala sesuatu yang berada

dalam lingkup sensasi, sama sekali tidak ada kenikmatannya." Akhirnya, ada lenyapnya harapan saat "gerimis kelabu kengerian" merenggut

pada keputusan yang begitu nyata sehingga terasa seperti rasa sakit fisik, rasa sakit yang tak tertahankan sehingga bunuh diri tampak sebagai solusi.

Dalam depresi berat seperti itu, kehidupan menjadi lumpuh; tidak ada awal yang baru yang muncul. Gejala-gejala depresi menunjukkan kehidupan yang tertunda. Bagi Styron, tidak ada obat atau terapi yang membantu; berlalunya waktu dan perlindungan rumah sakitlah yang akhirnya menghilangkan kesedihannya. Namun bagi kebanyakan orang, terutama mereka yang memiliki kasus yang tidak terlalu parah, psikoterapi dapat membantu, begitu juga dengan pengobatan-Prozac adalah pengobatan yang paling banyak digunakan, namun masih banyak lagi senyawa-senyawa lain yang dapat membantu, terutama untuk depresi berat.

Fokus saya di sini adalah kesedihan yang jauh lebih umum yang pada batas atasnya menjadi, secara teknis, "depresi subklinis"-yaitu melankolis biasa. Ini adalah rentang kesedihan yang dapat ditangani sendiri oleh orang-orang, jika mereka memiliki sumber daya internal. Sayangnya, beberapa strategi yang paling sering digunakan dapat menjadi bumerang, membuat orang merasa lebih buruk dari sebelumnya. Salah satu strategi tersebut adalah menyendiri, yang sering kali menarik ketika orang merasa sedih; namun, lebih sering daripada tidak, strategi ini hanya menambah rasa kesepian dan keterasingan pada kesedihan. Hal ini mungkin sebagian menjelaskan mengapa Tice menemukan bahwa taktik yang paling populer untuk melawan depresi adalah bersosialisasi-pergi makan, menonton pertandingan bola atau film; singkatnya, melakukan sesuatu dengan teman atau keluarga. Hal ini bekerja dengan baik jika efeknya adalah mengalihkan pikiran seseorang dari kesedihannya. Namun, hal ini hanya akan memperpanjang suasana hati jika ia menggunakan kesempatan tersebut hanya untuk merenungkan apa yang membuatnya murung.

Memang, salah satu penentu utama apakah suasana hati yang tertekan akan bertahan atau terangkat adalah sejauh mana orang merenung. Mengkhawatirkan apa yang membuat kita tertekan, tampaknya, membuat depresi menjadi lebih intens dan berkepanjangan. Dalam depresi, kekhawatiran muncul dalam beberapa bentuk, semuanya berfokus pada beberapa aspek dari depresi itu sendiri-betapa lelahnya kita merasa, betapa sedikitnya energi atau motivasi yang kita miliki, misalnya, atau betapa sedikitnya pekerjaan yang dapat kita selesaikan.

Biasanya tidak ada satupun dari refleksi ini yang disertai dengan tindakan konkret yang dapat meringankan masalah. Kekhawatiran umum lainnya termasuk "mengisolasi diri sendiri dan memikirkan betapa buruknya perasaan Anda, khawatir pasangan Anda akan menolak Anda karena Anda

depresi, dan bertanya-tanya apakah Anda akan mengalami malam tanpa tidur lagi," kata Stanford

psikolog Susan Nolen-Hoeksma, yang telah mempelajari ruminasi pada orang yang mengalami depresi.<sup>15</sup>

Orang yang depresi terkadang membenarkan perenungan semacam ini dengan mengatakan mereka mencoba untuk "memahami diri mereka sendiri dengan lebih baik"; pada kenyataannya, mereka justru memperkuat perasaan sedih tanpa mengambil langkah-langkah yang dapat meningkatkan suasana hati mereka. Oleh karena itu, dalam terapi, merenungkan secara mendalam penyebab depresi akan sangat membantu, jika hal tersebut dapat memberikan pemahaman atau tindakan yang dapat mengubah kondisi yang menyebabkannya. Namun, tenggelam secara pasif dalam kesedihan hanya akan memperburuk keadaan.

Merengung juga dapat membuat depresi menjadi lebih kuat dengan menciptakan kondisi yang lebih menyedihkan. Nolen-Hoeksma memberikan contoh seorang pramuniaga yang mengalami depresi dan menghabiskan waktu berjam-jam untuk mencemaskan hal itu sehingga ia tidak sempat melakukan panggilan penjualan yang penting. Penjualannya kemudian menurun, membuatnya merasa gagal, yang kemudian memicu depresinya. Namun, jika ia bereaksi terhadap depresi dengan mencoba mengalihkan perhatiannya, ia mungkin akan terjun ke dalam panggilan penjualan sebagai cara untuk mengalihkan pikirannya dari kesedihan. Penjualan akan cenderung menurun, dan pengalaman melakukan penjualan dapat meningkatkan kepercayaan dirinya, sehingga sedikit mengurangi depresinya.

Menurut Nolen-Hoeksma, wanita jauh lebih rentan untuk merenung ketika mereka mengalami depresi daripada pria. Hal ini, menurutnya, setidaknya dapat menjelaskan sebagian fakta bahwa wanita didiagnosis dengan depresi dua kali lebih sering daripada pria. Tentu saja, ada faktor lain yang ikut berperan, seperti wanita lebih terbuka untuk mengungkapkan kesusahan mereka atau memiliki lebih banyak hal yang membuat mereka tertekan. Dan pria dapat menenggelamkan depresi mereka dalam alkoholisme, yang mana tingkatnya sekitar dua kali lipat dari wanita.

Terapi kognitif yang ditujukan untuk mengubah pola pikir ini telah ditemukan dalam beberapa penelitian setara dengan pengobatan untuk mengobati depresi klinis ringan, dan lebih unggul daripada pengobatan dalam mencegah kembalinya depresi ringan. Ada dua strategi yang sangat efektif dalam pertempuran.<sup>16</sup> Salah satunya adalah belajar untuk menantang pikiran-pikiran yang menjadi pusat perenungan-untuk mempertanyakan keabsahannya dan memikirkan alternatif yang lebih

positif. Strategi lainnya adalah dengan sengaja menjadwalkan acara yang menyenangkan dan mengalihkan perhatian.

Salah satu alasan pengalihan perhatian berhasil adalah karena pikiran-pikiran yang menyedihkan itu bersifat otomatis, mengganggu kondisi pikiran seseorang tanpa bisa dicegah. Bahkan ketika orang yang depresi mencoba untuk menekan pikiran-pikiran yang menyedihkan, mereka sering tidak dapat menghasilkan yang lebih baik.

alternatif; begitu gelombang pemikiran depresi dimulai, ia memiliki efek magnetis yang kuat pada jalur asosiasi. Sebagai contoh, ketika orang yang depresi diminta untuk mengacak kalimat enam kata yang kacau, mereka jauh lebih baik dalam memahami pesan-pesan yang menyedihkan ("Masa depan terlihat sangat suram") daripada pesan-pesan yang optimis ("Masa depan terlihat sangat cerah").<sup>17</sup>

Kecenderungan depresi untuk melanggengkan dirinya sendiri bahkan menaungi jenis-jenis

pengalih perhatian yang dipilih orang. Ketika orang yang depresi diberi daftar cara yang ceria atau merenung untuk mengalihkan pikiran mereka dari sesuatu yang menyedihkan, seperti pemakaman seorang teman, mereka lebih banyak memilih kegiatan yang melankolis. Richard Wenzlaff, psikolog dari University of Texas yang melakukan penelitian ini, menyimpulkan bahwa orang yang sudah mengalami depresi perlu melakukan upaya khusus untuk mengalihkan perhatian mereka pada sesuatu yang benar-benar ceria, dengan berhati-hati agar tidak secara tidak sengaja memilih sesuatu-film yang menguras air mata, novel yang tragis-yang akan membuat suasana hati mereka turun lagi.

## Pengangkat suasana hati

Bayangkan Anda sedang mengemudi di jalan yang asing, curam, dan berkelok-kelok melalui kabut. Tiba-tiba sebuah mobil keluar dari jalan masuk hanya beberapa meter di depan Anda, terlalu dekat sehingga Anda tidak bisa berhenti tepat waktu. Kaki Anda menginjak rem ke lantai dan Anda tergelincir, mobil Anda meluncur ke sisi mobil lainnya. Anda melihat bahwa mobil itu penuh dengan anak-anak, sebuah rombongan mobil dalam perjalanan menuju prasekolah-tepat sebelum ledakan kaca yang pecah dan logam yang membengkok menjadi logam. Kemudian, dari keheningan yang tiba-tiba setelah tabrakan, Anda mendengar suara tangisan. Anda berhasil berlari ke mobil yang lain, dan melihat salah satu anak tergeletak tak bergerak. Anda dibanjiri penyesalan dan kesedihan atas tragedi ini....

Skenario yang memilukan seperti itu digunakan untuk membuat para sukarelawan kesal dalam salah satu eksperimen Wenzlaff. Para sukarelawan kemudian mencoba untuk menjauhkan adegan tersebut dari pikiran mereka sementara mereka menulis catatan tentang aliran pikiran mereka selama sembilan menit. Setiap kali pikiran tentang adegan yang mengganggu itu masuk ke dalam pikiran mereka, mereka membuat tanda

centang saat mereka menulis. Sementara kebanyakan orang semakin jarang memikirkan adegan yang mengganggu itu seiring berjalannya waktu, para sukarelawan yang lebih tertekan justru menunjukkan *peningkatan yang nyata* dalam pikiran-pikiran yang mengganggu tentang adegan itu seiring berjalannya waktu, dan bahkan membuat

referensi miring terhadapnya dalam pikiran yang seharusnya menjadi pengalih perhatian darinya.

Terlebih lagi, para sukarelawan yang rentan depresi menggunakan pikiran-pikiran lain yang menyusahkan untuk mengalihkan perhatian mereka. Seperti yang dikatakan Wenzlaff kepada saya, "Pikiran dikaitkan dalam pikiran tidak hanya dengan konten, tetapi juga dengan suasana hati. Orang-orang memiliki serangkaian pikiran buruk yang lebih mudah muncul di benak mereka ketika mereka merasa sedih. Orang yang mudah depresi cenderung menciptakan jaringan asosiasi yang sangat kuat di antara pikiran-pikiran ini, sehingga lebih sulit untuk menekannya begitu suasana hati yang buruk muncul. Ironisnya, orang yang depresi tampaknya menggunakan satu topik yang menyedihkan untuk mengalihkan pikiran mereka dari topik lain, yang hanya akan membangkitkan lebih banyak emosi negatif."

Menurut sebuah teori, menangis mungkin merupakan cara alami untuk menurunkan kadar zat kimia otak yang memicu kesedihan. Meskipun menangis terkadang dapat mematahkan mantra kesedihan, namun hal ini juga dapat membuat orang tersebut masih terobsesi dengan alasan-alasan keputusasaan. Gagasan tentang "tangisan yang baik" adalah menyesatkan: tangisan yang memperkuat perenungan hanya akan memperpanjang kesedihan. Gangguan memutus rantai pemikiran yang mempertahankan kesedihan; salah satu teori utama mengapa terapi electroconvulsive efektif untuk depresi yang paling parah adalah karena terapi ini menyebabkan hilangnya ingatan jangka pendek - pasien merasa lebih baik karena mereka tidak dapat mengingat mengapa mereka begitu sedih. Bagaimanapun, untuk menghilangkan kesedihan, Diane Tice menemukan, banyak orang yang melaporkan beralih ke pengalih perhatian seperti membaca, TV dan film, video game dan teka-teki, tidur, dan melamun seperti merencanakan liburan fantasi. Wenzlaff menambahkan bahwa pengalih perhatian yang paling efektif adalah yang dapat mengubah suasana hati Anda-acara olahraga yang menarik, film yang lucu, atau buku yang menggembirakan. (Sebuah catatan peringatan di sini: Beberapa pengalih perhatian itu sendiri dapat memperparah depresi. Penelitian terhadap para pengamat TV yang berat telah menemukan bahwa, setelah menonton TV, mereka umumnya lebih tertekan daripada sebelum mereka memulainya!)

Latihan aerobik, menurut Tice, adalah salah satu taktik yang lebih efektif untuk mengatasi depresi ringan, serta suasana hati yang buruk. Namun peringatan di sini adalah bahwa manfaat olahraga untuk meningkatkan suasana hati bekerja paling baik untuk mereka yang malas, mereka yang

biasanya tidak terlalu sering berolahraga. Bagi mereka yang memiliki rutinitas olahraga setiap hari, manfaat pengubah suasana hati yang ditawarkannya mungkin paling kuat ketika mereka pertama kali memulai kebiasaan berolahraga. Faktanya, bagi mereka yang terbiasa berolahraga, ada efek sebaliknya pada suasana hati: mereka mulai merasa tidak enak pada hari-hari ketika mereka melewatkan olahraga. Olahraga tampaknya bekerja dengan baik karena mengubah

keadaan fisiologis yang ditimbulkan oleh suasana hati: depresi adalah keadaan dengan gairah rendah, dan aerobik membuat tubuh berada dalam gairah tinggi. Dengan cara yang sama, teknik relaksasi, yang membuat tubuh berada dalam kondisi gairah rendah, bekerja dengan baik untuk mengatasi kecemasan, kondisi gairah tinggi, tetapi tidak begitu baik untuk depresi. Masing-masing pendekatan ini tampaknya bekerja untuk memutus siklus depresi atau kecemasan karena menempatkan otak pada tingkat aktivitas yang tidak sesuai dengan kondisi emosional yang telah mencengkeramnya.

Menghibur diri sendiri melalui suguhan dan kesenangan sensual adalah penangkal kesedihan yang cukup populer. Cara-cara umum yang dilakukan orang untuk menenangkan diri saat depresi berkisar dari mandi air panas atau makan makanan favorit, hingga mendengarkan musik atau berhubungan seks. Membeli hadiah atau mentraktir diri sendiri untuk keluar dari suasana hati yang buruk sangat populer di kalangan wanita, seperti halnya berbelanja secara umum, meskipun hanya window shopping. Di antara mereka yang masih kuliah, Tice menemukan bahwa makan adalah strategi yang tiga kali lebih umum untuk meredakan kesedihan di kalangan perempuan dibandingkan laki-laki; sebaliknya, laki-laki lima kali lebih mungkin untuk beralih ke alkohol atau obat-obatan ketika mereka merasa sedih. Masalah dengan makan berlebihan atau alkohol sebagai penawar, tentu saja, adalah bahwa hal itu dapat dengan mudah menjadi bumerang: makan berlebihan akan membawa penyesalan; alkohol adalah depresan sistem saraf pusat, sehingga hanya menambah efek depresi itu sendiri.

Pendekatan yang lebih konstruktif untuk meningkatkan suasana hati, menurut Tice, adalah dengan merekayasa kemenangan kecil atau keberhasilan yang mudah: menyelesaikan pekerjaan rumah yang sudah lama tertunda atau menyelesaikan tugas lain yang ingin mereka selesaikan. Dengan cara yang sama, mengangkat citra diri juga merupakan hal yang menggembirakan, meskipun hanya dalam bentuk berdandan atau merias wajah.

Salah satu penangkal depresi yang paling ampuh-dan di luar terapi, jarang digunakan-adalah melihat segala sesuatu secara berbeda, atau pemingkiaan ulang *kognitif*. *Meratapi* berakhirnya suatu hubungan dan berkubang dalam pikiran yang mengasihani diri sendiri seperti keyakinan bahwa "ini berarti saya akan selalu sendirian" adalah hal yang wajar, namun hal ini akan mempertebal rasa putus asa. Namun, melangkah mundur dan berpikir tentang bagaimana hubungan itu tidak begitu hebat, dan bagaimana Anda dan pasangan Anda tidak cocok - dengan kata lain,

melihat kehilangan secara berbeda, dalam sudut pandang yang lebih positif - adalah penangkal kesedihan. Dengan cara yang sama, pasien kanker, tidak peduli seberapa serius kondisi mereka, berada dalam suasana hati yang lebih baik jika mereka dapat mengingat pasien lain yang kondisinya lebih buruk ("Saya tidak terlalu buruk-setidaknya saya bisa berjalan"); mereka yang membandingkan diri mereka sendiri dengan orang yang sehat

orang yang paling tertekan.<sup>18</sup> Perbandingan ke bawah seperti itu secara mengejutkan menggembirakan: tiba-tiba apa yang tadinya terlihat sangat menyedihkan tidak terlihat seburuk itu.

Cara lain yang efektif untuk mengatasi depresi adalah dengan membantu orang lain yang membutuhkan. Karena depresi bersumber dari perenungan dan keasyikan terhadap diri sendiri, membantu orang lain akan mengangkat kita dari keasyikan tersebut saat kita berempati pada orang-orang yang menderita. Menceburkan diri ke dalam pekerjaan sukarela-melatih Little League, menjadi kakak, memberi makan tunawisma-adalah salah satu pengubah suasana hati yang paling kuat dalam penelitian Tice. Tapi itu juga salah satu yang paling langka.

Akhirnya, setidaknya sebagian orang dapat menemukan kelegaan dari kesedihan mereka dengan berpaling pada kekuatan transenden. Tice mengatakan kepada saya, "Berdoa, jika Anda sangat religius, dapat mengatasi semua suasana hati, terutama depresi."

## **PENEKAN: PENYANGKALAN YANG TEPAT**

"Dia menendang perut teman sekamarnya..." kalimat itu dimulai. Kalimat itu diakhiri, "... tapi dia bermaksud menyalakan lampu."

Transformasi dari tindakan agresi menjadi kesalahan yang tidak bersalah, jika sedikit tidak masuk akal, adalah represi yang ditangkap secara *in vivo*.

*Karya ini disusun* oleh seorang mahasiswa yang menjadi sukarelawan untuk sebuah penelitian tentang para *penindas*, orang-orang yang secara kebiasaan dan otomatis tampaknya menghapus gangguan emosional dari kesadaran mereka. Fragmen awal "Dia menendang perut teman sekamarnya..." diberikan kepada mahasiswa ini sebagai bagian dari tes melengkapi kalimat. Tes lainnya menunjukkan bahwa tindakan kecil penghindaran mental ini merupakan bagian dari pola yang lebih besar dalam hidupnya, sebuah pola untuk meredam gangguan emosional.<sup>19</sup> Meskipun pada awalnya para peneliti melihat para penekan sebagai contoh utama dari ketidakmampuan untuk merasakan emosi-sepupu dari alexithymics, mungkin-pemikiran saat ini melihat mereka sebagai orang yang cukup mahir dalam mengatur emosi. Mereka telah menjadi begitu mahir dalam melindungi diri mereka dari perasaan negatif, tampaknya, sehingga mereka bahkan tidak menyadari hal negatif tersebut. Daripada menyebut mereka sebagai penekan, seperti yang telah menjadi kebiasaan di antara para peneliti, istilah yang lebih tepat mungkin adalah *tak tergoyahkan*.

Sebagian besar penelitian ini, yang terutama dilakukan oleh Daniel Weinberger, seorang psikolog di Case Western Reserve University, menunjukkan bahwa meskipun orang-orang seperti itu mungkin tampak tenang dan tidak terganggu, terkadang mereka bisa mengalami gangguan fisiologis yang tidak mereka sadari. Selama tes penyelesaian kalimat, para sukarelawan juga dipantau untuk mengetahui tingkat

gairah fisiologis. Lapisan ketenangan para penekan dibohongi oleh kegelisahan tubuh mereka: ketika dihadapkan dengan kalimat tentang teman sekamar yang kejam dan yang lainnya, mereka menunjukkan semua tanda-tanda kecemasan, seperti jantung berdebar, berkeringat, dan tekanan darah naik. Namun ketika ditanya, mereka mengatakan bahwa mereka merasa sangat tenang.

Penyesuaian emosi yang terus menerus seperti kemarahan dan kecemasan ini tidak jarang terjadi: sekitar satu dari enam orang menunjukkan pola ini, menurut Weinberger. Secara teori, anak-anak mungkin belajar untuk tidak mudah marah dalam beberapa cara. Salah satunya mungkin sebagai strategi untuk bertahan dalam situasi yang mengganggu seperti memiliki orang tua pecandu alkohol dalam keluarga di mana masalah itu sendiri disangkal. Hal lain mungkin karena memiliki orang tua atau orang tua yang juga merupakan penekan sehingga mewariskan keceriaan abadi atau bibir atas yang kaku dalam menghadapi perasaan yang mengganggu. Atau sifat tersebut mungkin hanya merupakan temperamen yang diturunkan. Meskipun belum ada yang bisa mengatakan bagaimana pola seperti itu dimulai dalam kehidupan, pada saat para penekan mencapai usia dewasa, mereka menjadi tenang dan terkumpul di bawah tekanan.

Pertanyaannya, tentu saja, adalah seberapa tenang dan keren mereka sebenarnya. Apakah mereka benar-benar tidak menyadari tanda-tanda fisik dari emosi yang menyusahkan, atau mereka hanya berpura-pura tenang? Jawabannya datang dari penelitian cerdas yang dilakukan oleh Richard Davidson, seorang psikolog dari University of Wisconsin dan kolaborator awal Weinberger. Davidson membuat orang-orang dengan pola yang tidak dapat diganggu gugat mengasosiasikan diri mereka dengan daftar kata-kata yang sebagian besar netral, tetapi beberapa di antaranya memiliki makna permusuhan atau seksual yang menimbulkan kecemasan pada hampir semua orang. Dan, seperti yang ditunjukkan oleh reaksi tubuh mereka, mereka memiliki semua tanda fisiologis dari tekanan dalam menanggapi kata-kata yang sarat makna, meskipun kata-kata yang mereka asosiasikan hampir selalu menunjukkan upaya untuk membersihkan kata-kata yang mengganggu dengan menghubungkannya dengan kata yang tidak bersalah. Jika kata pertama adalah "benci", maka responsnya mungkin adalah "cinta".

Penelitian Davidson memanfaatkan fakta bahwa (pada orang yang tidak kidal) pusat utama untuk memproses emosi negatif ada di bagian kanan otak, sementara pusat untuk berbicara ada di bagian kiri. Begitu otak kanan mengenali bahwa sebuah kata membuat kesal, otak kanan akan

mengirimkan informasi tersebut melintasi corpus callosum, pemisah besar antara dua bagian otak, ke pusat bicara, dan sebuah kata akan diucapkan sebagai tanggapan. Dengan menggunakan susunan lensa yang rumit, Davidson mampu menampilkan sebuah kata sehingga hanya terlihat pada separuh lapang pandang. Karena kabel saraf dari sistem visual, jika

tampilan berada di separuh kiri bidang visual, itu dikenali pertama kali oleh separuh kanan otak, dengan kepekaannya terhadap gangguan. Jika tampilan berada di bagian kanan bidang visual, sinyal masuk ke sisi kiri otak tanpa dinilai sebagai gangguan.

Ketika kata-kata itu disajikan ke otak kanan, ada jeda waktu yang dibutuhkan oleh orang-orang yang tidak mudah terpengaruh untuk mengucapkan respons-tetapi hanya jika kata yang mereka respons adalah salah satu kata yang menjengkelkan. Mereka *tidak* memiliki jeda waktu dalam kecepatan asosiasi mereka terhadap *kata-kata netral*. *Jeda waktu hanya* muncul ketika kata-kata itu disajikan ke belahan otak kanan, bukan ke kiri. Singkatnya, ketidakmampuan mereka tampaknya disebabkan oleh mekanisme saraf yang memperlambat atau mengganggu transfer informasi yang menjengkelkan. Implikasinya adalah bahwa mereka *tidak berpura-pura tidak* menyadari betapa kesalnya mereka; otak mereka menyembunyikan informasi itu dari mereka. Lebih tepatnya, lapisan perasaan lembut yang menutupi persepsi yang mengganggu tersebut mungkin disebabkan oleh cara kerja lobus prefrontal kiri. Yang mengejutkan, ketika Davidson mengukur tingkat aktivitas di lobus prefrontal mereka, mereka memiliki dominasi aktivitas yang jelas di sebelah kiri-pusat untuk perasaan yang baik-dan lebih sedikit di sebelah kanan, pusat untuk hal-hal negatif.

Orang-orang ini "menampilkan diri mereka dalam cahaya yang positif, dengan suasana hati yang ceria," kata Davidson kepada saya. "Mereka menyangkal bahwa stres membuat mereka kesal dan menunjukkan pola aktivasi otak depan kiri saat hanya duduk beristirahat yang berhubungan dengan perasaan positif. Aktivitas otak ini mungkin merupakan kunci dari klaim positif mereka, terlepas dari gairah fisiologis yang mendasari yang terlihat seperti kesusahan." Teori Davidson adalah bahwa, dalam hal aktivitas otak, merupakan pekerjaan yang menuntut energi untuk mengalami realitas yang menyedihkan dalam sudut pandang yang positif. Peningkatan gairah fisiologis mungkin disebabkan oleh upaya berkelanjutan oleh sirkuit saraf untuk mempertahankan perasaan positif atau untuk menekan atau menghambat perasaan negatif.

Singkatnya, sikap tidak mudah tersinggung adalah semacam penyangkalan yang optimis, sebuah disosiasi yang positif-dan, mungkin, sebuah petunjuk tentang mekanisme saraf yang berperan dalam kondisi disosiatif yang lebih parah yang bisa terjadi pada, katakanlah, gangguan stres pascatrauma. Ketika hanya terlibat dalam keseimbangan batin, kata Davidson, "tampaknya ini merupakan strategi yang berhasil untuk

pengaturan diri secara emosional" meskipun dengan biaya yang tidak diketahui untuk kesadaran diri.

## 6

### Bakat Utama

Hanya sekali dalam hidup saya, saya pernah dilumpuhkan oleh rasa takut. Peristiwa itu adalah ujian kalkulus pada tahun pertama saya di perguruan tinggi yang entah bagaimana saya tidak bisa belajar. Saya masih ingat ruangan yang saya masuki pada pagi hari di musim semi itu dengan perasaan takut dan firasat yang membebani hati saya. Saya telah berada di ruang kuliah itu untuk banyak kelas. Namun, pagi ini, saya tidak melihat apa pun melalui jendela dan tidak melihat aula sama sekali. Pandangan saya menyusut ke lantai yang berada tepat di depan saya saat saya berjalan ke tempat duduk di dekat pintu. Ketika saya membuka sampul biru buku ujian saya, ada debar di telinga saya karena detak jantung, ada rasa cemas di dalam perut saya.

Saya melihat soal-soal ujian sekali, dengan cepat. Tak ada harapan. Selama satu jam saya menatap halaman itu, pikiran saya berpacu dengan konsekuensi yang akan saya alami. Pikiran yang sama berulang-ulang, sebuah lingkaran ketakutan dan kegentaran. Saya duduk tak bergerak, seperti seekor binatang yang dibekukan di tengah-tengah gerakannya oleh curare. Yang paling mengejutkan saya pada saat yang mengerikan itu adalah betapa sempitnya pikiran saya. Saya tidak menghabiskan waktu selama satu jam dalam upaya putus asa untuk menambal-nambal jawaban yang mirip dengan jawaban ujian. Saya tidak melamun. Saya hanya duduk terpaku pada ketakutan saya, menunggu cobaan itu selesai.<sup>1</sup>

Narasi tentang cobaan berat berupa teror tersebut adalah milik saya sendiri; sampai hari ini bagi saya merupakan bukti paling meyakinkan tentang dampak buruk dari tekanan emosional terhadap kejernihan mental. Sekarang saya melihat bahwa cobaan yang saya alami kemungkinan besar merupakan bukti kekuatan otak emosional untuk mengalahkan, bahkan melumpuhkan, otak berpikir.

Sejauh mana gangguan emosional dapat mengganggu kehidupan mental bukanlah hal yang baru bagi para guru. Siswa yang cemas, marah, atau tertekan tidak akan belajar; orang yang terjebak dalam kondisi ini tidak dapat menerima informasi secara efisien atau menanganinya dengan baik. Seperti yang telah kita lihat pada Bab 5, emosi negatif yang kuat akan

mengalihkan perhatian pada keasyikannya sendiri, sehingga mengganggu usaha untuk fokus di tempat lain. Memang, salah satu tanda bahwa perasaan memiliki

yang melewati batas menjadi patologis adalah karena pikiran-pikiran tersebut begitu mengganggu sehingga membanjiri semua pikiran lain, terus menerus menyabotase upaya untuk memperhatikan tugas lain yang sedang dikerjakan. Bagi orang yang sedang mengalami perceraian yang mengecewakan-atau anak yang orang tuanya bercerai-pikirannya tidak akan bertahan lama pada rutinitas pekerjaan atau sekolah yang relatif sepele; bagi orang yang mengalami depresi klinis, pikiran mengasihani diri sendiri dan keputusan, keputusan dan ketidakberdayaan, mengesampingkan yang lainnya.

Ketika emosi membanjiri konsentrasi, yang dibanjiri adalah kapasitas mental yang oleh para ilmuwan kognitif disebut "memori kerja", yaitu kemampuan untuk menyimpan semua informasi yang relevan dengan tugas yang sedang dikerjakan. Apa yang memenuhi memori kerja bisa sesederhana angka-angka yang membentuk nomor telepon atau serumit alur cerita yang rumit yang coba dirajut oleh seorang novelis. Memori kerja adalah fungsi eksekutif yang sangat penting dalam kehidupan mental, yang memungkinkan semua upaya intelektual lainnya, mulai dari mengucapkan kalimat hingga menangani proposisi logis yang rumit.<sup>2</sup> Korteks prefrontal menjalankan memori kerja-dan, ingat, di sinilah perasaan dan emosi bertemu.<sup>3</sup> Ketika sirkuit limbik yang menyatu di korteks prefrontal berada dalam tekanan emosional, salah satu akibatnya adalah efektivitas memori kerja: kita tidak dapat berpikir jernih, seperti yang saya temukan selama ujian kalkulus yang menakutkan itu.

Di sisi lain, pertimbangkan peran motivasi positif-yaitu mengumpulkan perasaan antusias, semangat, dan kepercayaan diri-dalam pencapaian. Studi tentang atlet Olimpiade, musisi kelas dunia, dan grand master catur menemukan bahwa sifat pemersatu mereka adalah kemampuan untuk memotivasi diri mereka sendiri dalam menjalani rutinitas latihan tanpa henti.<sup>4</sup> Dan, dengan semakin meningkatnya tingkat keunggulan yang dibutuhkan untuk menjadi pemain kelas dunia, rutinitas latihan yang ketat ini sekarang semakin harus dimulai sejak masa kanak-kanak. Pada Olimpiade 1992, anggota tim selam Tiongkok yang berusia dua belas tahun telah melakukan latihan menyelam seumur hidup sebanyak yang dilakukan oleh anggota tim Amerika Serikat di awal usia dua puluhan - para penyelam Tiongkok memulai latihan keras mereka pada usia empat tahun. Demikian juga, para pemain biola terbaik abad ke-20 mulai mempelajari alat musik mereka pada usia sekitar lima tahun; para juara catur internasional mulai bermain catur pada usia rata-rata tujuh tahun, sementara mereka yang baru menjadi terkenal di tingkat nasional mulai

bermain catur pada usia sepuluh tahun. Memulai lebih awal menawarkan keunggulan seumur hidup: siswa biola terbaik di akademi musik terbaik di Berlin, semuanya berusia dini.

dua puluhan, telah berlatih selama sepuluh ribu jam seumur hidup, sementara siswa tingkat kedua rata-rata sekitar tujuh puluh lima ratus jam.

Apa yang tampaknya membedakan mereka yang berada di puncak kegiatan kompetitif dari orang lain yang memiliki kemampuan yang kurang lebih sama adalah sejauh mana, dimulai sejak dini, mereka dapat mengejar rutinitas latihan yang sulit selama bertahun-tahun. Dan ketekunan itu bergantung pada sifat-sifat emosional-antusiasme dan kegigihan dalam menghadapi kemunduran-di atas segalanya.

Hasil tambahan untuk kesuksesan hidup dari motivasi, selain dari kemampuan bawaan lainnya, dapat dilihat pada kinerja luar biasa siswa Asia di sekolah dan profesi Amerika. Sebuah tinjauan menyeluruh terhadap bukti-bukti menunjukkan bahwa anak-anak Asia-Amerika mungkin memiliki keunggulan IQ rata-rata di atas orang kulit putih hanya sebesar dua atau tiga poin.<sup>5</sup> Namun, berdasarkan profesi, seperti hukum dan kedokteran, yang banyak digeluti oleh orang Asia-Amerika, sebagai sebuah kelompok, mereka berperilaku seolah-olah IQ mereka jauh lebih tinggi-setara dengan IQ 110 untuk orang Jepang-Amerika dan 120 untuk orang Tionghoa-Amerika.<sup>6</sup> Alasannya tampaknya karena sejak tahun-tahun awal sekolah, anak-anak Asia bekerja lebih keras daripada orang kulit putih. Sanford Dorenbusch, seorang sosiolog Stanford yang meneliti lebih dari sepuluh ribu siswa sekolah menengah atas, menemukan bahwa orang Asia-Amerika menghabiskan 40 persen lebih banyak waktu untuk mengerjakan pekerjaan rumah daripada siswa lainnya. "Sementara sebagian besar orang tua di Amerika bersedia menerima kelemahan anak dan menekankan kelebihanannya, bagi orang Asia, sikap mereka adalah jika Anda tidak berprestasi, jawabannya adalah belajar lebih larut di malam hari, dan jika masih belum berhasil, bangun dan belajar lebih awal di pagi hari. Mereka percaya bahwa siapa pun bisa berprestasi di sekolah dengan usaha yang tepat." Singkatnya, etos kerja budaya yang kuat diterjemahkan ke dalam motivasi, semangat, dan kegigihan yang lebih tinggi - sebuah keunggulan emosional.

Sejauh mana emosi kita menghalangi atau meningkatkan kemampuan kita untuk berpikir dan merencanakan, mengejar pelatihan untuk tujuan yang jauh, memecahkan masalah dan sejenisnya, emosi kita menentukan batas-batas kemampuan kita untuk menggunakan kemampuan mental bawaan kita, dan dengan demikian menentukan bagaimana kita melakukannya dalam hidup. Dan sejauh mana kita termotivasi oleh perasaan antusias dan senang terhadap apa yang kita lakukan-atau bahkan

oleh tingkat kecemasan yang optimal-mereka mendorong kita untuk meraih prestasi. Dalam pengertian inilah kecerdasan emosional merupakan bakat utama, sebuah kapasitas yang sangat mempengaruhi semua kemampuan lainnya, baik yang memfasilitasi maupun yang mengganggu.

## KONTROL IMPULS: UJI MARSHMALLOW

Bayangkan saja Anda berusia empat tahun, dan seseorang mengajukan proposal berikut ini: Jika kamu mau menunggu sampai dia selesai mengerjakan tugas, kamu bisa mendapatkan dua marshmallow sebagai hadiah. Jika Anda tidak bisa menunggu sampai saat itu, Anda hanya boleh makan satu saja-tetapi Anda bisa memakannya sekarang juga. Ini adalah tantangan yang pasti akan menguji jiwa anak berusia empat tahun, sebuah mikrokosmos dari pertempuran abadi antara dorongan dan pengekangan, id dan ego, hasrat dan pengendalian diri, kepuasan dan penundaan. Pilihan mana yang diambil oleh seorang anak merupakan ujian yang menentukan; ini menawarkan pembacaan cepat bukan hanya tentang karakter, tetapi juga tentang lintasan yang mungkin akan diambil oleh anak tersebut dalam menjalani kehidupan.

Mungkin tidak ada keterampilan psikologis yang lebih mendasar daripada menahan dorongan hati. Ini adalah akar dari semua pengendalian diri emosional, karena semua emosi, pada dasarnya, mengarah pada satu atau beberapa dorongan untuk bertindak. Ingatlah bahwa akar dari kata *emosi* adalah "bergerak". Kapasitas untuk menahan dorongan untuk bertindak, untuk memadamkan gerakan yang baru jadi, kemungkinan besar diterjemahkan pada tingkat fungsi otak menjadi penghambatan sinyal limbik ke korteks motorik, meskipun interpretasi seperti itu harus tetap spekulatif untuk saat ini.

Bagaimanapun, sebuah penelitian yang luar biasa di mana tantangan marshmallow diberikan kepada anak-anak berusia empat tahun menunjukkan betapa mendasarnya kemampuan untuk menahan emosi dan menunda dorongan hati. Dimulai oleh psikolog Walter Mischel pada tahun 1960-an di sebuah prasekolah di kampus Universitas Stanford dan melibatkan sebagian besar anak-anak fakultas Stanford, mahasiswa pascasarjana, dan karyawan lainnya, penelitian ini melacak anak-anak berusia empat tahun saat mereka lulus dari sekolah tinggi.<sup>7</sup>

Beberapa anak berusia empat tahun mampu menunggu apa yang pasti tampak seperti lima belas hingga dua puluh menit yang tak ada habisnya sampai peneliti kembali. Untuk mempertahankan diri dalam perjuangan mereka, mereka menutup mata agar tidak menatap godaan, atau menyandarkan kepala di lengan mereka, berbicara sendiri, bernyanyi, bermain-main dengan tangan dan kaki, bahkan mencoba untuk tidur. Anak-anak prasekolah yang berani ini mendapatkan hadiah dua marshmallow. Tetapi yang lain, yang lebih impulsif, mengambil satu

marshmallow, hampir selalu dalam hitungan detik setelah peneliti meninggalkan ruangan untuk melakukan "tugasnya".

Kekuatan diagnostik tentang bagaimana momen impuls ini ditangani menjadi jelas sekitar dua belas hingga empat belas tahun kemudian, ketika anak-anak yang sama ini dilacak sebagai remaja. Perbedaan emosional dan sosial

antara anak-anak prasekolah yang suka makan marshmallow dan teman-teman sebayanya yang suka menunda-nunda sangatlah dramatis. Mereka yang telah menahan godaan pada usia empat tahun sekarang, sebagai remaja, lebih kompeten secara sosial: secara pribadi efektif, tegas, dan lebih mampu mengatasi frustrasi dalam hidup. Mereka tidak mudah hancur, membeku, atau mengalami kemunduran di bawah tekanan, atau menjadi bingung dan tidak teratur saat tertekan; mereka menerima tantangan dan mengejanya alih-alih menyerah meski menghadapi kesulitan; mereka mandiri dan percaya diri, dapat dipercaya, dan dapat diandalkan; serta mengambil inisiatif dan terjun ke dalam berbagai proyek. Dan, lebih dari satu dekade kemudian, mereka masih mampu menunda kepuasan dalam mengejar tujuan mereka.

Namun, sepertiga dari mereka yang mengambil marshmallow cenderung memiliki lebih sedikit dari kualitas-kualitas ini, dan sebaliknya, mereka memiliki potret psikologis yang relatif lebih bermasalah. Pada masa remaja, mereka lebih cenderung terlihat menghindari kontak sosial; keras kepala dan ragu-ragu; mudah marah karena frustrasi; menganggap diri mereka "buruk" atau tidak berharga; mengalami kemunduran atau tidak bisa bergerak karena stres; tidak percaya diri dan kesal karena merasa tidak "cukup"; rentan terhadap cemburu dan iri hati; bereaksi secara berlebihan terhadap iritasi dengan temperamen yang tajam, sehingga memicu pertengkaran dan perkelahian. Dan, setelah bertahun-tahun, mereka masih tidak dapat menunda kepuasan.

Apa yang muncul dalam bentuk kecil di awal kehidupan akan berkembang menjadi berbagai kompetensi sosial dan emosional seiring berjalannya waktu. Kemampuan untuk menunda impuls merupakan akar dari berbagai upaya, mulai dari menjalani diet hingga mengejar gelar medis. Beberapa anak, bahkan pada usia empat tahun, telah menguasai dasar-dasarnya: mereka mampu membaca situasi sosial sebagai situasi di mana penundaan akan menguntungkan, mengalihkan perhatian mereka untuk fokus pada godaan yang ada, dan mengalihkan perhatian mereka sambil mempertahankan ketekunan yang diperlukan untuk mencapai tujuan mereka-dua marshmallow.

Yang lebih mengejutkan lagi, ketika anak-anak yang diuji dievaluasi lagi ketika mereka menyelesaikan sekolah menengah atas, mereka yang telah menunggu dengan sabar di usia empat tahun jauh lebih unggul *sebagai siswa* daripada mereka yang bertindak berdasarkan keinginan. Menurut penilaian orang tua mereka, mereka lebih kompeten secara akademis: lebih mampu menuangkan ide mereka ke dalam kata-kata, menggunakan dan

menanggapi alasan, berkonsentrasi, membuat rencana dan menindaklanjutinya, dan lebih bersemangat untuk belajar. Yang paling mencengangkan, mereka memiliki nilai yang jauh lebih tinggi dalam ujian SAT. Anak ketiga yang pada usia empat tahun paling bersemangat meraih marshmallow memiliki nilai rata-rata verbal 524 dan kuantitatif (atau "matematika")

skor 528; yang ketiga yang menunggu paling lama memiliki skor rata-rata masing-masing 610 dan 652-selisih 210 poin dalam total skor .<sup>8</sup>

Pada usia empat tahun, bagaimana anak-anak melakukan tes penundaan kepuasan ini adalah dua kali sebagai prediktor yang kuat untuk menentukan nilai SAT mereka, seperti halnya IQ pada usia empat tahun; IQ menjadi prediktor yang lebih kuat untuk SAT hanya setelah anak-anak belajar membaca.<sup>9</sup> Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk menunda kepuasan berkontribusi besar terhadap potensi intelektual, selain IQ itu sendiri. (Kontrol impuls yang buruk di masa kanak-kanak juga merupakan prediktor yang kuat untuk kenakalan di kemudian hari, sekali lagi, lebih kuat daripada IQ.<sup>10</sup> ) Seperti yang akan kita lihat di Bagian Lima, meskipun beberapa orang berpendapat bahwa IQ tidak dapat diubah dan merupakan batasan yang tidak dapat ditawar lagi pada potensi hidup seorang anak, ada banyak bukti bahwa keterampilan emosional seperti pengendalian impuls dan membaca situasi sosial secara akurat *dapat* dipelajari.

Apa yang digambarkan oleh Walter Mischel, yang melakukan penelitian ini, dengan

Ungkapan "penundaan kepuasan yang dipaksakan sendiri yang diarahkan pada tujuan" mungkin merupakan esensi dari pengaturan diri secara emosional: kemampuan untuk menolak dorongan hati demi mencapai suatu tujuan, apakah itu membangun bisnis, memecahkan persamaan aljabar, atau mengejar Piala Stanley. Temuannya menggarisbawahi peran kecerdasan emosional sebagai meta-kemampuan, yang menentukan seberapa baik atau buruknya seseorang dapat menggunakan kapasitas mental mereka yang lain.

## **SUASANA HATI YANG BURUK, PEMIKIRAN YANG BURUK**

Saya mengkhawatirkan anak saya. Dia baru saja mulai bermain di tim sepak bola universitas, jadi dia pasti akan mengalami cedera suatu saat nanti. Sangat menegangkan melihatnya bermain sehingga saya berhenti menonton pertandingannya. Saya yakin anak saya pasti kecewa karena saya tidak menyaksikannya bermain, tetapi itu terlalu berat untuk saya terima.

Pembicara sedang menjalani terapi untuk mengatasi kecemasan; ia menyadari bahwa kekhawatirannya mengganggu kehidupannya yang ia

inginkan.<sup>11</sup> Namun, ketika tiba saatnya untuk membuat keputusan sederhana, seperti apakah akan menonton putranya bermain sepak bola, pikirannya dibanjiri oleh pikiran-pikiran tentang bencana. Dia tidak bebas untuk memilih; kekhawatirannya mengalahkan nalarnya.

Seperti yang telah kita lihat, kekhawatiran adalah inti dari efek kecemasan yang merusak mental.

segala jenis kinerja. Kekhawatiran, tentu saja, dalam satu hal merupakan respons yang berguna yang salah-sebuah persiapan mental yang terlalu bersemangat untuk mengantisipasi ancaman.

Tetapi latihan mental seperti itu adalah statis kognitif yang berbahaya ketika terjebak dalam rutinitas basi yang menarik perhatian, mengganggu semua upaya lain untuk fokus di tempat lain.

Kecemasan merusak kecerdasan. Dalam tugas yang kompleks, menuntut intelektual, dan bertekanan tinggi seperti tugas pengatur lalu lintas udara, misalnya, memiliki kecemasan yang tinggi secara kronis merupakan prediktor yang hampir pasti bahwa seseorang pada akhirnya akan gagal dalam pelatihan atau di lapangan. Mereka yang cemas lebih mungkin untuk gagal bahkan jika mereka memiliki nilai yang tinggi dalam tes kecerdasan, seperti yang ditemukan oleh sebuah penelitian terhadap 1.790 siswa yang mengikuti pelatihan untuk jabatan pengatur lalu lintas udara.<sup>12</sup> Kecemasan juga menyabotase semua jenis prestasi akademik: 126 penelitian berbeda terhadap lebih dari 36.000 orang menemukan bahwa semakin rentan seseorang terhadap kecemasan, semakin buruk prestasi akademiknya, tidak peduli seberapa besar nilai yang diukur dalam ujian, indeks prestasi kumulatif, atau prestasi tes.<sup>13</sup>

Ketika orang-orang yang cenderung khawatir diminta untuk melakukan tugas kognitif seperti menyortir objek yang ambigu ke dalam salah satu dari dua kategori, dan menceritakan apa yang terlintas dalam pikiran mereka ketika mereka melakukannya, pikiran-pikiran negatif - "Saya tidak akan bisa melakukan ini," "Saya tidak pandai dalam tes semacam ini," dan sejenisnya - yang ternyata paling banyak mengganggu pengambilan keputusan mereka secara langsung. Bahkan, ketika kelompok pembanding yang bukan pengkhawatir diminta untuk merasa khawatir dengan sengaja selama lima belas menit, kemampuan mereka untuk melakukan tugas yang sama merosot tajam. Dan ketika para pengkhawatir diberi sesi relaksasi selama lima belas menit-yang mengurangi tingkat kekhawatiran mereka-sebelum mencoba tugas tersebut, mereka tidak memiliki masalah dengan itu.<sup>14</sup>

Kecemasan menghadapi ujian pertama kali diteliti secara ilmiah pada tahun 1960-an oleh Richard Alpert, yang mengaku kepada saya bahwa ketertarikannya muncul karena sebagai seorang siswa, kegelisahannya sering membuatnya melakukan ujian dengan buruk, sementara koleganya, Ralph Haber, menemukan bahwa tekanan sebelum ujian justru membantunya melakukan yang lebih baik.<sup>15</sup> Penelitian mereka, di antara penelitian-penelitian lainnya, menunjukkan bahwa ada dua jenis siswa yang cemas: mereka yang kecemasannya merusak kinerja akademisnya, dan mereka yang mampu melakukannya dengan baik meskipun mengalami

tekanan-atau, mungkin, karena itu.<sup>16</sup> Ironisnya, kecemasan akan ujian adalah bahwa kekhawatiran untuk mengerjakan ujian dengan baik, yang idealnya dapat memotivasi siswa seperti Haber untuk belajar dengan giat sebagai persiapan, justru dapat menyabotase kesuksesan siswa lainnya. Bagi orang-orang yang terlalu cemas, seperti Alpert, kecemasan sebelum ujian mengganggu pemikiran jernih dan ingatan yang diperlukan untuk

belajar secara efektif, sementara selama tes, hal itu mengganggu kejernihan mental yang penting untuk mengerjakannya dengan baik.

Jumlah kekhawatiran yang dilaporkan orang saat mengerjakan tes secara langsung memprediksi seberapa buruk hasil tes yang akan mereka kerjakan.<sup>17</sup> Sumber daya mental yang digunakan untuk satu tugas kognitif-khawatir-hanya mengurangi sumber daya yang tersedia untuk memproses informasi lain; jika kita disibukkan oleh kekhawatiran bahwa kita akan gagal dalam ujian yang kita ikuti, kita akan lebih sedikit mencurahkan perhatian untuk memikirkan jawabannya. Kekhawatiran kita menjadi ramalan yang terpenuhi dengan sendirinya, mendorong kita menuju bencana yang diramalkannya.

Di sisi lain, orang-orang yang mahir memanfaatkan emosi mereka, dapat menggunakan kecemasan antisipatif-tentang pidato atau tes yang akan datang, misalnya-untuk memotivasi diri mereka sendiri agar mempersiapkan diri dengan baik, dan dengan demikian dapat melakukannya dengan baik. Literatur klasik dalam psikologi menggambarkan hubungan antara kecemasan dan kinerja, termasuk kinerja mental, dalam bentuk huruf U terbalik. Pada puncak huruf U terbalik adalah hubungan optimal antara kecemasan dan kinerja, dengan sedikit kegelisahan yang mendorong pencapaian yang luar biasa. Namun, terlalu sedikit kecemasan-sisi pertama dari huruf U-membawa apatisme atau motivasi yang terlalu kecil untuk berusaha cukup keras untuk melakukannya dengan baik, sementara terlalu banyak kecemasan-sisi lain dari huruf U-menggagalkan upaya untuk melakukannya dengan baik.

Keadaan yang sedikit gembira-hipomania, demikian istilah teknisnya-terlihat optimal bagi para penulis dan orang lain yang memiliki panggilan kreatif yang menuntut keluwesan dan keragaman imajinatif dalam berpikir; keadaan ini berada di suatu tempat menuju puncak U terbalik. Tapi jangan sampai euforia itu lepas kendali menjadi mania, seperti perubahan suasana hati pada penderita manik-depresi, dan kegelisahan merusak kemampuan untuk berpikir secara kohesif untuk menulis dengan baik, meskipun ide-ide mengalir dengan bebas-memang terlalu bebas untuk mengejar salah satu ide yang cukup jauh untuk menghasilkan sebuah produk jadi.

Suasana hati yang baik, selagi masih ada, meningkatkan kemampuan untuk berpikir secara fleksibel dan lebih kompleks, sehingga membuatnya lebih mudah untuk menemukan solusi untuk masalah, baik intelektual maupun interpersonal. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu cara untuk membantu seseorang memikirkan suatu masalah adalah dengan menceritakan sebuah lelucon. Tertawa, seperti halnya kegembiraan,

tampaknya membantu orang berpikir lebih luas dan bergaul dengan lebih bebas, memperhatikan hubungan yang mungkin luput dari perhatian mereka-sebuah keterampilan mental yang penting tidak hanya dalam kreativitas, tetapi juga dalam mengenali hubungan yang kompleks dan meramalkan konsekuensi dari keputusan yang diberikan.

Manfaat intelektual dari tertawa yang baik adalah yang paling mencolok dalam hal memecahkan masalah yang menuntut solusi kreatif. Sebuah penelitian menemukan bahwa orang yang baru saja menonton video bloopers di televisi lebih baik dalam memecahkan teka-teki yang telah lama digunakan oleh para psikolog untuk menguji pemikiran kreatif.<sup>18</sup> Dalam tes tersebut, orang-orang diberikan lilin, korek api, dan sekotak paku payung dan diminta untuk menempelkan lilin tersebut pada dinding papan gabus sehingga lilin akan menyala tanpa meneteskan lilin ke lantai. Kebanyakan orang yang diberikan masalah ini jatuh ke dalam "ketetapan fungsional", berpikir untuk menggunakan benda-benda tersebut dengan cara yang paling konvensional. Namun, mereka yang baru saja menonton film lucu tersebut, dibandingkan dengan orang lain yang telah menonton film tentang matematika atau yang berolahraga, lebih cenderung melihat penggunaan alternatif untuk kotak tempat paku payung, sehingga muncullah solusi kreatif: paku payung tersebut ke dinding dan menggunakannya sebagai tempat lilin.

Bahkan perubahan suasana hati yang ringan pun dapat mempengaruhi pemikiran. Dalam membuat rencana atau keputusan, orang yang berada dalam suasana hati yang baik memiliki bias persepsi yang membuat mereka lebih ekspansif dan positif dalam berpikir. Hal ini sebagian karena memori bersifat spesifik terhadap keadaan, sehingga ketika suasana hati sedang baik, kita mengingat lebih banyak peristiwa positif; saat kita memikirkan pro dan kontra dari suatu tindakan saat merasa senang, memori akan membiaskan penimbangan bukti-bukti ke arah yang positif, sehingga membuat kita lebih cenderung melakukan sesuatu yang sedikit menantang atau berisiko, misalnya.

Dengan cara yang sama, berada dalam suasana hati yang buruk akan membiaskan ingatan ke arah yang negatif, membuat kita lebih mungkin untuk mengambil keputusan yang penuh ketakutan dan terlalu berhati-hati. Emosi yang tidak terkendali akan menghalangi kecerdasan. Namun, seperti yang telah kita lihat di Bab 5, kita dapat mengembalikan emosi yang tidak terkendali ke dalam jalur yang benar; kompetensi emosional ini merupakan bakat utama, yang memfasilitasi semua jenis kecerdasan lainnya. Pertimbangkan beberapa contoh kasus: manfaat dari harapan dan optimisme, dan saat-saat yang melambung tinggi ketika orang-orang mengalahkan diri mereka sendiri.

## **KOTAK PANDORA DAN POLLYANNA: POMER BERPIKIR POSITIF**

Para mahasiswa dihadapkan pada situasi hipotetis berikut ini:

Meskipun Anda menetapkan target untuk mendapatkan nilai B, ketika nilai ujian pertama Anda, yang bernilai 30% dari nilai akhir Anda dikembalikan, Anda telah menerima nilai D.

sekarang satu minggu setelah Anda mengetahui tentang nilai D. Apa yang Anda lakukan?<sup>19</sup>

Harapan membuat semua perbedaan. Tanggapan dari siswa dengan tingkat harapan yang tinggi adalah bekerja lebih keras dan memikirkan berbagai hal yang dapat mereka coba untuk meningkatkan nilai akhir mereka. Siswa dengan tingkat harapan yang sedang memikirkan beberapa cara untuk meningkatkan nilai mereka, tetapi tidak terlalu bertekad untuk mengejanya. Dan, dapat dimengerti, siswa dengan tingkat harapan yang rendah menyerah dalam kedua hal tersebut, patah semangat.

Namun, pertanyaannya bukan hanya bersifat teoritis. Ketika C. R. Snyder, psikolog dari University of Kansas yang melakukan penelitian ini, membandingkan prestasi akademik aktual mahasiswa baru yang memiliki harapan tinggi dan rendah, ia menemukan bahwa harapan adalah prediktor yang lebih baik untuk nilai semester pertama mereka dibandingkan dengan nilai SAT, sebuah tes yang seharusnya dapat memprediksi bagaimana siswa akan menempuh pendidikan di perguruan tinggi (dan sangat berkorelasi dengan IQ). Sekali lagi, dengan rentang kemampuan intelektual yang kurang lebih sama, bakat emosional membuat perbedaan yang sangat penting.

Penjelasan Snyder: "Siswa dengan harapan yang tinggi menetapkan tujuan yang lebih tinggi dan tahu bagaimana bekerja keras untuk mencapainya. Ketika Anda membandingkan siswa dengan kemampuan intelektual yang setara dalam hal prestasi akademik, yang membedakan mereka adalah harapan."<sup>20</sup>

Seperti legenda yang sudah tidak asing lagi, Pandora, seorang putri dari Yunani kuno, diberi hadiah berupa kotak misterius oleh para dewa yang cemburu akan kecantikannya. Dia diberitahu bahwa dia tidak boleh membuka hadiah itu. Namun suatu hari, diliputi rasa ingin tahu dan godaan, Pandora membuka tutup kotak itu untuk mengintip ke dalam, dan melepaskan penderitaan yang luar biasa ke dunia-penyakit, rasa tidak enak badan, dan kegilaan. Namun, Tuhan yang penuh kasih membiarkannya menutup kotak itu tepat pada waktunya untuk mengambil satu penawar yang membuat penderitaan hidup menjadi lebih ringan: harapan.

Harapan, menurut para peneliti modern, lebih dari sekadar menawarkan sedikit hiburan di tengah penderitaan; harapan memainkan peran yang sangat kuat dalam kehidupan, menawarkan keuntungan dalam berbagai bidang seperti prestasi sekolah dan bertahan dalam pekerjaan yang berat. Harapan, dalam arti teknis, lebih dari sekadar pandangan cerah bahwa

semuanya akan baik-baik saja. Snyder mendefinisikannya secara lebih spesifik sebagai "percaya bahwa Anda memiliki kemauan dan cara untuk mencapai tujuan Anda, apa pun itu."

Setiap orang cenderung berbeda dalam hal sejauh mana mereka memiliki harapan dalam hal ini. Beberapa orang biasanya menganggap diri mereka mampu keluar dari masalah atau menemukan cara untuk memecahkan masalah, sementara yang lain tidak melihat diri mereka memiliki energi, kemampuan, atau sarana untuk mencapai tujuan mereka. Orang-orang dengan tingkat harapan yang tinggi, menurut Snyder, memiliki ciri-ciri tertentu, di antaranya mampu memotivasi diri sendiri, merasa cukup banyak akal untuk menemukan cara untuk mencapai tujuan mereka, meyakinkan diri mereka sendiri saat berada dalam situasi sulit bahwa segala sesuatunya akan menjadi lebih baik, cukup fleksibel untuk menemukan cara yang berbeda untuk mencapai tujuan mereka atau mengganti tujuan jika salah satu tujuan tidak memungkinkan, serta memiliki kemampuan untuk memecah-mecah tugas yang sulit menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan mudah dikelola.

Dari perspektif kecerdasan emosional, memiliki harapan berarti seseorang tidak akan menyerah pada kecemasan yang berlebihan, sikap mudah menyerah, atau depresi dalam menghadapi tantangan atau kemunduran yang sulit. Memang, orang yang memiliki harapan terbukti lebih sedikit mengalami depresi dibandingkan orang lain saat mereka menjalani hidup untuk mengejar tujuan mereka, tidak terlalu cemas secara umum, dan lebih sedikit mengalami tekanan emosional.

## **OPTIMISME: MOTIVATOR YANG HEBAT**

Warga Amerika yang mengikuti olahraga renang memiliki harapan besar terhadap Matt Biondi, anggota Tim Olimpiade AS pada tahun 1988. Beberapa penulis olahraga menyebut Biondi akan menyamai prestasi Mark Spitz pada tahun 1972 dengan meraih tujuh medali emas. Namun, Biondi hanya finis di urutan ketiga pada ajang pertamanya, yaitu 200 meter gaya bebas. Di ajang berikutnya, 100 meter gaya kupu-kupu, Biondi disalip oleh perenang lain yang berusaha lebih keras di meter terakhir.

Para pengamat olahraga berspekulasi bahwa kekalahan tersebut akan mematahkan semangat Biondi di ajang berikutnya. Namun Biondi bangkit dari kekalahan dan meraih medali emas di lima ajang berikutnya. Salah satu penonton yang tidak terkejut dengan kembalinya Biondi adalah Martin Seligman, seorang psikolog dari University of Pennsylvania, yang telah menguji optimisme Biondi pada awal tahun itu. Dalam sebuah eksperimen yang dilakukan bersama Seligman, pelatih renang tersebut mengatakan kepada Biondi dalam sebuah acara khusus yang dimaksudkan untuk

menampilkan penampilan terbaik Biondi bahwa ia mengalami waktu yang lebih buruk daripada yang sebenarnya. Meskipun mendapat umpan balik yang mengecewakan, ketika Biondi diminta untuk beristirahat dan mencoba lagi, penampilannya - yang sebenarnya sudah sangat baik - menjadi lebih baik. Tetapi ketika anggota tim lain yang

diberi waktu yang buruk - dan yang nilai tesnya menunjukkan bahwa mereka pesimis - mencoba lagi, mereka melakukan yang lebih buruk lagi untuk kedua kalinya.<sup>21</sup>

Optimisme, seperti halnya harapan, berarti memiliki ekspektasi yang kuat, secara umum, segala sesuatunya akan berjalan dengan baik dalam hidup, meskipun ada kemunduran dan frustrasi. Dari sudut pandang kecerdasan emosional, optimisme adalah sikap yang menjaga orang agar tidak jatuh ke dalam sikap apatis, putus asa, atau depresi dalam menghadapi kesulitan. Dan, seperti halnya harapan, sepupu dekatnya, optimisme membayar dividen dalam hidup (asalkan, tentu saja, itu adalah optimisme yang realistis; optimisme yang terlalu naif dapat menjadi bencana).<sup>22</sup>

Seligman mendefinisikan optimisme dalam hal bagaimana orang menjelaskan pada diri mereka sendiri tentang keberhasilan dan kegagalan mereka. Orang yang optimis melihat kegagalan sebagai sesuatu yang dapat diubah sehingga mereka dapat berhasil di lain waktu, sementara orang yang pesimis menyalahkan diri sendiri atas kegagalan, dan menganggapnya sebagai suatu sifat yang tidak dapat diubah. Penjelasan yang berbeda ini memiliki implikasi yang mendalam tentang bagaimana orang merespons kehidupan. Sebagai contoh, sebagai reaksi terhadap kekecewaan seperti ditolak untuk suatu pekerjaan, orang yang optimis cenderung merespons secara aktif dan penuh harapan, dengan merumuskan rencana tindakan, misalnya, atau mencari bantuan dan nasihat; mereka melihat kemunduran itu sebagai sesuatu yang dapat diperbaiki. Sebaliknya, orang pesimis bereaksi terhadap kemunduran seperti itu dengan berasumsi bahwa tidak ada yang dapat mereka lakukan untuk membuat segalanya berjalan lebih baik di lain waktu, sehingga tidak melakukan apa pun terhadap masalah tersebut; mereka melihat kemunduran tersebut sebagai akibat dari kekurangan pribadi yang akan selalu mengganggu mereka.

Seperti halnya harapan, optimisme juga dapat memprediksi kesuksesan akademis. Dalam sebuah penelitian terhadap lima ratus anggota mahasiswa baru angkatan 1984 di University of Pennsylvania, nilai para mahasiswa dalam tes optimisme merupakan prediktor yang lebih baik bagi nilai mereka di tahun pertama daripada nilai SAT atau nilai sekolah menengah mereka. Kata Seligman, yang mempelajarinya, "Ujian masuk perguruan tinggi mengukur bakat, sementara gaya penjelasan memberi tahu Anda siapa yang menyerah. Kombinasi antara bakat yang masuk akal dan kemampuan untuk terus maju dalam menghadapi kekalahanlah yang akan membawa Anda pada kesuksesan. Apa yang hilang dalam tes kemampuan

adalah motivasi. Yang perlu Anda ketahui tentang seseorang adalah apakah mereka akan terus maju ketika keadaan menjadi frustrasi. Firasat saya adalah bahwa untuk tingkat kecerdasan tertentu, pencapaian Anda yang sebenarnya adalah fungsi tidak hanya dari bakat, tetapi juga dari kapasitas untuk bertahan dari kekalahan."[23](#)

Salah satu demonstrasi yang paling jelas tentang kekuatan optimisme untuk memotivasi orang adalah studi yang dilakukan Seligman terhadap para penjual asuransi di perusahaan MetLife. Mampu menerima penolakan dengan lapang dada adalah hal yang sangat penting dalam semua jenis penjualan, terutama dengan produk seperti asuransi, di mana rasio penolakan dan persetujuan bisa sangat tinggi. Karena alasan ini, sekitar tiga perempat tenaga penjual asuransi berhenti dalam tiga tahun pertama mereka. Seligman menemukan bahwa tenaga penjual baru yang pada dasarnya optimis menjual 37 persen lebih banyak asuransi dalam dua tahun pertama mereka dibandingkan mereka yang pesimis. Dan selama tahun pertama, mereka yang pesimis berhenti dua kali lipat lebih banyak daripada mereka yang optimis.

Terlebih lagi, Seligman membujuk MetLife untuk mempekerjakan sekelompok pelamar khusus yang mendapat nilai tinggi dalam tes optimisme namun gagal dalam tes penyaringan normal (yang membandingkan berbagai sikap mereka dengan profil standar berdasarkan jawaban dari agen-agen yang telah sukses). Kelompok khusus ini berhasil mengalahkan kelompok pesimis sebanyak 21 persen di tahun pertama mereka, dan 57 persen di tahun kedua.

Mengapa optimisme dapat membuat perbedaan dalam kesuksesan penjualan, menunjukkan bahwa optimisme adalah sikap yang cerdas secara emosional. Setiap penolakan yang diterima oleh seorang penjual adalah kekalahan kecil. Reaksi emosional terhadap kekalahan tersebut sangat penting untuk mengumpulkan motivasi yang cukup untuk melanjutkan. Ketika penolakan semakin banyak, semangat kerja dapat menurun, sehingga semakin sulit untuk mengangkat telepon untuk panggilan berikutnya. Penolakan seperti itu sangat sulit diterima oleh orang yang pesimis, yang mengartikannya sebagai, "Saya gagal dalam hal ini; saya tidak akan pernah melakukan penjualan"-sebuah penafsiran yang pasti akan memicu sikap apatis dan kekalahan, bahkan depresi. Sebaliknya, orang-orang yang optimis mengatakan pada diri mereka sendiri, "Saya menggunakan pendekatan yang salah," atau "Orang yang terakhir tadi sedang dalam suasana hati yang buruk." Dengan melihat bukan diri mereka sendiri tetapi sesuatu dalam situasi sebagai alasan kegagalan mereka, mereka dapat mengubah pendekatan mereka pada panggilan berikutnya. Sementara mentalitas pesimis mengarah pada keputusan, mentalitas optimis memunculkan harapan.

Salah satu sumber dari pandangan positif atau negatif mungkin adalah temperamen bawaan; beberapa orang pada dasarnya cenderung ke salah satu

arah. Namun, seperti yang akan kita lihat di Bab 14, temperamen dapat ditempa oleh pengalaman. Optimisme dan harapan-seperti ketidakberdayaan dan keputusasaan-dapat dipelajari.

Yang mendasari keduanya adalah pandangan yang disebut para psikolog sebagai *efikasi diri*, yaitu keyakinan bahwa seseorang memiliki penguasaan atas peristiwa-peristiwa dalam hidupnya dan dapat menghadapi tantangan yang muncul. Mengembangkan kompetensi dalam bentuk apa pun akan memperkuat rasa efikasi diri, membuat seseorang lebih berani mengambil risiko dan mencari

tantangan yang lebih berat. Dan mengatasi tantangan-tantangan tersebut pada gilirannya akan meningkatkan rasa percaya diri. Sikap ini membuat orang lebih cenderung memanfaatkan keterampilan apa pun yang mereka miliki dengan sebaik-baiknya-atau melakukan apa pun yang diperlukan untuk mengembangkannya.

Albert Bandura, seorang psikolog dari Stanford yang telah melakukan banyak penelitian tentang efikasi diri, menyimpulkan dengan baik: "Keyakinan orang tentang kemampuan mereka memiliki pengaruh yang besar terhadap kemampuan tersebut. Kemampuan bukanlah sesuatu yang tetap; ada variabilitas yang sangat besar dalam cara Anda berkinerja. Orang yang memiliki rasa efikasi diri akan bangkit kembali dari kegagalan; mereka mendekati segala sesuatu dari segi cara menanganinya daripada mengkhawatirkan apa yang bisa salah."<sup>24</sup>

## **FLOM: NEUROBIOLOGI KEUNGGULAN?**

Seorang komposer menggambarkan saat-saat ketika karyanya berada dalam kondisi terbaiknya:

Anda sendiri berada dalam kondisi gembira sampai-sampai Anda merasa seolah-olah Anda hampir tidak ada. Saya sudah mengalami hal ini berkali-kali. Tangan saya seakan-akan tidak ada, dan saya tidak bisa berbuat apa-apa dengan apa yang terjadi. Saya hanya duduk di sana menyaksikan dengan perasaan kagum dan takjub. Dan itu mengalir begitu saja dengan sendirinya oleh .<sup>25</sup>

Penjelasannya sangat mirip dengan penjelasan ratusan pria dan wanita yang beragam-pemanjat tebing, juara catur, ahli bedah, pemain bola basket, insinyur, manajer, bahkan juru arsip-saat mereka menceritakan saat mereka mengalahkan diri mereka sendiri dalam suatu aktivitas yang disukai. Keadaan yang mereka gambarkan disebut "flow" oleh Mihaly Csikszentmihalyi, psikolog Universitas Chicago yang telah mengumpulkan kisah-kisah tentang kinerja puncak selama dua dekade penelitian .<sup>26</sup> Para atlet mengenal kondisi ini sebagai "the zone", di mana keunggulan menjadi mudah, kerumunan dan pesaing menghilang ke dalam kebahagiaan, penyerapan yang mantap pada saat itu. Diane Roffe-Steinrotter, yang meraih medali emas di cabang olahraga ski pada Olimpiade Musim Dingin 1994, mengatakan bahwa setelah ia menyelesaikan gilirannya dalam balap ski, ia tidak mengingat apa pun tentang hal tersebut selain tenggelam dalam

relaksasi: "Saya merasa seperti air terjun ."<sup>[27](#)</sup>

Mampu memasuki aliran adalah kecerdasan emosional yang terbaik; aliran mungkin merupakan hal yang paling utama dalam memanfaatkan emosi untuk melayani

kinerja dan pembelajaran. Dalam flow, emosi tidak hanya ditahan dan disalurkan, tetapi juga positif, berenergi, dan selaras dengan tugas yang sedang dikerjakan. Terjebak dalam kekesalan karena depresi atau kegelisahan karena kecemasan sama saja dengan terhalang dari flow. Namun, flow (atau aliran mikro yang lebih ringan) adalah pengalaman yang dialami hampir semua orang dari waktu ke waktu, terutama ketika tampil di puncak atau melampaui batas kemampuan mereka. Hal ini mungkin paling baik ditangkap oleh bercinta yang gembira, penggabungan dua hal menjadi satu kesatuan yang harmonis.

Pengalaman tersebut adalah pengalaman yang luar biasa: ciri khas dari flow adalah perasaan sukacita yang spontan, bahkan kegembiraan. Karena flow terasa sangat menyenangkan, maka secara intrinsik flow sangat bermanfaat. Ini adalah keadaan di mana orang menjadi benar-benar terserap dalam apa yang mereka lakukan, memberikan perhatian penuh pada tugas, kesadaran mereka menyatu dengan tindakan mereka. Memang, hal ini akan mengganggu aliran jika kita terlalu banyak merenungkan apa yang sedang terjadi-pikiran "Saya melakukan ini dengan sangat baik" dapat mematahkan perasaan mengalir. Perhatian menjadi sangat terfokus sehingga orang hanya menyadari rentang persepsi yang sempit yang terkait dengan tugas yang sedang dikerjakan, kehilangan jejak waktu dan ruang. Seorang ahli bedah, misalnya, mengingat sebuah operasi yang menantang di mana ia berada dalam keadaan mengalir; ketika ia menyelesaikan operasi, ia melihat beberapa puing-puing di lantai ruang operasi dan bertanya apa yang telah terjadi. Dia kaget ketika mendengar bahwa ketika dia begitu fokus pada operasi, bagian langit-langit telah runtuh - dia tidak menyadarinya sama sekali.

Flow adalah keadaan lupa diri, kebalikan dari perenungan dan kekhawatiran: alih-alih tersesat dalam keasyikan gugup, orang-orang yang berada dalam flow begitu asyik dengan tugas yang sedang dikerjakan sehingga mereka kehilangan semua kesadaran diri, meninggalkan keasyikan-keasyikan kecil-kesehatan, tagihan, bahkan kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, momen-momen flow tidak mementingkan diri sendiri. Paradoksnya, orang-orang yang berada dalam kondisi flow menunjukkan kontrol yang luar biasa atas apa yang mereka lakukan, respons mereka sangat selaras dengan tuntutan tugas yang berubah-ubah. Dan meskipun orang-orang tampil di puncaknya saat berada dalam flow, mereka tidak peduli dengan apa yang mereka lakukan, dengan pikiran tentang kesuksesan atau kegagalan-kesenangan dari tindakan itu sendiri yang memotivasi mereka.

Ada beberapa cara untuk memasuki kondisi flow. Salah satunya adalah dengan sengaja memusatkan perhatian yang tajam pada tugas yang sedang dikerjakan; keadaan yang sangat terkonsentrasi adalah esensi dari flow. Tampaknya ada lingkaran umpan balik di pintu gerbang menuju zona ini: mungkin memerlukan upaya yang cukup besar untuk menjadi tenang dan cukup fokus untuk memulai tugas

- langkah pertama ini membutuhkan disiplin. Tetapi, setelah fokus mulai terkunci, maka

memiliki kekuatan tersendiri, menawarkan kelegaan dari gejolak emosi dan membuat tugas menjadi mudah.

Masuk ke zona ini juga bisa terjadi ketika orang menemukan tugas yang mereka kuasai, dan terlibat di dalamnya pada tingkat yang sedikit menguji kemampuan mereka. Seperti yang dikatakan Csikszentmihalyi kepada saya, "Orang-orang tampaknya berkonsentrasi paling baik ketika tuntutan terhadap mereka sedikit lebih besar daripada biasanya, dan mereka dapat memberikan lebih banyak daripada biasanya. Jika tuntutannya terlalu sedikit, orang akan merasa bosan. Jika terlalu banyak yang harus mereka tangani, mereka menjadi cemas. Aliran terjadi di zona halus antara kebosanan dan kecemasan".<sup>28</sup>

Kesenangan spontan, keanggunan, dan keefektifan yang menjadi ciri flow tidak sesuai dengan pembajakan emosional, di mana lonjakan limbik menguasai seluruh otak. Kualitas perhatian dalam flow adalah rileks namun sangat terfokus. Ini adalah konsentrasi yang sangat berbeda dengan berusaha keras untuk memperhatikan saat kita lelah atau bosan, atau saat fokus kita dikepung oleh perasaan-perasaan yang mengganggu seperti kecemasan atau kemarahan.

Flow adalah suatu keadaan tanpa emosi yang statis, kecuali perasaan ekstasi ringan yang menarik dan sangat memotivasi. Ekstasi tersebut tampaknya merupakan produk sampingan dari fokus perhatian yang merupakan prasyarat dari flow. Memang, literatur klasik dari tradisi kontemplatif menggambarkan keadaan penyerapan yang dialami sebagai kebahagiaan murni: aliran yang disebabkan oleh tidak lebih dari konsentrasi yang intens.

Melihat seseorang yang sedang mengalir memberikan kesan bahwa hal yang sulit menjadi mudah; performa puncak tampak alami dan biasa saja. Kesan ini sejalan dengan apa yang terjadi di dalam otak, di mana paradoks yang sama terulang kembali: tugas-tugas yang paling menantang dilakukan dengan pengeluaran energi mental yang minimal. Dalam keadaan mengalir, otak berada dalam keadaan "dingin", gairah dan penghambatan sirkuit saraf yang selaras dengan permintaan saat itu. Ketika orang terlibat dalam aktivitas yang dengan mudah menangkap dan mempertahankan perhatian mereka, otak mereka "tenang" dalam arti bahwa ada penurunan gairah kortikal.<sup>29</sup> Penemuan itu luar biasa, mengingat bahwa flow memungkinkan orang untuk menangani tugas-tugas yang paling menantang dalam domain tertentu, baik bermain melawan master catur atau memecahkan masalah matematika yang kompleks. Harapannya, tugas-tugas yang menantang seperti itu akan membutuhkan *lebih banyak* aktivitas kortikal, bukan lebih

sedikit. Namun, kunci dari flow adalah bahwa hal itu hanya terjadi di dalam

mencapai puncak kemampuan, di mana keterampilan dilatih dengan baik dan sirkuit saraf paling efisien.

Konsentrasi yang tegang-fokus yang dipicu oleh kekhawatiran-menghasilkan peningkatan aktivasi kortikal. Tetapi zona aliran dan kinerja optimal tampaknya merupakan oase efisiensi kortikal, dengan sedikit energi mental yang dikeluarkan. Hal ini mungkin masuk akal dalam hal latihan terampil yang memungkinkan orang untuk masuk ke dalam aliran: setelah menguasai gerakan-gerakan dari suatu tugas, baik tugas fisik seperti panjat tebing atau tugas mental seperti pemrograman komputer, berarti otak bisa lebih efisien dalam melakukannya. Gerakan yang telah dilatih dengan baik membutuhkan lebih sedikit usaha otak daripada gerakan yang baru dipelajari, atau gerakan yang masih terlalu sulit. Demikian juga, ketika otak bekerja kurang efisien karena kelelahan atau gugup, seperti yang terjadi pada akhir hari yang panjang dan penuh tekanan, ada pengaburan ketepatan upaya kortikal, dengan terlalu banyak area yang tidak perlu yang diaktifkan -keadaan saraf yang dialami sebagai sangat terganggu.<sup>30</sup> Hal yang sama juga terjadi pada kebosanan. Tetapi ketika otak beroperasi pada efisiensi puncak, seperti dalam keadaan mengalir, ada hubungan yang tepat antara area aktif dan tuntutan tugas. Dalam kondisi ini, kerja keras pun bisa terasa menyegarkan atau mengisi ulang daripada menguras tenaga.

## **PEMBELAJARAN DAN FLOW: MODEL NEM UNTUK PENDIDIKAN**

Karena flow muncul di zona di mana sebuah aktivitas menantang orang untuk memaksimalkan kapasitas mereka, seiring dengan meningkatnya kemampuan mereka, dibutuhkan tantangan yang lebih tinggi untuk masuk ke dalam flow. Jika sebuah tugas terlalu sederhana, maka akan membosankan; jika terlalu menantang, hasilnya adalah kecemasan dan bukannya flow. Dapat dikatakan bahwa penguasaan dalam suatu keahlian atau keterampilan didorong oleh pengalaman flow-bahwa motivasi untuk menjadi lebih baik dan lebih baik lagi dalam suatu hal, baik itu bermain biola, menari, atau menyambung gitar, setidaknya sebagian adalah untuk tetap berada dalam flow ketika melakukannya.

Memang, dalam sebuah penelitian terhadap dua ratus seniman delapan belas tahun setelah mereka meninggalkan sekolah seni, Csikszentmihalyi menemukan bahwa mereka yang pada masa sekolah telah menikmati kegembiraan melukis itu sendiri yang telah menjadi pelukis yang serius. Mereka yang termotivasi di sekolah seni oleh impian ketenaran dan

kekayaan, sebagian besar menjauh dari seni setelah lulus.

Csikszentmihalyi menyimpulkan: "Pelukis harus ingin melukis di atas segalanya. Jika seniman di depan kanvas mulai bertanya-tanya berapa harga yang akan ia jual, atau apa yang akan dipikirkan oleh para kritikus, ia tidak akan dapat mengejar jalan yang orisinal. Pencapaian kreatif bergantung pada pencelupan yang berpikiran tunggal."<sup>31</sup>

Seperti halnya flow merupakan prasyarat untuk penguasaan dalam suatu keahlian, profesi, atau seni, begitu juga dengan pembelajaran. Siswa yang masuk ke dalam flow saat belajar akan lebih baik, terlepas dari potensi mereka yang diukur dengan tes prestasi. Para siswa di sebuah sekolah menengah khusus sains di Chicago-semuanya mendapat nilai 5 persen teratas dalam tes kemampuan matematika-dinilai oleh guru matematika mereka sebagai siswa yang berprestasi tinggi atau rendah. Kemudian cara para siswa ini menghabiskan waktu mereka dipantau, setiap siswa membawa pager yang memberi tanda secara acak pada waktu-waktu tertentu di siang hari untuk menuliskan apa yang mereka lakukan dan bagaimana suasana hati mereka. Tidak mengherankan, siswa yang berprestasi rendah hanya menghabiskan waktu sekitar lima belas jam seminggu untuk belajar di rumah, jauh lebih sedikit dibandingkan dengan dua puluh tujuh jam seminggu untuk mengerjakan pekerjaan rumah yang dilakukan oleh rekan-rekan mereka yang berprestasi. Siswa yang berprestasi rendah menghabiskan sebagian besar waktu yang tidak digunakan untuk belajar untuk bersosialisasi, bergaul dengan teman dan keluarga.

Ketika suasana hati mereka dianalisis, sebuah temuan menarik muncul. Baik yang berprestasi tinggi maupun rendah menghabiskan banyak waktu selama seminggu untuk merasa bosan dengan kegiatan, seperti menonton TV, yang tidak memberikan tantangan bagi kemampuan mereka. Memang demikianlah kebanyakan remaja. Namun, perbedaan utamanya adalah pengalaman mereka dalam belajar. Bagi mereka yang berprestasi, belajar memberi mereka tantangan yang menyenangkan dan menyerap 40 persen dari waktu yang mereka habiskan untuk belajar. Namun bagi mereka yang berprestasi rendah, belajar hanya menghasilkan 16 persen dari waktu yang mereka habiskan; lebih sering menghasilkan kecemasan, dengan tuntutan yang melebihi kemampuan mereka. Siswa yang berprestasi rendah menemukan kesenangan dan aliran dalam bersosialisasi, bukan dalam belajar. Singkatnya, siswa yang berprestasi hingga mencapai tingkat potensi akademis mereka dan bahkan lebih, lebih sering tertarik untuk belajar karena hal tersebut membuat mereka mengalir. Sayangnya, siswa yang berprestasi rendah, dengan gagal mengasah keterampilan yang akan

membuat mereka mengalir, kehilangan kenikmatan belajar dan berisiko membatasi tingkat tugas-tugas intelektual yang akan menyenangkan bagi mereka di masa depan.<sup>32</sup>

Howard Gardner, psikolog Harvard yang mengembangkan teori kecerdasan majemuk, melihat flow, dan kondisi positif yang melambangkannya, sebagai bagian dari cara yang paling sehat untuk mengajar anak-anak, memotivasi mereka dari dalam, bukan dengan ancaman atau janji hadiah. "Kita harus menggunakan keadaan positif anak-anak untuk

menarik mereka untuk belajar di ranah-ranah di mana mereka bisa mengembangkan kompetensi," Gardner mengusulkan kepada saya. "Flow adalah kondisi internal yang menandakan bahwa seorang anak terlibat dalam tugas yang benar. Anda harus menemukan sesuatu yang Anda sukai dan menekuninya. Ketika anak-anak bosan di sekolah, mereka akan bertengkar dan bertingkah, dan ketika mereka kewalahan menghadapi tantangan, mereka akan merasa cemas dengan tugas-tugas sekolah mereka. Namun, Anda akan belajar dengan sebaik-baiknya jika Anda memiliki sesuatu yang Anda sukai dan Anda dapat memperoleh kesenangan dari kegiatan tersebut."

Strategi yang digunakan di banyak sekolah yang menerapkan model kecerdasan majemuk Gardner adalah dengan mengidentifikasi profil kompetensi alamiah seorang anak dan memainkan kekuatannya serta mencoba menopang kelemahannya. Seorang anak yang secara alami berbakat dalam bidang musik atau gerakan, misalnya, akan lebih mudah masuk ke dalam ranah tersebut dibandingkan dengan anak yang kurang mampu. Mengetahui profil seorang anak dapat membantu seorang guru menyempurnakan cara penyampaian suatu topik kepada seorang anak dan menawarkan pelajaran pada tingkat yang paling memungkinkan untuk memberikan tantangan yang optimal. Dengan melakukan hal ini, belajar menjadi lebih menyenangkan, tidak menakutkan atau membosankan. "Harapannya adalah ketika anak-anak mendapatkan kemudahan dalam belajar, mereka akan lebih berani untuk menghadapi tantangan di bidang-bidang baru," kata Gardner, seraya menambahkan bahwa pengalaman menunjukkan bahwa memang demikianlah yang terjadi.

Secara lebih umum, model flow menunjukkan bahwa pencapaian penguasaan keterampilan atau pengetahuan apa pun idealnya terjadi secara alami, karena anak tertarik pada bidang-bidang yang secara spontan menarik perhatiannya-yang pada dasarnya ia sukai. Gairah awal tersebut dapat menjadi benih untuk pencapaian tingkat tinggi, karena anak menyadari bahwa menekuni bidang tersebut-entah itu tarian, matematika, atau musik-adalah sumber kegembiraan yang mengalir. Dan karena dibutuhkan dorongan untuk mendorong batas kemampuan seseorang untuk mempertahankan aliran, hal itu menjadi motivator utama untuk menjadi lebih baik dan lebih baik lagi; hal itu membuat anak bahagia. Ini, tentu saja, adalah model pembelajaran dan pendidikan yang lebih positif daripada yang kita temui di sekolah. Siapa yang tidak mengingat sekolah setidaknya sebagian sebagai jam-jam membosankan yang tak berujung yang diselingi oleh saat-saat penuh kecemasan? Mengejar aliran melalui pembelajaran

adalah cara yang lebih manusiawi, alami, dan sangat mungkin lebih efektif untuk menggalang emosi dalam pelayanan pendidikan.

Hal ini menunjukkan pengertian yang lebih umum, di mana menyalurkan emosi ke arah tujuan yang produktif adalah sebuah bakat utama. Entah itu dalam mengendalikan dorongan hati dan menunda kepuasan, mengatur suasana hati kita sehingga memudahkan dan bukannya menghalangi pemikiran, memotivasi diri kita sendiri untuk bertahan dan mencoba, mencoba

lagi dalam menghadapi kemunduran, atau *menemukan* cara untuk memasuki arus dan bekerja lebih efektif-semuanya menunjukkan kekuatan emosi untuk memandu upaya yang efektif.

## 7

### Akar Empati

Kembali ke Gary, dokter bedah yang brilian namun alexithymic yang sangat menyusahkan tunangannya, Ellen, karena tidak hanya tidak menyadari perasaannya sendiri tetapi juga perasaan tunangannya. Seperti kebanyakan orang alexithymic, dia kurang memiliki empati dan juga wawasan. Jika Ellen berbicara tentang perasaannya yang sedih, Gary gagal untuk bersimpati; jika Ellen berbicara tentang cinta, dia mengubah topik pembicaraan. Gary akan memberikan kritik yang "membantu" terhadap hal-hal yang dilakukan Ellen, tanpa menyadari bahwa kritik tersebut membuatnya merasa diserang, bukan dibantu.

Empati dibangun di atas kesadaran diri; semakin terbuka kita terhadap emosi kita sendiri, semakin terampil kita membaca perasaan. <sup>1</sup> Orang-orang Alexithymic seperti Gary, yang tidak tahu apa yang mereka rasakan sendiri, sama sekali tidak tahu apa yang orang lain di sekitar mereka rasakan. Mereka tuli nada secara emosional. Nada dan akord emosional yang terjalin melalui kata-kata dan tindakan seseorang-nada suara yang jelas atau pergeseran postur tubuh, keheningan yang fasih atau gemetar yang nyata-lenyap begitu saja.

Bingung dengan perasaan mereka sendiri, para alexithymics juga bingung ketika orang lain mengungkapkan perasaan mereka kepada mereka. Kegagalan untuk mengenali perasaan orang lain adalah defisit besar dalam kecerdasan emosional, dan kegagalan tragis dalam arti menjadi manusia. Untuk semua hubungan baik, akar dari kepedulian, berasal dari penyelarasan emosional, dari kapasitas untuk berempati.

Kapasitas tersebut-kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain-mulai berperan dalam berbagai bidang kehidupan, mulai dari penjualan dan manajemen, percintaan dan pengasuhan anak, hingga kasih sayang dan tindakan politik. Tidak adanya empati juga merupakan hal yang nyata. Ketiadaan empati terlihat pada psikopat kriminal, pemerkosa, dan penganiaya anak.

Emosi seseorang jarang diungkapkan dengan kata-kata; jauh lebih sering diungkapkan melalui isyarat lain. Kunci untuk memahami perasaan orang lain adalah kemampuan untuk membaca saluran nonverbal: nada suara, gerak tubuh, ekspresi wajah, dan sejenisnya. Mungkin penelitian terbesar tentang kemampuan orang untuk membaca pesan nonverbal tersebut

dilakukan oleh Robert Rosenthal, seorang psikolog Harvard, dan murid-muridnya. Rosenthal merancang sebuah tes empati, PONS (Profile of Nonverbal Sensitivity), serangkaian rekaman video seorang wanita muda yang mengekspresikan perasaan mulai dari kebencian hingga cinta keibuan.<sup>2</sup> The

Adegan-adegan tersebut mencakup spektrum dari kemarahan karena cemburu hingga meminta maaf, dari menunjukkan rasa terima kasih hingga rayuan. Video telah diedit sehingga dalam setiap penggambaran, satu atau lebih saluran komunikasi nonverbal dikosongkan secara sistematis; selain meredam kata-kata, misalnya, dalam beberapa adegan, semua isyarat lain kecuali ekspresi wajah diblokir. Pada adegan lainnya, hanya gerakan tubuh yang ditampilkan, dan seterusnya, melalui saluran komunikasi nonverbal utama, sehingga pemirsa harus mendeteksi emosi dari satu atau beberapa isyarat nonverbal tertentu.

Dalam tes yang dilakukan terhadap lebih dari tujuh ribu orang di Amerika Serikat dan delapan belas negara lainnya, manfaat dari kemampuan membaca perasaan dari isyarat nonverbal adalah lebih mudah menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah bergaul, dan-mungkin tidak mengherankan-lebih sensitif. Secara umum, wanita lebih baik daripada pria dalam hal empati ini. Dan orang-orang yang kinerjanya meningkat selama empat puluh lima menit tes-sebuah tanda bahwa mereka memiliki bakat untuk meningkatkan kemampuan berempati-juga memiliki hubungan yang lebih baik dengan lawan jenis. Empati, tidak mengherankan jika kita mengetahui bahwa empati membantu dalam kehidupan percintaan.

Sesuai dengan temuan tentang elemen kecerdasan emosional lainnya, hanya ada hubungan insidental antara skor pada ukuran ketajaman empati ini dan skor SAT atau IQ atau tes prestasi sekolah.

Independensi empati dari kecerdasan akademis juga ditemukan dalam pengujian dengan versi PONS yang dirancang untuk anak-anak. Dalam tes yang melibatkan 1.011 anak, mereka yang menunjukkan bakat membaca perasaan secara nonverbal adalah yang paling populer di sekolahnya, yang paling stabil secara emosional.<sup>3</sup> Mereka juga berprestasi lebih baik di sekolah, meskipun rata-rata IQ mereka tidak lebih tinggi daripada anak-anak yang kurang terampil membaca pesan nonverbal-menunjukkan bahwa menguasai kemampuan empati ini memuluskan jalan bagi efektivitas kelas (atau hanya membuat para guru lebih menyukai mereka).

Seperti halnya modus pikiran rasional adalah kata-kata, modus emosi adalah nonverbal. Memang, ketika kata-kata seseorang tidak sesuai dengan apa yang disampaikan melalui nada suara, gerak tubuh, atau saluran nonverbal lainnya, kebenaran emosional ada pada *cara* dia mengatakan sesuatu, bukan pada *apa yang* dia katakan. Salah satu aturan praktis yang digunakan dalam penelitian komunikasi adalah bahwa 90 persen atau lebih dari pesan emosional adalah nonverbal. Dan pesan-pesan seperti itu-

kecemasan dalam diri seseorang

nada suara, ketersinggungan dalam kecepatan gerak tubuh-hampir selalu diterima secara tidak sadar, tanpa memberikan perhatian khusus pada sifat pesan, tetapi hanya secara diam-diam menerimanya dan menanggapi. Keterampilan yang memungkinkan kita untuk melakukan hal ini dengan baik atau buruk, sebagian besar juga dipelajari secara diam-diam.

## **EMPATI HOM TERUNGKAP**

Saat Hope, yang baru berusia sembilan bulan, melihat bayi lain terjatuh, air matanya berlinang dan ia merangkak untuk dihibur oleh ibunya, seolah-olah dialah yang terluka. Dan Michael yang berusia lima belas bulan mengambil boneka beruang miliknya untuk temannya, Paul, yang sedang menangis; ketika Paul terus menangis, Michael mengambilkan selimut untuk Paul. Kedua tindakan simpati dan kepedulian kecil ini diamati oleh para ibu yang dilatih untuk merekam kejadian-kejadian empati seperti itu dalam action.<sup>4</sup> Hasil penelitian menunjukkan bahwa akar empati dapat ditelusuri hingga masa bayi. Hampir sejak lahir, bayi merasa kesal ketika mendengar bayi lain menangis-sebuah respon yang dianggap sebagai pendahulu awal dari empati.<sup>5</sup>

Para psikolog perkembangan telah menemukan bahwa bayi merasakan kesedihan yang simpatik bahkan sebelum mereka sepenuhnya menyadari bahwa mereka terpisah dari orang lain. Bahkan beberapa bulan setelah lahir, bayi bereaksi terhadap gangguan pada orang-orang di sekitar mereka seolah-olah itu adalah gangguan mereka sendiri, menangis ketika mereka melihat air mata anak lain. Pada usia satu tahun atau lebih, mereka mulai menyadari bahwa penderitaan itu bukan penderitaan mereka sendiri, melainkan penderitaan orang lain, meskipun mereka masih bingung apa yang harus mereka lakukan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Martin L. Hoffman di New York University, misalnya, seorang anak berusia satu tahun memanggil ibunya untuk menghibur temannya yang sedang menangis, tanpa mempedulikan ibu dari teman tersebut, yang juga berada di ruangan itu. Kebingungan ini juga terlihat ketika anak usia satu tahun meniru kesusahan orang lain, mungkin untuk lebih memahami apa yang mereka rasakan; misalnya, jika bayi lain menyakiti jari-jarinya, anak usia satu tahun mungkin akan memasukkan jarinya sendiri ke dalam mulutnya untuk mengetahui apakah ia juga merasa sakit. Saat melihat ibunya menangis, seorang bayi menyeka matanya sendiri, meskipun tidak ada air mata.

*Mimikri motorik* seperti itu, demikian sebutannya, adalah pengertian teknis

asli dari kata *empati* yang pertama kali digunakan pada tahun 1920-an oleh E.B. Titchener, seorang psikolog Amerika. Pengertian ini sedikit berbeda dengan pengenalan aslinya ke dalam bahasa Inggris dari bahasa Yunani *empathia*, "merasakan ke dalam," sebuah istilah yang awalnya digunakan oleh para ahli teori estetika untuk kemampuan memahami

pengalaman subjektif dari orang lain. Teori Titchener adalah bahwa empati berasal dari semacam peniruan fisik terhadap penderitaan orang lain, yang kemudian membangkitkan perasaan yang sama pada diri sendiri. Dia mencari sebuah kata yang berbeda dari *simpati*, yang dapat dirasakan atas penderitaan orang lain secara umum tanpa berbagi apa pun tentang apa yang orang lain rasakan.

Peniruan motorik memudar dari perbendaharaan balita pada usia sekitar dua setengah tahun, di mana mereka menyadari bahwa rasa sakit orang lain berbeda dengan rasa sakit mereka sendiri, dan lebih mampu menghibur mereka. Sebuah kejadian khas, dari buku harian seorang ibu:

Seorang bayi tetangga menangis... dan Jenny mendekat dan mencoba memberinya beberapa biskuit. Dia mengikutinya dan mulai merengek-rengok sendiri. Dia kemudian mencoba membelai rambutnya, tetapi dia menarik .....diri. menjadi tenang, tetapi Jenny masih terlihat khawatir. Dia terus membawakan mainan dan menepuk-nepuk kepala serta pundaknya.<sup>6</sup>

Pada titik perkembangan ini, balita mulai berbeda satu sama lain dalam hal kepekaan mereka terhadap gangguan emosional orang lain, dengan beberapa, seperti Jenny, sangat peka dan yang lainnya tidak peka. Serangkaian penelitian yang dilakukan oleh Marian Radke-Yarrow dan Carolyn Zahn-Waxler di National Institute of Mental Health menunjukkan bahwa sebagian besar perbedaan dalam kepedulian empati ini berkaitan dengan bagaimana orang tua mendisiplinkan anak-anak mereka. Mereka menemukan bahwa anak-anak lebih berempati ketika disiplin yang diterapkan termasuk memberikan perhatian yang kuat pada penderitaan yang ditimbulkan oleh kenakalan mereka kepada orang lain: "Lihatlah betapa sedihnya perasaannya", bukannya "Itu tadi nakal." Mereka juga menemukan bahwa empati anak-anak juga dibentuk dengan melihat bagaimana orang lain bereaksi ketika orang lain tertekan; dengan meniru apa yang mereka lihat, anak-anak mengembangkan repertoar respons empati, terutama dalam membantu orang lain yang tertekan.

## **ANAK YANG SELARAS DENGAN MELL**

Sarah berusia dua puluh lima tahun saat ia melahirkan anak laki-laki kembar, Mark dan Fred. Mark, menurutnya, lebih mirip dirinya; Fred lebih mirip ayahnya. Persepsi tersebut mungkin merupakan benih dari perbedaan yang

nyata namun tidak kentara dalam cara

dia memperlakukan setiap anak laki-laki. Ketika anak laki-laki itu baru berusia tiga bulan, Sarah sering mencoba menangkap tatapan Fred, dan ketika dia memalingkan wajahnya, dia akan mencoba menangkap matanya lagi; Fred akan merespons dengan memalingkan wajahnya dengan lebih tegas. Begitu Sarah memalingkan wajahnya, Fred akan menatapnya kembali, dan siklus pengejaran dan penghindaran itu akan dimulai lagi-seringkali membuat Fred meneteskan air mata. Namun dengan Mark, Sarah hampir tidak pernah mencoba memaksakan kontak mata seperti yang dia lakukan dengan Fred. Sebaliknya, Mark dapat memutuskan kontak mata kapan pun dia mau, dan Sarah tidak akan mengejarnya.

Sebuah tindakan kecil, tetapi sangat jelas. Setahun kemudian, Fred terlihat lebih takut dan tergantung daripada Mark; salah satu cara dia menunjukkan rasa takutnya adalah dengan memutuskan kontak mata dengan orang lain, seperti yang dia lakukan dengan ibunya pada usia tiga bulan, dengan memalingkan wajahnya ke bawah dan menjauh. Mark, di sisi lain, menatap mata orang lain secara langsung; ketika dia ingin memutuskan kontak, dia akan menoleh sedikit ke atas dan ke samping, sambil tersenyum.

Si kembar dan ibu mereka diamati dengan sangat teliti saat mereka mengambil bagian dalam penelitian oleh Daniel Stern, seorang psikiater yang saat itu bekerja di Fakultas Kedokteran Universitas Cornell.<sup>7</sup> Stern terpesona oleh pertukaran kecil dan berulang yang terjadi antara orang tua dan anak; ia percaya bahwa pelajaran paling dasar dari kehidupan emosional diletakkan pada saat-saat intim ini. Dari semua momen tersebut, yang paling penting adalah momen yang membuat anak tahu bahwa emosinya ditanggapi dengan empati, diterima, dan dibalas, dalam proses yang disebut Stern sebagai *penyelarasan*. Ibu si kembar selaras dengan Mark, tetapi tidak selaras secara emosional dengan Fred. Stern berpendapat bahwa momen penyelarasan atau ketidakselarasan yang berulang-ulang antara orang tua dan anak membentuk ekspektasi emosional yang dibawa orang dewasa ke dalam hubungan dekat mereka - mungkin jauh lebih banyak daripada peristiwa-peristiwa yang lebih dramatis di masa kanak-kanak.

Penyelarasan terjadi secara diam-diam, sebagai bagian dari ritme hubungan. Stern telah mempelajarinya dengan ketepatan mikroskopis melalui rekaman video para ibu dengan bayi mereka. Dia menemukan bahwa melalui penyelarasan, para ibu membiarkan bayi mereka tahu bahwa mereka dapat merasakan apa yang dirasakan oleh bayi mereka. Seorang bayi menjerit kegirangan, misalnya, dan sang ibu menegaskan kegembiraan

itu dengan menggoyangkan bayi dengan lembut, mendengking, atau mencocokkan nada suaranya dengan jeritan bayi. Atau bayi mengguncang mainan, dan ibu memberikan goyangan cepat sebagai respons. Dalam interaksi seperti itu, pesan yang menegaskan ada pada ibu yang kurang lebih sesuai dengan tingkat kegembiraan bayi. Kecil sekali.

Penyelarasan memberi bayi perasaan yang meyakinkan bahwa mereka terhubung secara emosional, sebuah pesan yang menurut Stern dikirim oleh para ibu sekitar satu menit sekali ketika mereka berinteraksi dengan bayi mereka.

Penyelarasan sangat berbeda dengan peniruan sederhana. "Jika Anda hanya meniru bayi," kata Stern kepada saya, "itu hanya menunjukkan bahwa Anda tahu apa yang dia lakukan, bukan apa yang dia rasakan. Agar dia tahu bahwa Anda merasakan apa yang dia rasakan, Anda harus memainkan kembali perasaan batinnya dengan cara lain. Kemudian bayi tahu bahwa ia dimengerti."

Bercinta mungkin merupakan pendekatan yang paling dekat dalam kehidupan orang dewasa dengan hubungan intim antara bayi dan ibu. Bercinta, tulis Stern, "melibatkan pengalaman merasakan keadaan subjektif orang lain: keinginan yang sama, niat yang selaras, dan keadaan bersama yang saling bergeser secara bersamaan," dengan sepasang kekasih yang merespons satu sama lain dalam sebuah sinkronisasi yang memberikan perasaan diam-diam tentang hubungan yang mendalam.<sup>8</sup> Bercinta, yang terbaik, adalah tindakan saling berempati; yang terburuk adalah tidak adanya kesamaan emosional seperti itu.

## **BIAYA YANG DITIMBULKAN DARI KESALAHAN PENYESUAIAN**

Stern berpendapat bahwa dari penyelarasan yang berulang-ulang, seorang bayi mulai mengembangkan perasaan bahwa orang lain dapat dan akan berbagi perasaannya. Perasaan ini tampaknya muncul sekitar delapan bulan, ketika bayi mulai menyadari bahwa mereka terpisah dari orang lain, dan terus dibentuk oleh hubungan intim sepanjang hidup. Ketika orang tua salah dalam menyikapi seorang anak, hal ini akan sangat mengganggu. Dalam sebuah eksperimen, Stern meminta para ibu dengan sengaja memberikan respons yang berlebihan atau kurang kepada bayi mereka, alih-alih menyesuaikan diri dengan cara yang selaras; bayi-bayi itu merespons dengan cemas dan tertekan.

Ketiadaan keselarasan yang berkepanjangan antara orang tua dan anak membawa dampak emosional yang luar biasa pada anak. Ketika orang tua secara konsisten gagal menunjukkan empati pada rentang emosi tertentu pada anak-gembira, menangis, ingin berpelukan-anak mulai menghindari untuk mengekspresikan, dan bahkan mungkin merasakan, emosi yang sama. Dengan cara ini, mungkin, seluruh rentang emosi dapat mulai

dilenyapkan dari repertoar untuk hubungan intim, terutama jika sepanjang masa kanak-kanak perasaan-perasaan itu terus disembunyikan atau disembunyikan secara terang-terangan.

Dengan cara yang sama, anak-anak dapat menyukai berbagai macam emosi yang tidak menguntungkan, tergantung pada suasana hati yang dibalas. Bahkan bayi pun "menangkap" suasana hati: Bayi berusia tiga bulan dari ibu yang mengalami depresi, misalnya,

mencerminkan suasana hati ibu mereka saat bermain dengan mereka, menunjukkan lebih banyak perasaan marah dan sedih, dan lebih sedikit keingintahuan dan ketertarikan spontan, dibandingkan dengan bayi yang ibunya tidak depresi.<sup>9</sup>

Seorang ibu dalam penelitian Stern secara konsisten bereaksi secara berlebihan terhadap level bayinya akhirnya bayinya belajar untuk menjadi pasif. "Seorang bayi yang diperlakukan seperti itu akan belajar, ketika saya bersemangat, saya tidak bisa membuat ibu saya sama bersemangatnya, jadi saya lebih baik tidak mencoba sama sekali," kata Stern. Namun, ada harapan dalam hubungan "reparatif": "Hubungan sepanjang hidup-dengan teman atau kerabat, misalnya, atau dalam psikoterapi-secara terus menerus membentuk kembali model hubungan Anda. Ketidakseimbangan pada satu titik dapat diperbaiki di kemudian hari; ini adalah proses yang berkelanjutan dan berlangsung seumur hidup."

Memang, beberapa teori psikoanalisis melihat hubungan terapeutik sebagai memberikan koreksi emosional seperti itu, sebuah pengalaman reparatif penyelarasan. *Mirroring* adalah istilah yang digunakan oleh beberapa pemikir psikoanalisis untuk terapis yang memantulkan kembali kepada klien pemahaman tentang keadaan batinnya, seperti yang dilakukan oleh seorang ibu yang selaras dengan bayinya. Keselarasan emosional tidak dinyatakan dan di luar kesadaran sadar, meskipun seorang pasien mungkin berjemur dalam perasaan diakui dan dipahami secara mendalam.

Biaya emosional seumur hidup akibat kurangnya penyesuaian diri di masa kecil bisa sangat besar-dan bukan hanya untuk anak. Sebuah penelitian terhadap para penjahat yang melakukan kejahatan paling kejam dan paling kejam menemukan bahwa salah satu karakteristik kehidupan awal mereka yang membedakan mereka dari penjahat lainnya adalah bahwa mereka telah berpindah-pindah dari satu panti asuhan ke panti asuhan lainnya, atau dibesarkan di panti asuhan-sejarah hidup yang menunjukkan pengabaian emosional dan sedikit kesempatan untuk menyelaraskan diri.<sup>10</sup>

Meskipun pengabaian emosional tampaknya menumpulkan empati, ada hasil yang paradoks dari pelecehan emosional yang intens dan berkelanjutan, termasuk ancaman yang kejam dan sadis, penghinaan, dan kekejaman. Anak-anak yang mengalami pelecehan semacam itu dapat menjadi sangat waspada terhadap emosi orang-orang di sekitar mereka, yang merupakan bentuk kewaspadaan pascatrauma terhadap isyarat-isyarat yang mengisyaratkan ancaman.

Keasyikan yang obsesif terhadap perasaan orang lain adalah tipikal anak-

anak yang mengalami pelecehan psikologis yang pada masa dewasa mengalami naik turunnya emosi yang berubah-ubah dan intens yang kadang-kadang didiagnosis sebagai "gangguan kepribadian ambang." Banyak orang seperti itu berbakat dalam merasakan

apa yang orang lain di sekitar mereka rasakan, dan cukup umum bagi mereka untuk melaporkan pernah mengalami pelecehan emosional di masa kanak-kanak.<sup>[11](#)</sup>

## NEUROLOGI EMPATI

Seperti yang sering terjadi dalam neurologi, laporan tentang kasus-kasus yang unik dan aneh merupakan salah satu petunjuk awal tentang dasar empati di otak. Sebuah laporan tahun 1975, misalnya, mengulas beberapa kasus di mana pasien dengan lesi tertentu di area kanan lobus frontal mengalami defisit yang aneh: mereka tidak dapat memahami pesan emosional dalam nada suara orang lain, meskipun mereka mampu memahami kata-kata mereka dengan sempurna. Kata "Terima kasih" yang sarkastik, "Terima kasih" yang berterima kasih, dan "Terima kasih" yang marah, semuanya memiliki makna netral yang sama bagi mereka. Sebaliknya, sebuah laporan tahun 1979 berbicara tentang pasien dengan cedera di bagian lain dari otak kanan yang memiliki kesenjangan yang sangat berbeda dalam persepsi emosional mereka. Para pasien ini tidak dapat mengekspresikan emosi mereka sendiri melalui nada suara atau gerak tubuh. Mereka tahu apa yang mereka rasakan, tetapi mereka tidak bisa menyampaikannya. Semua daerah otak kortikal ini, kata para penulis, memiliki hubungan yang kuat dengan sistem limbik.

Penelitian-penelitian ini ditinjau sebagai latar belakang dari makalah penting oleh Leslie Brothers, seorang psikiater di California Institute of Technology, tentang biologi empati.<sup>[12](#)</sup> Meninjau temuan neurologis dan studi komparatif dengan hewan, Brothers menunjukkan amigdala dan hubungannya dengan area asosiasi korteks visual sebagai bagian dari sirkuit otak utama yang mendasari empati.

Sebagian besar penelitian neurologis yang relevan berasal dari penelitian terhadap hewan, terutama primata bukan manusia. Bahwa primata tersebut menunjukkan empati-atau "komunikasi emosional," seperti yang lebih suka dikatakan oleh Brothers-jelas bukan hanya dari laporan anekdot, tetapi juga dari penelitian seperti yang berikut ini: Monyet rhesus dilatih terlebih dahulu untuk takut pada nada tertentu dengan mendengarnya saat mereka menerima sengatan listrik. Kemudian mereka belajar untuk menghindari sengatan listrik dengan menekan sebuah tuas setiap kali mereka mendengar nada tersebut. Selanjutnya, pasangan monyet ini dimasukkan ke dalam kandang terpisah, satu-satunya komunikasi mereka adalah melalui TV sirkuit tertutup, yang memungkinkan mereka untuk melihat gambar wajah

monyet lainnya. Monyet pertama, tetapi tidak dengan monyet kedua, kemudian mendengar suara nada yang ditakuti, yang membuat wajahnya terlihat ketakutan. Pada saat itu

Saat itu, monyet kedua, melihat ketakutan di wajah monyet pertama, mendorong tuas yang mencegah guncangan - sebuah tindakan empati, jika bukan altruisme.

Setelah membuktikan bahwa primata bukan manusia memang membaca emosi dari wajah rekan-rekan mereka, para peneliti dengan hati-hati memasukkan elektroda panjang berujung halus ke dalam otak monyet. Elektroda ini memungkinkan perekaman aktivitas dalam satu neuron. Elektroda yang mengetuk neuron di korteks visual dan di amigdala menunjukkan bahwa ketika seekor monyet melihat wajah monyet lainnya, informasi tersebut menyebabkan neuron menembak pertama kali di korteks visual, kemudian di amigdala. Jalur ini, tentu saja, adalah rute standar untuk informasi yang membangkitkan emosi. Namun, yang mengejutkan dari hasil penelitian tersebut adalah bahwa mereka juga telah mengidentifikasi neuron di korteks visual yang tampaknya *hanya* menembak sebagai respons terhadap ekspresi wajah atau gerak tubuh tertentu, seperti pembukaan mulut yang mengancam, seringai yang menakutkan, atau jongkok yang jinak. Neuron-neuron ini berbeda dengan neuron-neuron lain di wilayah yang sama yang mengenali wajah-wajah yang sudah dikenal. Hal ini tampaknya berarti bahwa otak dirancang sejak awal untuk merespons ekspresi emosional tertentu -yaitu, empati adalah bawaan biologis.

Bukti lain dari peran kunci jalur amigdala-korteks dalam membaca dan merespons emosi, menurut Brothers, adalah penelitian yang dilakukan pada monyet di alam liar yang memiliki hubungan ke dan dari amigdala dan korteks yang terputus. Ketika mereka dilepaskan kembali ke kelompoknya, monyet-monyet ini mampu melakukan tugas-tugas biasa seperti mencari makan dan memanjat pohon. Namun, monyet-monyet yang malang ini telah kehilangan semua rasa bagaimana merespon secara emosional kepada monyet lain dalam kelompoknya. Bahkan ketika ada yang melakukan pendekatan yang bersahabat, mereka akan melarikan diri, dan akhirnya hidup sebagai individu yang terisolasi, menghindari kontak dengan kelompok mereka sendiri.

Wilayah korteks tempat neuron khusus emosi berkonsentrasi juga, menurut catatan Brothers, merupakan wilayah yang memiliki hubungan paling erat dengan amigdala; membaca emosi melibatkan sirkuit korteks-amigdala, yang memiliki peran penting dalam mengatur respons yang sesuai. "Nilai kelangsungan hidup dari sistem seperti itu jelas" untuk primata bukan manusia, kata Brothers. "Persepsi terhadap pendekatan individu lain akan memunculkan pola [respons fisiologis] tertentu - dan

sangat cepat - yang disesuaikan dengan apakah tujuannya adalah untuk menggigit, melakukan sesi perawatan yang tenang, atau bersanggama."<sup>13</sup>

Dasar fisiologis yang sama untuk empati pada manusia dikemukakan dalam penelitian Robert Levenson, seorang psikolog dari University of California di Berkeley yang telah mempelajari pasangan yang sudah menikah dan mencoba menebak apa yang dirasakan pasangannya saat berdiskusi. <sup>14</sup> Metodenya sederhana: pasangan direkam dengan video dan respons fisiologis mereka diukur saat membicarakan beberapa masalah yang mengganggu dalam pernikahan mereka-bagaimana cara mendisiplinkan anak-anak, kebiasaan belanja, dan sejenisnya. Setiap pasangan meninjau rekaman tersebut dan menceritakan apa yang ia rasakan dari waktu ke waktu. Kemudian pasangannya mengulang rekaman tersebut untuk kedua kalinya, dan mencoba membaca perasaan pasangannya.

Akurasi yang paling empatik terjadi pada suami dan istri yang fisiologinya sendiri mengikuti fisiologi pasangan yang mereka amati. Artinya, ketika pasangan mereka memiliki respons keringat yang meningkat, begitu pula mereka; ketika pasangan mereka mengalami penurunan detak jantung, jantung mereka melambat. Singkatnya, tubuh mereka meniru reaksi fisik yang halus dari waktu ke waktu dari pasangan mereka. Jika pola fisiologis penonton hanya mengulangi pola fisiologis mereka sendiri selama interaksi awal, mereka sangat buruk dalam menduga apa yang dirasakan oleh pasangan mereka. Hanya ketika tubuh mereka selaras, barulah muncul empati.

Hal ini menunjukkan bahwa ketika otak emosional mendorong tubuh dengan reaksi yang kuat - misalnya, panasnya kemarahan - mungkin hanya ada sedikit atau bahkan tidak ada empati. Empati membutuhkan ketenangan dan penerimaan yang cukup sehingga sinyal-sinyal halus perasaan dari orang lain dapat diterima dan ditiru oleh otak emosional seseorang.

## **EMPATI DAN ETIKA: AKAR DARI ALTRUISME**

"Jangan pernah bertanya untuk siapa lonceng berdentang; lonceng itu berdentang untukmu" adalah salah satu kalimat yang paling terkenal dalam literatur Inggris. Sentimen John Donne ini berbicara tentang hubungan antara empati dan kepedulian: penderitaan orang lain adalah penderitaan kita sendiri. Merasakan bersama orang lain berarti peduli. Dalam hal ini, kebalikan dari *empati* adalah *antipati*. Sikap empati terlibat lagi dan lagi dalam penilaian moral, karena dilema moral melibatkan calon korban: Haruskah Anda berbohong agar tidak menyakiti perasaan teman? Haruskah Anda menepati janji untuk menjenguk teman yang sakit atau menerima

undangan pesta makan malam di menit-menit terakhir?

Kapan sistem bantuan hidup harus tetap berjalan untuk seseorang yang akan meninggal?

Pertanyaan-pertanyaan moral ini diajukan oleh peneliti empati Martin Hoffman, yang berpendapat bahwa akar moralitas dapat ditemukan dalam empati, karena berempati pada calon korban-seseorang yang kesakitan, bahaya, atau kekurangan, misalnya-dan dengan berbagi penderitaan merekalah yang menggerakkan orang untuk bertindak untuk membantu mereka.<sup>15</sup> Di luar hubungan langsung antara empati dan altruisme dalam pertemuan pribadi ini, Hoffman mengusulkan bahwa kapasitas yang sama untuk pengaruh empati, untuk menempatkan diri pada posisi orang lain, membuat orang mengikuti prinsip-prinsip moral tertentu.

Hoffman melihat adanya perkembangan alami dalam empati sejak masa bayi dan seterusnya. Sebagai

Kita telah melihat, pada usia satu tahun, seorang anak merasa tertekan ketika melihat anak lain terjatuh dan mulai menangis; hubungannya begitu kuat dan langsung sehingga ia memasukkan ibu jarinya ke dalam mulut dan membenamkan kepalanya di pangkuan ibunya, seakan-akan ia sendiri yang terluka. Setelah tahun pertama, ketika bayi menjadi lebih sadar bahwa mereka berbeda dari yang lain, mereka secara aktif mencoba menenangkan bayi lain yang menangis, menawarkan boneka beruang mereka, misalnya. Sejak usia dua tahun, anak-anak mulai menyadari bahwa perasaan orang lain berbeda dengan perasaan mereka sendiri, sehingga mereka menjadi lebih peka terhadap isyarat yang menunjukkan apa yang sebenarnya dirasakan orang lain; pada titik ini mereka mungkin, misalnya, menyadari bahwa kebanggaan anak lain dapat berarti bahwa cara terbaik untuk membantu mereka mengatasi air mata mereka adalah dengan tidak menarik perhatian yang tidak semestinya kepada mereka.

Pada akhir masa kanak-kanak, tingkat empati yang paling tinggi muncul, karena anak-anak dapat memahami kesusahan di luar situasi yang sedang dihadapi, dan melihat bahwa kondisi atau posisi seseorang dalam kehidupan dapat menjadi sumber kesusahan yang kronis. Pada titik ini, mereka dapat merasakan penderitaan seluruh kelompok, seperti orang miskin, tertindas, dan terbuang. Pemahaman tersebut, pada masa remaja, dapat mendukung keyakinan moral yang berpusat pada keinginan untuk meringankan kemalangan dan ketidakadilan.

Empati mendasari banyak aspek penilaian dan tindakan moral. Salah satunya adalah "kemarahan empati," yang digambarkan John Stuart Mill sebagai "perasaan alamiah untuk membalas dendam yang diberikan oleh kecerdasan dan simpati yang dapat diterapkan pada... luka yang melukai kita karena melukai orang lain"; Mill menjulukinya sebagai "penjaga keadilan." Contoh lain di mana empati mengarah pada tindakan moral

adalah ketika seorang pengamat tergerak untuk melakukan intervensi atas nama korban; penelitian menunjukkan bahwa semakin besar empati yang dirasakan oleh pengamat terhadap korban, semakin besar pula kemungkinan dia akan melakukan intervensi. Ada beberapa bukti bahwa

Tingkat empati yang dirasakan orang juga mempengaruhi penilaian moral mereka. Sebagai contoh, penelitian di Jerman dan Amerika Serikat menemukan bahwa semakin berempati seseorang, semakin mereka mendukung prinsip moral bahwa sumber daya harus dialokasikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.<sup>16</sup>

## **HIDUP TANPA EMPATI PIKIRAN SI PENGANIAYA, MORAL SI SOSIOPAT**

Eric Eckardt terlibat dalam sebuah kejahatan yang terkenal: sebagai pengawal skater Tonya Harding, Eckardt telah mengatur agar para preman menyerang Nancy Kerrigan, saingan berat Harding dalam perebutan medali emas seluncur indah putri Olimpiade 1994. Dalam serangan itu, lutut Kerrigan babak belur, membuatnya absen selama bulan-bulan latihan yang krusial. Namun ketika Eckardt melihat gambar Kerrigan yang terisak-isak di televisi, dia tiba-tiba merasa menyesal, dan mencari seorang teman untuk membeberkan rahasianya, yang memulai rangkaian yang berujung pada penangkapan para penyerang. Itulah kekuatan empati.

Namun, biasanya, dan tragisnya, hal ini tidak dimiliki oleh mereka yang melakukan kejahatan yang paling kejam. Garis kesalahan psikologis yang umum terjadi pada pemerkosa, penganiaya anak, dan banyak pelaku kekerasan dalam keluarga: mereka tidak mampu berempati.

Ketidakmampuan untuk merasakan penderitaan korban mereka memungkinkan mereka untuk mengatakan kebohongan pada diri mereka sendiri yang mendorong kejahatan mereka. Bagi pemerkosa, kebohongan tersebut termasuk "Perempuan benar-benar ingin diperkosa" atau "Jika dia menolak, dia hanya sedang bermain-main"; bagi penganiaya, "Saya tidak menyakiti anak itu, saya hanya menunjukkan kasih sayang" atau "Ini hanya bentuk lain dari kasih sayang"; bagi orang tua yang melakukan kekerasan fisik, "Ini hanyalah bentuk disiplin yang baik." Pembetulan diri ini dikumpulkan dari apa yang dikatakan oleh orang-orang yang dirawat karena masalah ini kepada diri mereka sendiri ketika mereka menyiksa korban mereka, atau bersiap untuk melakukannya.

Hilangnya rasa empati saat orang-orang ini menyakiti korban hampir selalu merupakan bagian dari siklus emosional yang memicu tindakan kejam mereka. Perhatikan urutan emosional yang biasanya mengarah pada kejahatan seks seperti pelecehan anak.<sup>17</sup> Siklus ini dimulai dengan pelaku yang merasa kesal: marah, tertekan, kesepian. Sentimen ini mungkin dipicu oleh, misalnya, menonton pasangan yang bahagia di TV, dan kemudian

merasa tertekan karena merasa sendirian. Pelaku kemudian mencari penghiburan dalam fantasi yang disukai, biasanya tentang persahabatan yang hangat dengan seorang anak; fantasi tersebut menjadi seksual dan berakhir dengan masturbasi. Setelah itu, pelaku penganiayaan merasakan kelegaan sementara dari

kesedihan, tetapi kelegaan itu hanya berlangsung singkat; depresi dan kesepian kembali lagi dengan lebih kuat. Pelaku kekerasan mulai berpikir untuk melakukan fantasi tersebut, mengatakan pada dirinya sendiri pembenaran seperti "Saya tidak melakukan hal yang membahayakan jika anak tidak terluka secara fisik" dan "Jika seorang anak benar-benar tidak ingin berhubungan seks dengan saya, dia bisa menghentikannya."

Pada titik ini, si penganiaya melihat anak tersebut melalui lensa fantasi sesat, bukan dengan empati terhadap apa yang akan dirasakan oleh anak sungguhan dalam situasi tersebut. Keterlepasan emosional tersebut mencirikan semua hal yang terjadi setelahnya, mulai dari rencana selanjutnya untuk mendapatkan anak sendirian, hingga latihan yang cermat tentang apa yang akan terjadi, dan kemudian eksekusi rencana tersebut. Semua itu dilakukan seolah-olah anak yang terlibat tidak memiliki perasaannya sendiri; sebaliknya, si penganiaya memproyeksikan sikap kooperatif anak dalam fantasinya. Perasaannya-muak, takut, jijik-tidak muncul. Jika mereka melakukannya, itu akan "merusak" segalanya bagi si penganiaya.

Kurangnya empati terhadap korban adalah salah satu fokus utama dari pengobatan baru yang dirancang untuk pelaku kekerasan terhadap anak dan pelaku kejahatan lainnya. Dalam salah satu program perawatan yang paling menjanjikan, para pelaku membaca kisah-kisah yang menyayat hati tentang kejahatan seperti yang mereka alami, yang diceritakan dari sudut pandang korban. Mereka juga menonton rekaman video korban yang dengan berlinang air mata menceritakan bagaimana rasanya dilecehkan. Para pelaku kemudian menulis tentang kejahatan mereka sendiri dari sudut pandang korban, membayangkan apa yang dirasakan korban. Mereka membacakan tulisan ini di depan kelompok terapi, dan mencoba menjawab pertanyaan tentang pelecehan tersebut dari sudut pandang korban. Terakhir, pelaku melakukan simulasi reka ulang kejahatan, kali ini berperan sebagai korban.

William Pithers, psikolog penjara Vermont yang mengembangkan terapi pengambilan perspektif ini, mengatakan kepada saya, "Empati terhadap korban menggeser persepsi sehingga penyangkalan rasa sakit, bahkan dalam fantasi seseorang, menjadi sulit" dan dengan demikian memperkuat motivasi para pria untuk melawan dorongan seksual mereka yang menyimpang. Pelaku kejahatan seksual yang telah menjalani program di penjara hanya memiliki setengah dari tingkat pelanggaran berikutnya setelah dibebaskan dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapatkan perawatan semacam itu. Tanpa motivasi awal yang diilhami oleh empati ini,

tidak ada pengobatan lainnya yang akan berhasil.

Meskipun mungkin ada sedikit harapan untuk menanamkan rasa empati pada pelaku kejahatan seperti penganiaya anak, namun tidak demikian halnya dengan tipe penjahat lainnya, yaitu psikopat (yang baru-baru ini disebut *sosiopat* sebagai diagnosis kejiwaan). Psikopat terkenal karena menawan dan

sama sekali tanpa penyesalan atas tindakan yang paling kejam dan tidak berperasaan sekalipun. Psikopat, ketidakmampuan untuk merasakan empati atau belas kasihan dalam bentuk apa pun, atau sedikit pun hati nurani, adalah salah satu cacat emosional yang paling membingungkan. Inti dari kedinginan psikopat tampaknya terletak pada ketidakmampuan untuk membuat sesuatu yang lebih dari sekadar hubungan emosional yang paling dangkal. Penjahat yang paling kejam, seperti pembunuh berantai sadis yang menikmati penderitaan korbannya sebelum mereka mati, adalah lambang psikopat .<sup>18</sup>

Psikopat juga merupakan pembohong yang fasih berbicara, bersedia mengatakan apa saja untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan, dan mereka memanipulasi emosi korbannya dengan sinisme yang sama. Pertimbangkan penampilan Faro, seorang anggota geng berusia tujuh belas tahun di Los Angeles yang melumpuhkan seorang ibu dan bayinya dalam sebuah penembakan sambil lalu, yang ia gambarkan dengan lebih banyak kebanggaan daripada penyesalan. Mengendarai mobil bersama Leon Bing, yang sedang menulis buku tentang geng Los Angeles, Crips and the Bloods, Faro ingin pamer. Faro mengatakan kepada Bing bahwa dia "akan terlihat gila" melihat "dua orang pria" di mobil sebelah. Saat Bing menceritakan pertukaran itu:

Pengemudi itu, yang merasa ada yang memperhatikannya, melirik ke arah mobil saya. Matanya bertemu dengan mata Faro, melebar sesaat. Kemudian dia memutuskan kontak, menunduk, membuang muka. Dan tidak salah lagi apa yang saya lihat di matanya: Itu adalah ketakutan.

Faro mendemonstrasikan ekspresi yang ia tunjukkan pada mobil berikutnya untuk Bing:

Dia menatap lurus ke arah saya dan segala sesuatu di wajahnya bergeser dan berubah, seolah-olah oleh suatu trik fotografi selang waktu. Wajahnya menjadi wajah mimpi buruk, dan ini adalah hal yang menakutkan untuk dilihat. Ini memberi tahu Anda bahwa jika Anda membalas tatapannya, jika Anda menantang anak ini, Anda sebaiknya bisa berdiri tegak. Tatapannya memberi tahu Anda bahwa dia tidak peduli tentang apa pun, tidak peduli dengan hidup Anda dan tidak peduli dengan nya.<sup>19</sup>

Tentu saja, dalam perilaku serumit kejahatan, ada banyak penjelasan yang masuk akal yang tidak memiliki dasar biologis. Salah satunya adalah bahwa jenis keterampilan emosional yang menyimpang-mengintimidasi orang lain-memiliki nilai bertahan hidup di lingkungan yang penuh kekerasan, seperti halnya beralih ke kejahatan; dalam kasus-kasus ini, empati yang terlalu besar bisa jadi kontraproduktif. Memang, kurangnya empati yang oportunistik mungkin merupakan "kebajikan" dalam banyak peran dalam kehidupan, mulai dari polisi yang "jahat"

interrogator hingga penyerang perusahaan. Orang-orang yang pernah menjadi penyiksa untuk negara teroris, misalnya, menggambarkan bagaimana mereka belajar untuk memisahkan diri dari perasaan korban mereka untuk melakukan "pekerjaan" mereka. Ada banyak jalan menuju manipulasi.

Salah satu cara yang lebih tidak menyenangkan dari ketiadaan empati ini dapat muncul dengan sendirinya ditemukan secara tidak sengaja dalam sebuah penelitian terhadap para pemukul istri yang paling kejam. Penelitian ini mengungkapkan sebuah anomali fisiologis di antara banyak suami yang paling kejam, yang secara teratur memukuli istri mereka atau mengancam mereka dengan pisau atau senjata: para suami melakukannya dengan dingin, penuh perhitungan, dan bukannya terbawa oleh panasnya amarah.<sup>20</sup> Ketika kemarahan mereka memuncak, anomali muncul: detak jantung mereka *turun*, bukannya naik lebih tinggi, seperti yang biasanya terjadi pada kemarahan yang memuncak. Ini berarti mereka menjadi lebih tenang secara fisiologis, bahkan ketika mereka menjadi lebih agresif dan kasar. Kekerasan yang mereka lakukan tampaknya merupakan tindakan terorisme yang diperhitungkan, sebuah metode untuk mengendalikan istri mereka dengan menanamkan rasa takut.

Para suami yang sangat brutal ini adalah jenis yang berbeda dari kebanyakan pria lain yang memukuli istri mereka. Pertama, mereka jauh lebih mungkin melakukan kekerasan di luar pernikahan juga, terlibat dalam perkelahian di bar dan bertengkar dengan rekan kerja dan anggota keluarga lainnya. Dan sementara kebanyakan pria yang melakukan kekerasan terhadap istri mereka melakukannya secara impulsif, karena marah setelah merasa ditolak atau cemburu, atau karena takut ditinggalkan, para pemukul yang penuh perhitungan ini akan menyerang istri mereka tanpa alasan sama sekali - dan begitu mereka mulai, tidak ada yang dilakukan istri mereka, termasuk mencoba untuk pergi, yang tampaknya dapat menahan kekerasan mereka.

Beberapa peneliti yang mempelajari psikopat kriminal menduga bahwa sifat manipulatif mereka yang dingin, tidak adanya empati atau kepedulian, terkadang berasal dari kerusakan saraf. Kemungkinan dasar fisiologis psikopat yang tidak berperasaan telah ditunjukkan dengan dua cara, yang keduanya menunjukkan adanya keterlibatan jalur saraf ke otak limbik. Pertama, gelombang otak seseorang diukur ketika mereka mencoba menguraikan kata-kata yang telah diacak. Kata-kata tersebut muncul dengan sangat cepat, hanya dalam waktu sepersepuluh detik atau lebih. Kebanyakan orang bereaksi secara berbeda terhadap kata-kata emosional

seperti *membunuh* daripada kata-kata netral seperti *kursi*: mereka dapat memutuskan dengan lebih cepat jika kata emosional diacak, dan otak mereka menunjukkan pola gelombang yang berbeda dalam menanggapi kata-kata emosional, tapi tidak untuk kata-kata netral. Namun psikopat tidak memiliki kedua respon ini: otak mereka tidak menunjukkan pola yang khas dalam

merespon kata-kata emosional, dan mereka tidak meresponnya dengan lebih cepat, menunjukkan adanya gangguan pada sirkuit antara korteks verbal, yang mengenali kata tersebut, dan otak limbik, yang melekatkan perasaan pada kata tersebut.

Robert Hare, psikolog dari University of British Columbia yang melakukan penelitian ini, menafsirkan hasil penelitian ini bahwa psikopat memiliki pemahaman yang dangkal tentang kata-kata emosional, sebuah refleksi dari kedangkalan mereka yang lebih umum di ranah afektif. Ketidakperasaan psikopat, menurut Hare, sebagian didasarkan pada pola fisiologis lain yang ia temukan dalam penelitian sebelumnya, yang juga menunjukkan ketidakteraturan dalam cara kerja amigdala dan sirkuit terkait: psikopat yang akan menerima sengatan listrik tidak menunjukkan tanda-tanda respons rasa takut yang biasanya terjadi pada orang yang akan mengalami rasa sakit.<sup>21</sup> Karena prospek rasa sakit tidak memicu gelombang kecemasan, Hare berpendapat bahwa psikopat tidak memiliki kekhawatiran tentang hukuman di masa depan atas apa yang mereka lakukan. Dan karena mereka sendiri tidak merasa takut, mereka tidak memiliki empati - atau belas kasihan - terhadap rasa takut dan rasa sakit yang dialami korbannya.

\* Catatan untuk berhati-hati: Jika ada pola biologis yang berperan dalam beberapa jenis kriminalitas-seperti cacat saraf pada empati-itu tidak berarti bahwa semua penjahat memiliki cacat biologis, atau ada penanda biologis untuk kejahatan. Sebuah kontroversi telah berkecamuk dalam masalah ini, dan konsensus terbaik adalah bahwa tidak ada penanda biologis seperti itu, dan tentu saja tidak ada "gen kriminal". Bahkan jika ada dasar biologis untuk kurangnya empati dalam beberapa kasus, bukan berarti semua orang yang memilikinya akan terjerumus ke dalam kejahatan; sebagian besar tidak. Kurangnya empati harus diperhitungkan dengan semua kekuatan psikologis, ekonomi, dan sosial lainnya yang berkontribusi pada vektor kriminalitas.

## 8

### Seni Sosial

Seperti yang sering terjadi pada anak berusia lima tahun yang memiliki adik, Len kehilangan kesabaran terhadap Jay, adiknya yang berusia dua setengah tahun, yang mengacaukan balok-balok Lego yang mereka mainkan. Terbawa oleh gelombang kemarahan, Len menggigit Jay, yang kemudian menangis. Ibu mereka, yang mendengar teriakan kesakitan Jay, bergegas menghampiri dan memarahi Len, memerintahkannya untuk menyingkirkan balok-balok Lego tersebut. Mendengar hal ini-yang jelas-jelas merupakan sebuah ketidakadilan yang sangat besar-Len menangis. Masih kesal, ibunya menolak untuk menghiburnya.

Namun Len mendapatkan penghiburan dari sumber yang tidak terduga: Jay, yang, meskipun merupakan pihak yang terluka, sekarang sangat prihatin dengan air mata kakaknya sehingga dia melakukan kampanye untuk menenangkan Len. Pertukarannya seperti ini:<sup>1</sup>

"Len, jangan," pinta Jay. "Berhentilah menangis, sobat. Hentikan tangisannya."

Tapi Len masih menangis. Permohonan langsungnya gagal, Jay memohon kepada ibu mereka atas nama Len: "Len menangis, Mummy! Len menangis. Lihatlah. Aku tunjukkan padamu. Len menangis."

Dan kemudian, beralih ke Len, Jay mengadopsi mode keibuan, menepuk-nepuk adiknya yang sedang menangis sambil meyakinkannya dengan nada yang menenangkan, "Dengar, Len. Jangan terus menangis."

Isak tangis Len terus berlanjut, meskipun sudah berusaha dihibur. Jadi Jay beralih ke taktik lain, mengulurkan tangan untuk membantu menyimpan balok-balok Lego di dalam tas mereka, dengan ramah, "Ah, Leb, Len. Aku menaruhnya kembali untuk Lennie, ya?"

Meski begitu, air mata terus mengalir. Jay yang selalu cerdik mencoba strategi lain, pengalihan perhatian. Dengan menunjukkan sebuah mobil-mobilan kepada adiknya, Jay mencoba mengalihkan perhatiannya dari tragedi kecil yang baru saja menyimpannya. "Ada orang di sini. Apa ini, Len? Apa ini, Len?"

Len tidak tertarik. Dia tidak bisa dihibur; air matanya tidak pernah berhenti. Kehilangan kesabaran terhadapnya, ibunya menggunakan ancaman klasik sebagai orang tua, "Apakah kamu ingin saya memukulmu?" yang dijawab oleh Len dengan ragu-ragu, "Tidak."

"Kalau begitu, hentikan saja, tolong," kata ibunya dengan tegas, jika sedikit jengkel. Melalui isak tangisnya, Len berhasil mengatakan dengan terengah-engah, "Saya sedang berusaha."

Hal ini mendorong siasat terakhir Jay: dengan meminjam ketegasan dan suara wibawa ibunya, ia mengancam, "Berhentilah menangis, Len. Pukul pantatmu!"

Mikrodrama ini mengungkapkan kecanggihan emosional yang luar biasa yang dapat dilakukan oleh seorang balita yang baru berusia tiga puluh bulan dalam mencoba mengelola emosi orang lain. Dalam upayanya yang mendesak untuk menenangkan saudaranya, Jay mampu memanfaatkan berbagai macam taktik, mulai dari permohonan sederhana, mencari sekutu dalam diri ibunya (tidak ada bantuan, dia), menghiburnya secara fisik, mengulurkan tangan, hingga pengalihan perhatian, ancaman, dan perintah langsung. Tidak diragukan lagi, Jay mengandalkan persenjataan yang telah dicoba bersamanya di saat-saat sulitnya. Tidak masalah. Yang penting adalah bahwa ia dapat dengan mudah menggunakannya dalam keadaan darurat bahkan di usianya yang masih sangat muda.

Tentu saja, seperti yang diketahui oleh semua orang tua yang memiliki anak kecil, tampilan empati dan ketenangan Jay sama sekali tidak universal. Mungkin saja anak seusianya akan melihat kekesalan saudara kandungnya sebagai kesempatan untuk membalas dendam, dan melakukan apa pun untuk membuat kekesalan itu menjadi lebih buruk. Keterampilan yang sama dapat digunakan untuk menggoda atau menyiksa saudara kandung. Namun, bahkan sifat kejam itu menandakan munculnya kemampuan emosional yang penting: kemampuan untuk mengetahui perasaan orang lain dan bertindak dengan cara yang selanjutnya membentuk perasaan tersebut. Kemampuan untuk mengelola emosi pada orang lain adalah inti dari seni menangani hubungan.

Untuk mewujudkan kekuatan interpersonal seperti itu, balita harus terlebih dahulu mencapai tolok ukur pengendalian diri, awal dari kemampuan untuk meredam kemarahan dan kesusahan mereka sendiri, dorongan dan kegembiraan mereka - bahkan jika kemampuan itu biasanya goyah. Penyelarasan dengan orang lain menuntut sedikit ketenangan dalam diri sendiri. Tanda-tanda sementara dari kemampuan untuk mengelola emosi mereka sendiri muncul di sekitar periode yang sama: balita mulai bisa menunggu tanpa meratap, berdebat atau membujuk untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan daripada menggunakan kekerasan-meskipun mereka tidak selalu memilih untuk menggunakan kemampuan ini. Kesabaran muncul sebagai alternatif dari amukan, setidaknya sesekali. Dan tanda-tanda empati muncul pada usia dua tahun; empati Jay, akar dari kasih sayang, yang mendorongnya untuk berusaha keras menghibur adiknya, Len, yang sedang menangis. Dengan demikian, menangani emosi pada orang

lain-seni hubungan yang baik-membutuhkan kematangan dua keterampilan emosional lainnya, manajemen diri dan empati.

Dengan dasar ini, "keterampilan orang" menjadi matang. Ini adalah kompetensi sosial yang membuat efektivitas dalam berhubungan dengan orang lain; kekurangan

di sini menyebabkan ketidakmampuan dalam dunia sosial atau bencana interpersonal yang berulang. Justru, kurangnya keterampilan inilah yang dapat menyebabkan orang yang paling cerdas secara intelektual sekalipun gagal dalam hubungan mereka, terlihat sombong, menjengkelkan, atau tidak peka. Kemampuan sosial ini memungkinkan seseorang untuk membentuk sebuah pertemuan, memobilisasi dan menginspirasi orang lain, berkembang dalam hubungan yang intim, membujuk dan mempengaruhi, serta membuat orang lain merasa nyaman.

## SHOM BEBERAPA EMOSI

Salah satu kompetensi sosial yang penting adalah seberapa baik atau buruknya orang mengekspresikan perasaan mereka sendiri. Paul Ekman menggunakan istilah *aturan tampilan* untuk konsensus sosial tentang perasaan mana yang dapat ditunjukkan dengan tepat kapan. Budaya terkadang sangat bervariasi dalam hal ini. Sebagai contoh, Ekman dan rekan-rekannya di Jepang mempelajari reaksi wajah para siswa terhadap film mengerikan tentang ritual sunat remaja suku Aborigin. Ketika para siswa Jepang menonton film tersebut dengan kehadiran figur otoritas, wajah mereka hanya menunjukkan sedikit reaksi. Namun, ketika mereka mengira bahwa mereka sendirian (meskipun mereka direkam oleh kamera rahasia), wajah mereka berubah menjadi campuran yang jelas antara kesedihan, ketakutan, dan rasa jijik.

Ada beberapa jenis aturan dasar tampilan.<sup>2</sup> Salah satunya adalah *meminimalkan penampakan* emosi-ini adalah norma Jepang untuk perasaan tertekan di hadapan seseorang yang memiliki otoritas, yang diikuti oleh para siswa saat mereka menutupi kekesalan mereka dengan wajah poker. Cara lainnya adalah *melebih-lebihkan* apa yang dirasakan dengan memperbesar ekspresi emosional; ini adalah taktik yang digunakan oleh anak berusia enam tahun yang secara dramatis memelintir wajahnya menjadi cemberut menyedihkan, bibirnya bergetar, ketika dia berlari untuk mengadu pada ibunya karena diejek oleh kakak laki-lakinya. Yang ketiga adalah *mengganti* satu perasaan dengan perasaan lainnya; hal ini berlaku di beberapa budaya Asia di mana mengatakan tidak adalah tidak sopan, dan sebagai gantinya, jaminan positif (tetapi palsu) diberikan. Seberapa baik seseorang menggunakan strategi ini, dan tahu kapan harus melakukannya, adalah salah satu faktor dalam kecerdasan emosional.

Kita mempelajari aturan tampilan ini sejak dini, sebagian melalui instruksi yang eksplisit. Pendidikan tentang aturan tampilan diberikan

ketika kita menginstruksikan seorang anak untuk tidak terlihat kecewa, tetapi tersenyum dan mengucapkan terima kasih, ketika Kakek memberikan hadiah ulang tahun yang buruk tetapi bermaksud baik. Namun, pendidikan dalam aturan tampilan ini lebih sering dilakukan melalui pemodelan: anak-anak belajar melakukan apa yang mereka lihat dilakukan. Dalam mendidik sentimen, emosi adalah media

dan pesannya. Jika seorang anak diberitahu untuk "tersenyum dan mengucapkan terima kasih" oleh orang tua yang, pada saat itu, bersikap keras, menuntut, dan dingin-yang mendesiskan pesan alih-alih membisikannya dengan hangat-anak itu kemungkinan besar akan mempelajari pelajaran yang sangat berbeda, dan pada kenyataannya merespons Kakek dengan cemberut dan ucapan "Terima kasih" yang singkat dan datar. Efeknya terhadap Kakek sangat berbeda: dalam kasus pertama, ia senang (meskipun disesatkan); dalam kasus kedua, ia terluka oleh pesan yang salah.

Ekspresi emosional, tentu saja, memiliki konsekuensi langsung pada dampak yang ditimbulkannya pada orang yang menerimanya. Aturan yang dipelajari oleh anak adalah seperti, "Tutupi perasaanmu yang sebenarnya ketika perasaan itu akan menyakiti seseorang yang kamu cintai; gantilah dengan perasaan yang palsu, tetapi tidak terlalu menyakitkan." Aturan-aturan untuk mengekspresikan emosi seperti itu lebih dari sekadar bagian dari leksikon kepatutan sosial; aturan-aturan tersebut menentukan bagaimana perasaan kita berdampak pada orang lain. Mengikuti aturan-aturan ini dengan baik berarti memberikan dampak yang optimal; melakukannya dengan buruk berarti menimbulkan malapetaka emosional.

Para aktor, tentu saja, adalah seniman yang menampilkan emosi; ekspresifitas mereka adalah apa yang membangkitkan respons dari para pemirsanya. Dan, tidak diragukan lagi, sebagian dari kita terlahir sebagai aktor yang alami. Tetapi, sebagian karena pelajaran yang kita pelajari tentang aturan penampilan berbeda-beda menurut model yang kita miliki, maka, setiap orang sangat berbeda dalam kemahirannya.

## **EKSPRESIF DAN PENULARAN EMOSIONAL**

Saat itu adalah awal Perang Vietnam, dan satu peleton Amerika sedang meringkuk di sawah, di tengah panasnya baku tembak dengan Vietkong. Tiba-tiba barisan enam orang biksu mulai berjalan di sepanjang tanggul yang memisahkan padi dengan padi. Dengan sangat tenang dan tenang, para bhikkhu berjalan langsung ke arah barisan api.

"Mereka tidak menengok ke kanan, tidak menengok ke kiri. Mereka berjalan lurus," kenang David Busch, salah satu tentara Amerika. "Sangat aneh, karena tidak ada yang menembak mereka. Dan setelah mereka berjalan melewati tanggul, tiba-tiba semua perlawanan itu hilang dari saya. Rasanya saya tidak ingin melakukan hal ini lagi, setidaknya tidak pada hari itu. Semua orang pasti merasakan hal yang sama, karena semua orang

berhenti. Kami hanya berhenti bertarung."<sup>3</sup>

Kekuatan ketenangan para biksu yang tenang dan berani untuk menenangkan para prajurit di tengah panasnya pertempuran menggambarkan prinsip dasar kehidupan sosial: Emosi adalah

menular. Yang pasti, kisah ini menandai suatu hal yang ekstrem. Sebagian besar penularan emosional jauh lebih halus, bagian dari pertukaran diam-diam yang terjadi dalam setiap pertemuan. Kita saling menularkan dan menangkap suasana hati satu sama lain dalam apa yang disebut sebagai ekonomi bawah tanah dari jiwa di mana beberapa pertemuan bersifat racun, beberapa bersifat menyehatkan. Pertukaran emosional ini biasanya terjadi pada tingkat yang halus dan hampir tidak terlihat; cara seorang penjual mengucapkan terima kasih dapat membuat kita merasa diabaikan, dibenci, atau benar-benar disambut dan dihargai. Kita menangkap perasaan satu sama lain seolah-olah itu adalah semacam virus sosial.

Kita mengirimkan sinyal-sinyal emosional dalam setiap pertemuan, dan sinyal-sinyal tersebut memengaruhi orang-orang yang bersama kita. Semakin kita lihai dalam pergaulan, semakin baik kita mengendalikan sinyal yang kita kirimkan; bagaimanapun juga, cadangan masyarakat yang sopan hanyalah sarana untuk memastikan bahwa tidak ada kebocoran emosional yang mengganggu yang akan mengganggu pertemuan (aturan sosial yang, jika dibawa ke dalam domain hubungan intim, akan menyesak). Kecerdasan emosional termasuk mengelola pertukaran ini; "populer" dan "menawan" adalah istilah yang kita gunakan untuk orang-orang yang kita sukai karena keterampilan emosional mereka membuat kita merasa nyaman. Orang yang mampu membantu orang lain menenangkan perasaan mereka memiliki komoditas sosial yang sangat berharga; mereka adalah jiwa yang dituju oleh orang lain saat mereka sangat membutuhkan. Kita semua adalah bagian dari perangkat alat satu sama lain untuk perubahan emosional, baik atau buruk.

Pertimbangkan demonstrasi yang luar biasa tentang kehalusan emosi yang berpindah dari satu orang ke orang lain. Dalam sebuah eksperimen sederhana, dua orang sukarelawan mengisi daftar pemeriksaan tentang suasana hati mereka saat itu, kemudian duduk berhadapan dengan tenang sambil menunggu seorang peneliti kembali ke ruangan. Dua menit kemudian ia kembali dan meminta mereka untuk mengisi daftar suasana hati lagi. Pasangan ini sengaja terdiri dari satu pasangan yang sangat ekspresif dalam mengekspresikan emosi dan satu pasangan yang sangat pendiam. Selalu saja suasana hati orang yang lebih ekspresif dalam mengekspresikan emosi telah ditransfer ke pasangan yang lebih pasif.<sup>4</sup>

Bagaimana penularan ajaib ini terjadi? Jawaban yang paling mungkin adalah bahwa kita secara tidak sadar meniru emosi yang kita lihat ditampilkan oleh orang lain, melalui peniruan motorik di luar kesadaran terhadap ekspresi wajah, gerak tubuh, nada suara, dan penanda emosi

nonverbal lainnya. Melalui peniruan ini, orang menciptakan kembali suasana hati orang lain dalam diri mereka sendiri

versi sederhana dari metode Stanislavsky, di mana para aktor mengingat kembali gestur, gerakan, dan ekspresi lain dari emosi yang pernah mereka rasakan secara kuat di masa lalu untuk membangkitkan perasaan itu sekali lagi.

Peniruan perasaan sehari-hari biasanya cukup halus. Ulf Dimberg, seorang peneliti Swedia di Universitas Uppsala, menemukan bahwa ketika orang melihat wajah yang tersenyum atau marah, wajah mereka sendiri menunjukkan bukti suasana hati yang sama melalui sedikit perubahan pada otot wajah. Perubahan ini terlihat jelas melalui sensor elektronik tetapi biasanya tidak terlihat dengan mata telanjang.

Ketika dua orang berinteraksi, arah perpindahan suasana hati adalah dari orang yang lebih kuat dalam mengekspresikan perasaan kepada orang yang lebih pasif. Tetapi sebagian orang sangat rentan terhadap penularan emosi; kepekaan bawaan mereka membuat sistem saraf otonom mereka (penanda aktivitas emosional) lebih mudah dipicu. Kemampuan ini tampaknya membuat mereka lebih mudah terpengaruh; iklan yang sentimental dapat membuat mereka menangis, sementara obrolan singkat dengan seseorang yang sedang merasa ceria dapat menghibur mereka (ini juga dapat membuat mereka lebih berempati, karena mereka lebih mudah tersentuh oleh perasaan orang lain).

John Cacioppo, seorang psikofisiologi sosial di Ohio State University yang telah mempelajari pertukaran emosi yang halus ini, mengamati, "Hanya dengan melihat seseorang mengekspresikan suatu emosi dapat membangkitkan suasana hati, baik Anda menyadari bahwa Anda menirukan ekspresi wajah atau tidak. Hal ini terjadi pada kita setiap saat-ada tarian, sinkronisasi, transmisi emosi. Keselarasan suasana hati ini menentukan apakah Anda merasa interaksi berjalan dengan baik atau tidak."

Tingkat hubungan emosional yang dirasakan orang dalam sebuah pertemuan dicerminkan oleh seberapa erat gerakan fisik mereka saat mereka berbicara-sebuah indeks kedekatan yang biasanya tidak disadari. Satu orang mengangguk saat orang lain menyampaikan pendapatnya, atau keduanya menggeser kursi mereka pada saat yang sama, atau yang satu mencondongkan tubuh ke depan sementara yang lain mundur ke belakang. Orkestrasinya bisa sehalus kedua orang yang bergoyang di kursi putar dengan ritme yang sama. Sama seperti yang ditemukan Daniel Stern saat mengamati sinkronisasi antara ibu dan bayi mereka, timbal balik yang sama menghubungkan gerakan orang-orang yang merasakan hubungan emosional.

Sinkronisasi ini tampaknya memfasilitasi pengiriman dan penerimaan suasana hati, bahkan jika suasana hati itu negatif. Sebagai contoh, dalam sebuah penelitian tentang sinkronisasi fisik, wanita yang mengalami depresi datang ke laboratorium dengan

pasangan romantis, dan mendiskusikan masalah dalam hubungan mereka. Semakin sinkron antara pasangan di tingkat nonverbal, semakin buruk perasaan pasangan wanita yang depresi setelah diskusi-mereka telah menangkap suasana hati pacar mereka yang buruk.<sup>5</sup> Singkatnya, apakah orang merasa optimis atau sedih, semakin selaras secara fisik pertemuan mereka, semakin mirip suasana hati mereka.

Keselarasan antara guru dan murid menunjukkan seberapa besar hubungan yang mereka rasakan; penelitian di ruang kelas menunjukkan bahwa semakin dekat koordinasi gerakan antara guru dan murid, maka mereka akan semakin merasa bersahabat, senang, antusias, tertarik, dan santai saat berinteraksi. Secara umum, tingkat keselarasan yang tinggi dalam sebuah interaksi berarti orang-orang yang terlibat saling menyukai satu sama lain. Frank Bemieri, psikolog dari Oregon State University yang melakukan penelitian ini, mengatakan kepada saya, "Seberapa canggung atau nyamannya Anda merasa dengan seseorang, pada tingkat tertentu bersifat fisik. Anda harus memiliki waktu yang sesuai, untuk mengkoordinasikan gerakan Anda, untuk merasa nyaman. Sinkronisasi mencerminkan kedalaman keterlibatan antara pasangan; jika Anda sangat terlibat, suasana hati Anda mulai menyatu, baik positif maupun negatif."

Singkatnya, koordinasi suasana hati adalah esensi dari hubungan, versi dewasa dari penyelarasan yang dimiliki seorang ibu dengan bayinya. Salah satu penentu keefektifan interpersonal, menurut Cacioppo, adalah seberapa cekatan orang melakukan keselarasan emosional ini. Jika mereka mahir menyesuaikan diri dengan suasana hati orang lain, atau dengan mudah membawa orang lain ke dalam suasana hati mereka sendiri, maka interaksi mereka akan berjalan lebih lancar pada tingkat emosional. Tanda seorang pemimpin atau pemain yang kuat adalah mampu menggerakkan ribuan penonton dengan cara ini. Dengan cara yang sama, Cacioppo menunjukkan bahwa orang yang tidak pandai menerima dan mengirim emosi rentan terhadap masalah dalam hubungan mereka, karena orang sering merasa tidak nyaman dengan mereka, bahkan jika mereka tidak dapat mengartikulasikan mengapa demikian.

Mengatur nada emosional dalam sebuah interaksi, dalam arti tertentu, merupakan tanda dominasi pada tingkat yang dalam dan intim: ini berarti menggerakkan keadaan emosional orang lain. Kekuatan untuk menentukan emosi ini mirip dengan apa yang disebut dalam biologi sebagai *zeitgeber* (secara harfiah berarti "perebut waktu"), sebuah proses (seperti siklus siang-malam atau fase bulanan bulan) yang memikat ritme biologis. Bagi pasangan yang sedang berdansa, musik adalah *zeitgeber* tubuh.

Dalam hal pertemuan pribadi, orang yang memiliki lebih banyak

ekspresifitas yang kuat-atau yang paling kuat-biasanya adalah orang yang emosinya menarik perhatian pasangannya. Pasangan yang dominan lebih banyak berbicara, sementara pasangan yang lebih rendah lebih banyak memperhatikan wajah pasangannya-sebuah pengaturan untuk transmisi pengaruh. Dengan cara yang sama, kekuatan seorang pembicara yang baik-politisi atau penginjil, misalnya-bekerja untuk memikat emosi audiens .<sup>6</sup> Itulah yang kami maksudkan dengan, "Dia memiliki mereka di telapak tangannya." Keterlibatan emosi adalah inti dari pengaruh.

## **DASAR-DASAR KECERDASAN SOSIAL**

Saat itu jam istirahat di sebuah taman kanak-kanak, dan sekelompok anak laki-laki berlari melintasi rumput. Reggie tersandung, lututnya terluka, dan mulai menangis, tetapi anak-anak lain terus berlari - kecuali Roger yang berhenti. Saat isak tangis Reggie mereda, Roger menjulurkan tangan dan mengusap lututnya sendiri, sambil berseru, "Lututku juga sakit!"

Roger disebut-sebut memiliki kecerdasan interpersonal yang patut dicontoh oleh Thomas Hatch, seorang kolega Howard Gardner di Spectrum, sekolah yang didasarkan pada konsep kecerdasan majemuk .<sup>7</sup> Roger, tampaknya, sangat mahir dalam mengenali perasaan teman-teman sepermainannya dan membuat hubungan yang cepat dan lancar dengan mereka. Hanya Roger yang menyadari penderitaan dan rasa sakit Reggie, dan hanya Roger yang mencoba memberikan penghiburan, meskipun yang bisa ia tawarkan hanyalah mengusap lututnya sendiri. Gerakan kecil ini menunjukkan bakat untuk menjalin hubungan baik, keterampilan emosional yang penting untuk mempertahankan hubungan dekat, baik dalam pernikahan, persahabatan, atau kemitraan bisnis. Keterampilan seperti itu pada anak-anak prasekolah adalah kuncup bakat yang akan matang sepanjang hidup.

Bakat Roger merupakan salah satu dari empat kemampuan terpisah yang diidentifikasi oleh Hatch dan Gardner sebagai komponen kecerdasan interpersonal:

- *Mengorganisir kelompok* -keterampilan penting seorang pemimpin, hal ini melibatkan inisiasi dan koordinasi upaya dari sebuah jaringan kerja. Ini adalah bakat yang terlihat pada sutradara atau produser teater, perwira militer, dan kepala organisasi dan unit yang efektif dalam berbagai jenis organisasi. Di taman bermain, ini adalah anak yang memimpin dalam memutuskan apa yang akan dimainkan oleh semua

orang, atau menjadi kapten tim.

- *Menegosiasikan solusi* -bakat mediator, mencegah konflik atau menyelesaikan konflik yang berkobar. Orang-orang yang memiliki kemampuan ini unggul dalam membuat kesepakatan, dalam melakukan arbitrase atau menengahi perselisihan; mereka mungkin memiliki karier di bidang

diplomasi, dalam arbitrase atau hukum, atau sebagai perantara atau manajer pengambilalihan. Mereka adalah anak-anak yang menyelesaikan argumen di lapangan.

- *Hubungan pribadi* -Bakat Roger adalah empati dan menghubungkan. Hal ini membuatnya mudah untuk masuk ke dalam sebuah pertemuan atau untuk mengenali dan merespons dengan tepat perasaan dan kekhawatiran orang lain-seni hubungan. Orang-orang seperti itu menjadi "pemain tim" yang baik, pasangan yang dapat diandalkan, teman yang baik atau mitra bisnis; dalam dunia bisnis mereka bekerja dengan baik sebagai tenaga penjualan atau manajer, atau bisa menjadi guru yang sangat baik. Anak-anak seperti Roger bergaul dengan baik dengan hampir semua orang, mudah diajak bermain, dan senang melakukannya. Anak-anak ini cenderung lebih pandai membaca emosi dari ekspresi wajah dan paling disukai oleh teman-teman sekelasnya.

- *Analisis sosial* -mampu mendeteksi dan memiliki wawasan tentang perasaan, motif, dan kekhawatiran orang lain. Pengetahuan tentang perasaan orang lain ini dapat mengarah pada keakraban atau hubungan yang mudah. Dalam kondisi terbaiknya, kemampuan ini membuat seseorang menjadi terapis atau konselor yang kompeten-atau, jika digabungkan dengan bakat sastra, menjadi novelis atau dramawan yang berbakat.

Secara keseluruhan, keterampilan-keterampilan ini merupakan bahan untuk memoles hubungan interpersonal, bahan-bahan yang diperlukan untuk pesona, kesuksesan sosial, bahkan karisma. Mereka yang mahir dalam kecerdasan sosial dapat berhubungan dengan orang lain dengan cukup lancar, cerdik dalam membaca reaksi dan perasaan mereka, memimpin dan mengorganisir, serta menangani perselisihan yang pasti akan muncul dalam aktivitas manusia. Mereka adalah pemimpin alami, orang-orang yang dapat mengekspresikan sentimen kolektif yang tak terucapkan dan mengartikulasikannya sehingga dapat memandu sebuah kelompok untuk mencapai tujuannya. Mereka adalah tipe orang yang disukai orang lain karena mereka menyehatkan secara emosional-mereka membuat orang lain dalam suasana hati yang baik, dan menimbulkan komentar, "Sungguh menyenangkan berada di sekitar orang seperti itu."

Kemampuan interpersonal ini dibangun di atas kecerdasan emosional lainnya.

Orang yang membuat kesan sosial yang sangat baik, misalnya, mahir dalam memantau ekspresi emosi mereka sendiri, sangat peka terhadap cara orang

lain bereaksi, dan dengan demikian dapat terus menyempurnakan kinerja sosial mereka, menyesuaikan untuk memastikan bahwa mereka memiliki efek yang diinginkan. Dalam hal ini, mereka seperti aktor yang terampil.

Namun, jika kemampuan interpersonal ini tidak diimbangi dengan kepekaan terhadap kebutuhan dan perasaan diri sendiri serta cara memenuhinya, kemampuan ini dapat berujung pada kesuksesan sosial yang hampa-populeritas yang dimenangkan dengan mengorbankan jati diri.

kepuasan. Demikianlah argumen Mark Snyder, seorang psikolog Universitas Minnesota yang telah mempelajari orang-orang yang keterampilan sosialnya membuat mereka menjadi bunglon sosial kelas satu, juara dalam memberikan kesan yang baik.<sup>8</sup> Kredo psikologis mereka mungkin adalah pernyataan W.H. Auden, yang mengatakan bahwa citra pribadinya tentang dirinya sendiri "sangat berbeda dengan citra yang saya coba ciptakan di benak orang lain agar mereka dapat mencintai saya." Pertukaran tersebut dapat terjadi jika keterampilan sosial melebihi kemampuan untuk mengetahui dan menghormati perasaan diri sendiri: untuk dicintai-atau setidaknya disukai-bunglon sosial akan menjadi apa pun yang diinginkan oleh orang-orang yang bersamanya. Tanda bahwa seseorang termasuk dalam pola ini, menurut Snyder, adalah bahwa mereka memberikan kesan yang sangat baik, namun hanya memiliki sedikit hubungan intim yang stabil atau memuaskan. Pola yang lebih sehat, tentu saja, adalah menyeimbangkan antara menjadi diri sendiri dengan keterampilan sosial, menggunakannya dengan integritas.

Bunglon sosial, bagaimanapun juga, tidak keberatan untuk mengatakan satu hal dan melakukan hal lain, jika hal tersebut akan membuat mereka mendapatkan persetujuan sosial. Mereka hanya hidup dengan perbedaan antara wajah publik dan realitas pribadi mereka. Helena Deutsch, seorang psikoanalisis, menyebut orang-orang seperti itu sebagai "kepribadian seolah-olah," yang mengubah kepribadian dengan plastisitas yang luar biasa saat mereka menangkap sinyal dari orang-orang di sekitar mereka. "Bagi sebagian orang," kata Snyder kepada saya, "pribadi publik dan pribadi menyatu dengan baik, sementara bagi sebagian orang lainnya, tampaknya hanya ada kaleidoskop yang berubah-ubah. Mereka seperti karakter Zelig dalam film Woody Allen, yang berusaha keras untuk menyesuaikan diri dengan siapa pun yang ada di sekitarnya."

Orang-orang seperti itu mencoba untuk memindai seseorang untuk mendapatkan petunjuk tentang apa yang diinginkan dari mereka sebelum mereka memberikan respons, daripada hanya mengatakan apa yang sebenarnya mereka rasakan. Untuk bergaul dan disukai, mereka bersedia membuat orang yang tidak mereka sukai berpikir bahwa mereka bersahabat dengan mereka. Dan mereka menggunakan kemampuan sosial mereka untuk membentuk tindakan mereka sesuai dengan tuntutan situasi sosial yang berbeda, sehingga mereka dapat bertindak seperti orang yang sangat berbeda tergantung dengan siapa mereka berada, mulai dari keramahan yang ceria, misalnya, hingga pendiam. Yang pasti, sejauh sifat-sifat ini mengarah pada manajemen kesan yang efektif, mereka sangat dihargai

dalam profesi tertentu, terutama akting, hukum, penjualan, diplomasi, dan politik.

Pemantauan diri yang lain, yang mungkin lebih penting, tampaknya membuat perbedaan antara mereka yang berakhir sebagai bunglon sosial tanpa jangkar, mencoba membuat semua orang terkesan, dan mereka yang dapat menggunakan polesan sosial mereka dengan lebih baik

sesuai dengan perasaan mereka yang sebenarnya. Itulah kapasitas untuk menjadi benar, seperti kata pepatah, "untuk dirimu sendiri," yang memungkinkan untuk bertindak sesuai dengan perasaan dan nilai terdalam seseorang, apa pun konsekuensi sosialnya. Integritas emosional seperti itu dapat mengarah pada, misalnya, dengan sengaja memprovokasi konfrontasi untuk memotong kepalsuan atau penyangkalan-sebuah pembersihan yang tidak akan pernah dilakukan oleh bunglon sosial.

## **MEMBUAT SESEORANG MENJADI TIDAK KOMPETEN SECARA SOSIAL**

Tidak diragukan lagi bahwa Cecil adalah seorang yang cerdas; ia adalah seorang ahli bahasa asing yang terlatih di perguruan tinggi, dan pandai menerjemahkan. Namun ada beberapa hal penting yang sama sekali tidak ia kuasai. Cecil tampaknya tidak memiliki keterampilan sosial yang paling sederhana. Dia akan meredam percakapan santai sambil minum kopi, dan meraba-raba ketika harus melewatkan waktu; singkatnya, dia tampak tidak mampu melakukan pertukaran sosial yang paling rutin. Karena kurangnya keanggunan sosialnya sangat terasa ketika dia berada di sekitar wanita, Cecil datang ke terapi dengan bertanya-tanya apakah mungkin dia memiliki "kecenderungan homoseksual yang mendasarinya," seperti yang dia katakan, meskipun dia tidak memiliki fantasi seperti itu.

Masalah sebenarnya, Cecil menceritakan kepada terapisnya, adalah bahwa ia takut tidak ada yang bisa ia katakan yang akan menarik bagi siapa pun. Ketakutan yang mendasarinya ini hanya menambah rasa malu yang mendalam dalam pergaulan sosial. Kegugupannya selama pertemuan membuatnya terkekeh dan tertawa pada saat-saat yang paling canggung, meskipun ia gagal tertawa ketika seseorang mengatakan sesuatu yang benar-benar lucu. Kecanggungan Cecil, ia menceritakan kepada terapisnya, sudah ada sejak masa kecilnya; sepanjang hidupnya, ia merasa nyaman secara sosial hanya ketika ia bersama dengan kakak laki-lakinya, yang entah bagaimana membantu meringankan keadaan baginya. Namun, begitu ia meninggalkan rumah, ketidakmampuannya sangat luar biasa; ia lumpuh secara sosial.

Kisah ini diceritakan oleh Lakin Phillips, seorang psikolog di George Washington University, yang mengusulkan bahwa penderitaan Cecil berasal dari kegagalan untuk belajar di masa kanak-kanak tentang pelajaran interaksi sosial yang paling dasar:

Apa yang seharusnya diajarkan kepada Cecil lebih awal? Untuk berbicara langsung kepada orang lain ketika diajak bicara; untuk memulai kontak sosial, tidak selalu menunggu orang lain; untuk melanjutkan percakapan, tidak hanya kembali ke jawaban ya atau tidak atau jawaban satu kata lainnya; untuk mengungkapkan rasa terima kasih kepada orang lain, untuk membiarkan orang lain berjalan mendahului kita saat melewati pintu; untuk menunggu

sampai seseorang dilayani sesuatu... untuk berterima kasih kepada orang lain, untuk mengatakan "tolong," untuk berbagi, dan semua interaksi dasar lainnya yang mulai kami ajarkan kepada anak-anak sejak usia 2 tahun dan seterusnya.<sup>9</sup>

Apakah kekurangan Cecil disebabkan oleh kegagalan orang lain dalam mengajarkan dasar-dasar kesopanan sosial atau ketidakmampuannya untuk belajar masih belum jelas. Namun, apa pun akar masalahnya, kisah Cecil sangat instruktif karena menunjukkan betapa pentingnya pelajaran yang tak terhitung jumlahnya yang diperoleh anak-anak dalam keselarasan interaksi dan aturan-aturan yang tak terucapkan tentang harmoni sosial. Efek bersih dari kegagalan mengikuti aturan ini adalah menciptakan gelombang, membuat orang-orang di sekitar kita tidak nyaman. Fungsi dari aturan-aturan ini, tentu saja, adalah untuk membuat semua orang yang terlibat dalam pertukaran sosial merasa nyaman; kecanggungan menimbulkan kecemasan. Orang yang tidak memiliki keterampilan ini tidak hanya tidak kompeten dalam basa-basi sosial, tetapi juga dalam menangani emosi orang-orang yang mereka temui; mereka pasti meninggalkan gangguan di belakang mereka.

Kita semua pernah mengenal Cecils, orang yang memiliki kekurangan dalam hal kesopanan sosial yang menjengkelkan. Orang-orang yang tampaknya tidak tahu kapan harus mengakhiri percakapan atau panggilan telepon dan terus berbicara, tanpa menyadari semua isyarat dan petunjuk untuk mengucapkan selamat tinggal; orang-orang yang percakapannya berpusat pada diri mereka sendiri sepanjang waktu, tanpa sedikit pun tertarik pada orang lain, dan yang mengabaikan upaya sementara untuk kembali fokus pada topik lain; orang-orang yang mengganggu atau mengajukan pertanyaan yang "usil". Semua penggelinciran dari lintasan sosial yang mulus ini menunjukkan adanya kekurangan dalam blok bangunan interaksi yang belum sempurna.

Para psikolog telah menciptakan istilah *disleksia* (dari bahasa Yunani *dis-* yang berarti "kesulitan" dan *semes* yang berarti "tanda") untuk ketidakmampuan belajar di bidang pesan nonverbal; sekitar satu dari sepuluh anak memiliki satu atau lebih masalah di bidang ini.<sup>10</sup> Masalahnya bisa berupa kurangnya kesadaran akan ruang pribadi, sehingga seorang anak berdiri terlalu dekat ketika berbicara atau menyebarkan barang-barangnya ke wilayah orang lain; dalam menafsirkan atau menggunakan bahasa tubuh dengan buruk; salah menafsirkan atau menyalahgunakan ekspresi wajah dengan, misalnya, tidak melakukan kontak mata; atau dalam hal prosodi

yang buruk, yaitu kualitas emosional dalam berbicara, sehingga mereka berbicara terlalu cengengesan atau datar.

Banyak penelitian yang berfokus pada menemukan anak-anak yang menunjukkan tanda-tanda kekurangan sosial, anak-anak yang kecanggungannya membuat mereka diabaikan atau ditolak oleh teman bermain mereka. Selain anak-anak yang ditolak karena mereka adalah pengganggu, mereka yang dihindari oleh anak-anak lain selalu memiliki kekurangan dalam hal

dasar-dasar interaksi tatap muka, terutama aturan tak terucapkan yang mengatur pertemuan. Jika anak-anak memiliki kemampuan bahasa yang buruk, orang menganggap mereka tidak terlalu pintar atau berpendidikan rendah; tetapi jika mereka memiliki kemampuan nonverbal yang buruk dalam interaksi, orang lain-terutama teman sepermainan-menganggap mereka "aneh" dan menghindari mereka. Mereka adalah anak-anak yang tidak tahu bagaimana cara bergabung dalam sebuah permainan dengan anggun, yang menyentuh orang lain dengan cara yang menimbulkan ketidaknyamanan dan bukannya persahabatan-singkatnya, mereka yang "aneh". Mereka adalah anak-anak yang gagal menguasai bahasa diam dari emosi, dan tanpa disadari mengirimkan pesan yang menciptakan ketidaknyamanan.

Seperti yang dikatakan oleh Stephen Nowicki, seorang psikolog dari Emory University yang mempelajari kemampuan nonverbal anak-anak, "Anak-anak yang tidak bisa membaca atau mengekspresikan emosi dengan baik akan selalu merasa frustrasi. Intinya, mereka tidak mengerti apa yang sedang terjadi. Komunikasi semacam ini merupakan subteks yang konstan dari segala sesuatu yang Anda lakukan; Anda tidak bisa berhenti menunjukkan ekspresi wajah atau postur tubuh Anda, atau menyembunyikan nada suara Anda. Jika Anda membuat kesalahan dalam pesan emosional yang Anda kirimkan, Anda akan selalu merasakan bahwa orang-orang bereaksi terhadap Anda dengan cara yang lucu-Anda akan ditolak dan tidak tahu mengapa. Jika Anda berpikir bahwa Anda bersikap bahagia tetapi sebenarnya terlihat terlalu berlebihan atau marah, Anda mendapati anak-anak lain marah kepada Anda secara bergantian, dan Anda tidak menyadari mengapa. Anak-anak seperti itu akhirnya merasa tidak memiliki kendali atas bagaimana orang lain memperlakukan mereka, bahwa tindakan mereka tidak berdampak pada apa yang terjadi pada mereka. Hal ini membuat mereka merasa tidak berdaya, tertekan, dan apatis."

Selain menjadi terisolasi secara sosial, anak-anak tersebut juga mengalami kesulitan secara akademis. Ruang kelas, tentu saja, merupakan situasi sosial sekaligus situasi akademis; anak yang canggung secara sosial kemungkinan besar akan salah membaca dan salah merespons guru seperti halnya anak lain. Kecemasan dan kebingungan yang timbul dapat mengganggu kemampuan mereka untuk belajar secara efektif. Memang, seperti yang ditunjukkan oleh tes sensitivitas nonverbal anak-anak, mereka yang salah membaca isyarat emosional cenderung berprestasi buruk di sekolah dibandingkan dengan potensi akademis mereka seperti yang tercermin dalam

tes IQ .[11](#)

## **"AKU BENCI KAMU": DI AMBANG PINTU**

Ketidakmampuan sosial mungkin yang paling menyakitkan dan eksplisit ketika menyangkut salah satu momen yang lebih berbahaya dalam kehidupan seorang anak kecil: berada di tepi kelompok yang sedang bermain yang ingin Anda ikuti. Ini adalah momen yang berbahaya, yaitu saat menjadi

disukai atau dibenci, dimiliki atau tidak, dibuat terlalu terbuka. Oleh karena itu, momen krusial tersebut telah menjadi subjek penelitian yang intens oleh para mahasiswa perkembangan anak, yang mengungkapkan perbedaan mencolok dalam strategi pendekatan yang digunakan oleh anak-anak populer dan anak-anak yang terasingkan secara sosial. Temuan ini menyoroti betapa pentingnya kompetensi sosial untuk memperhatikan, menafsirkan, dan merespons isyarat emosional dan interpersonal. Meskipun sangat menyedihkan melihat seorang anak berada di tepi orang lain saat bermain, ingin bergabung namun tidak diikutsertakan, namun hal ini merupakan keadaan yang universal. Bahkan anak-anak yang paling populer pun terkadang ditolak—sebuah studi terhadap siswa kelas dua dan tiga menemukan bahwa 26 persen dari anak-anak yang paling disukai ditolak saat mereka mencoba masuk ke dalam kelompok yang sedang bermain.

Anak-anak kecil sangat jujur tentang penilaian emosional yang tersirat dalam penolakan tersebut. Saksikan dialog berikut ini dari anak-anak berusia empat tahun di sebuah prasekolah.<sup>12</sup> Linda ingin bergabung dengan Barbara, Nancy, dan Bill, yang sedang bermain dengan mainan binatang dan balok-balok bangunan. Ia memperhatikan sebentar, lalu mendekat, duduk di sebelah Barbara dan mulai bermain dengan binatang-binatang itu. Barbara menoleh ke arahnya dan berkata, "Kamu tidak bisa bermain!"

"Ya, saya bisa," jawab Linda. "Saya juga bisa memelihara binatang." "Tidak, kamu tidak bisa," kata Barbara dengan tegas. "Kami tidak menyukaimu hari ini."

Ketika Bill memprotes atas nama Linda, Nancy ikut menyerang: "Kami membencinya hari ini."

Karena bahaya dari mengatakan, baik secara eksplisit maupun implisit, "Kami membencimu," semua anak dapat dimengerti berhati-hati saat mendekati sebuah kelompok. Kecemasan itu, tentu saja, mungkin tidak jauh berbeda dengan yang dirasakan oleh orang dewasa di sebuah pesta koktail dengan orang asing yang bersantai di tengah-tengah kelompok yang sedang mengobrol dengan gembira dan tampak seperti teman akrab.

Karena momen di ambang batas kelompok ini sangat penting bagi seorang anak, hal ini juga, seperti yang dikatakan oleh seorang peneliti, "sangat diagnostik. . . dengan cepat mengungkapkan perbedaan dalam keterampilan sosial."<sup>13</sup>

Biasanya, para pendatang baru hanya menonton sebentar, kemudian bergabung dengan sangat secara tentatif pada awalnya, menjadi lebih tegas hanya dalam langkah-langkah yang sangat hati-hati. Yang paling penting untuk menentukan

apakah seorang anak diterima atau tidak adalah seberapa baik ia dapat masuk ke dalam kerangka acuan kelompok, merasakan jenis permainan apa yang sesuai, apa yang tidak sesuai.

Dua dosa besar yang hampir selalu menyebabkan penolakan adalah mencoba memimpin terlalu cepat dan tidak selaras dengan kerangka acuan. Namun, inilah yang cenderung dilakukan oleh anak-anak yang tidak populer: mereka memaksakan diri untuk masuk ke dalam sebuah kelompok, mencoba mengubah topik pembicaraan terlalu cepat atau tiba-tiba, atau menawarkan pendapat mereka sendiri, atau langsung tidak setuju dengan orang lain-semua upaya yang tampak jelas untuk menarik perhatian pada diri mereka sendiri. Paradoksnya, hal ini justru membuat mereka diabaikan atau ditolak. Sebaliknya, anak-anak yang populer menghabiskan waktu untuk mengamati kelompok untuk memahami apa yang sedang terjadi sebelum masuk, dan kemudian melakukan sesuatu yang menunjukkan bahwa mereka menerimanya; mereka menunggu status mereka di dalam kelompok dikonfirmasi sebelum mengambil inisiatif untuk menyarankan apa yang seharusnya dilakukan oleh kelompok.

Mari kita kembali ke Roger, anak berusia empat tahun yang oleh Thomas Hatch terlihat memiliki tingkat kecerdasan interpersonal yang tinggi. <sup>14</sup> Taktik Roger dalam memasuki sebuah kelompok adalah pertama-tama mengamati, kemudian meniru apa yang dilakukan anak lain, dan akhirnya berbicara dengan anak tersebut dan bergabung sepenuhnya dalam aktivitas tersebut-sebuah strategi yang jitu. Keterampilan Roger ditunjukkan, misalnya, saat ia dan Warren bermain menaruh "bom" (sebenarnya kerikil) di kaus kaki mereka. Warren bertanya kepada Roger apakah ia ingin naik helikopter atau pesawat terbang. Roger bertanya, sebelum memutuskan, "Apakah Anda berada di dalam helikopter ?" <sup>15</sup>

Momen yang tampaknya tidak berbahaya ini mengungkapkan kepekaan terhadap keprihatinan orang lain, dan kemampuan untuk bertindak berdasarkan pengetahuan tersebut dengan cara yang menjaga hubungan. Hatch berkomentar tentang Roger, "Dia 'mengecek' teman sepermainannya sehingga mereka dan permainan mereka tetap terhubung. Saya telah menyaksikan banyak anak-anak lain yang hanya naik helikopter atau pesawat mereka sendiri dan, secara harfiah dan kiasan, terbang menjauh satu sama lain."

## **KECEMERLANGAN EMOSIONAL: SEBUAH LAPORAN KASUS**

Jika ujian keterampilan sosial adalah kemampuan untuk menenangkan emosi yang mengganggu pada orang lain, maka menangani seseorang yang sedang berada di puncak kemarahan mungkin merupakan ukuran utama

dari penguasaan. Data mengenai pengaturan diri terhadap kemarahan dan penularan emosi menunjukkan bahwa salah satu strategi yang efektif adalah mengalihkan perhatian orang yang sedang marah, berempati terhadap perasaan dan perspektifnya, lalu menariknya ke dalam fokus alternatif, yang dapat membuatnya merasa lebih positif.

-semacam judo emosional.

Keahlian yang begitu halus dalam seni pengaruh emosional mungkin paling baik dicontohkan oleh sebuah kisah yang diceritakan oleh seorang teman lama, almarhum Terry Dobson, yang pada tahun 1950-an adalah salah satu orang Amerika pertama yang mempelajari seni bela diri aikido di Jepang. Suatu sore, ia sedang dalam perjalanan pulang ke rumah dengan kereta api di pinggiran kota Tokyo, ketika seorang buruh yang besar, gemuk, dan sangat mabuk serta berteriak-teriak naik. Pria itu, dengan terhuyung-huyung, mulai meneror para penumpang: sambil berteriak-teriak mengumpat, ia memukul seorang wanita yang sedang menggendong bayi, membuat wanita itu tergeletak di pangkuan pasangan lansia, yang kemudian melompat dan ikut menyerbu ke sisi lain gerbong. Pemabuk itu, mengambil beberapa ayunan lainnya (dan, dalam kemarahannya, hilang), meraih tiang logam di tengah mobil dengan gemuruh dan mencoba mencabutnya dari soketnya.

Pada saat itu Terry, yang berada dalam kondisi fisik yang prima setelah berlatih aikido selama delapan jam setiap hari, merasa terpancung untuk turun tangan, jangan sampai ada yang terluka parah. Namun ia teringat kata-kata gurunya: "Aikido adalah seni rekonsiliasi. Siapa pun yang memiliki pikiran untuk berkelahi telah memutuskan hubungannya dengan alam semesta. Jika Anda mencoba mendominasi orang lain, Anda sudah dikalahkan.

Kami mempelajari bagaimana menyelesaikan konflik, bukan bagaimana memulainya."

Memang, Terry telah setuju untuk tidak berkelahi dengan gurunya saat memulai pelajaran dengan gurunya, dan hanya menggunakan kemampuan bela dirinya untuk bertahan. Sekarang, akhirnya, dia melihat kesempatannya untuk menguji kemampuan aikido-nya dalam kehidupan nyata, dalam sebuah kesempatan yang jelas-jelas sah. Jadi, ketika semua penumpang lain duduk diam di kursi mereka, Terry berdiri, perlahan dan penuh pertimbangan.

Melihatnya, si pemabuk berteriak, "Aha! Orang asing! Anda perlu belajar sopan santun Jepang!" dan mulai mempersiapkan diri untuk menghadapi Terry.

Namun, saat si pemabuk hampir saja melakukan aksinya, seseorang berteriak memekakkan telinga dan terdengar aneh: "Hei!"

Teriakan itu bernada ceria seperti seseorang yang tiba-tiba bertemu dengan teman yang disayangi. Si pemabuk, terkejut, menoleh ke belakang dan melihat seorang pria Jepang bertubuh kecil, mungkin berusia tujuh puluhan, duduk di sana dengan kimono. Pria tua itu berseri-seri kegirangan

melihat si pemabuk, dan memberi isyarat dengan lambaian tangannya dan berkata "C'mere."

Pemabuk itu melangkah mendekat sambil berteriak, "Mengapa saya harus berbicara dengan Anda?" Sementara itu, Terry sudah siap untuk menjatuhkan si pemabuk dalam sekejap jika ia melakukan gerakan yang sedikit saja kasar.

"Apa yang kamu minum?" tanya orang tua itu, matanya berseri-seri melihat si buruh yang sedang mabuk.

"Saya telah minum sake, dan itu bukan urusan Anda," teriak si pemabuk.

"Oh, itu luar biasa, benar-benar luar biasa," jawab pria tua itu dengan nada hangat. "Anda tahu, saya juga suka sake. Setiap malam, saya dan istri saya (dia berusia tujuh puluh enam tahun, Anda tahu), kami menghangatkan sebotol kecil sake dan membawanya ke taman, dan kami duduk di bangku kayu tua. " Dia melanjutkan tentang pohon kesemek di halaman belakang rumahnya, keberuntungan kebunnya, menikmati sake di malam hari.

Wajah si pemabuk mulai melembut saat dia mendengarkan pria tua itu; tinjunya mengepal. "Ya. . . Aku juga suka kesemek. . . " katanya, suaranya mulai melemah.

"Ya," jawab pria tua itu dengan suara lantang, "dan saya yakin Anda memiliki istri yang luar biasa."

"Tidak," kata si buruh. "Istri saya meninggal. " Sambil terisak-isak, dia meluncurkan sebuah kisah sedih tentang kehilangan istri, rumah, pekerjaan, dan rasa malu akan dirinya sendiri.

Saat itu kereta tiba di tempat pemberhentian Terry, dan ketika dia turun, dia menoleh untuk mendengar pria tua itu mengundang si pemabuk untuk bergabung dengannya dan menceritakan semuanya, dan melihat si pemabuk tergeletak di kursi, kepalanya di pangkuan pria tua itu.

Itu adalah kecemerlangan emosional.

**BAGIAN TIGA**  
**KECERDASAN EMOSIONAL**  
**YANG DITERAPKAN**

## 9

### Musuh Intim

Mencintai dan bekerja, Sigmund Freud pernah berkata kepada muridnya Erik Erikson, adalah kapasitas kembar yang menandai kedewasaan penuh. Jika demikian, maka kedewasaan bisa jadi merupakan hal yang terancam punah dalam kehidupan-dan tren pernikahan dan perceraian saat ini membuat kecerdasan emosional menjadi lebih penting dari sebelumnya.

Pertimbangkan tingkat perceraian. Tingkat perceraian *per tahun kurang lebih telah* mendatar. Namun ada cara lain untuk menghitung tingkat perceraian, yang menunjukkan adanya kenaikan yang berbahaya: melihat kemungkinan pasangan yang baru menikah akan berakhir dengan perceraian. Meskipun tingkat perceraian secara keseluruhan telah berhenti mendaki, *risiko* perceraian telah bergeser ke pengantin baru.

Pergeseran ini semakin jelas dengan membandingkan tingkat perceraian untuk pasangan yang menikah pada tahun tertentu. Untuk pernikahan di Amerika yang dimulai pada tahun 1890, sekitar 10 persen berakhir dengan perceraian. Bagi mereka yang menikah pada tahun 1920, angkanya sekitar 18 persen; untuk pasangan yang menikah pada tahun 1950, 30 persen. Pasangan yang baru menikah pada tahun 1970 memiliki peluang 50:50 untuk berpisah atau tetap bersama. Dan untuk pasangan yang menikah pada tahun 1990, kemungkinan pernikahan akan berakhir dengan perceraian diproyeksikan mendekati angka 67 persen!<sup>1</sup> Jika perkiraan ini benar, hanya tiga dari sepuluh pengantin baru yang dapat mengandalkan untuk tetap menikah dengan pasangan baru mereka.

Dapat dikatakan bahwa sebagian besar dari peningkatan ini bukan disebabkan oleh penurunan kecerdasan emosional, melainkan oleh erosi yang terus menerus dari tekanan sosial-stigma seputar perceraian, atau ketergantungan ekonomi para istri terhadap suami-yang biasanya membuat pasangan tetap bersatu dalam pernikahan yang paling buruk sekalipun. Namun, jika tekanan sosial tidak lagi menjadi perekat yang menyatukan sebuah pernikahan, maka kekuatan emosional antara istri dan suami menjadi jauh lebih penting jika persatuan mereka ingin bertahan.

Ikatan antara suami dan istri-dan garis-garis patahan emosional yang dapat meretakkannya-telah diuji dalam beberapa tahun terakhir dengan ketepatan yang belum pernah ada sebelumnya. Mungkin terobosan terbesar dalam memahami apa yang merekatkan atau merobek-robek pernikahan

datang dari penggunaan ukuran fisiologis yang canggih yang  
memungkinkan momen demi momen

melacak nuansa emosional dari pertemuan pasangan. Para ilmuwan sekarang dapat mendeteksi lonjakan adrenalin dan lonjakan tekanan darah suami yang tidak terlihat, dan untuk mengamati mikroemosi yang sekilas namun jelas saat mereka melintas di wajah istri. Langkah-langkah fisiologis ini mengungkapkan subteks biologis yang tersembunyi dari kesulitan pasangan, tingkat kritis dari realitas emosional yang biasanya tidak terlihat atau diabaikan oleh pasangan itu sendiri. Ukuran-ukuran ini mengungkap kekuatan emosional yang merekatkan atau menghancurkan sebuah hubungan. Garis-garis patahan tersebut memiliki awal yang paling awal dalam perbedaan antara dunia emosional perempuan dan laki-laki.

## **PERNIKAHANNYA DAN PERNIKAHANNYA: AKAR MASA KECIL**

Ketika saya memasuki sebuah restoran pada suatu malam, seorang pria muda menguntit keluar dari pintu, wajahnya menunjukkan ekspresi kaku dan cemberut. Di belakangnya, seorang wanita muda berlari, tinjunya dengan putus asa memukul punggung pria itu sambil berteriak, "Brengsek kau! Kembalilah ke sini dan bersikaplah baik padaku!" Permohonan yang pedih dan sangat kontradiktif yang ditujukan kepada orang yang mundur itu melambangkan pola yang paling sering terlihat pada pasangan yang hubungannya tertekan: Dia berusaha untuk terlibat, dia menarik diri. Terapis perkawinan telah lama mencatat bahwa pada saat pasangan datang ke tempat terapi, mereka berada dalam pola "terlibat-menarik diri" ini, dengan keluhan si pria mengenai tuntutan dan ledakan-ledakannya yang "tidak masuk akal", dan si wanita yang menyesali ketidakpedulian si pria terhadap apa yang dia katakan.

Tujuan akhir dari pernikahan ini mencerminkan fakta bahwa pada dasarnya, ada dua realitas emosional pada pasangan, yaitu dirinya dan pasangannya. Akar dari perbedaan emosional ini, meskipun mungkin sebagian bersifat biologis, juga dapat ditelusuri kembali ke masa kanak-kanak, dan ke dunia emosional yang terpisah yang dihuni oleh anak laki-laki dan perempuan saat tumbuh dewasa. Ada banyak sekali penelitian tentang dunia yang terpisah ini, hambatan mereka diperkuat tidak hanya oleh permainan yang berbeda yang disukai anak laki-laki dan perempuan, tetapi juga oleh rasa takut anak kecil diejek karena memiliki "pacar" atau "kekasih".<sup>2</sup> Satu studi tentang persahabatan anak-anak menemukan bahwa anak usia tiga tahun mengatakan bahwa sekitar separuh dari teman mereka adalah lawan jenis; untuk anak usia lima tahun sekitar 20 persen, dan pada

usia tujuh tahun hampir tidak ada anak laki-laki atau perempuan yang mengatakan bahwa mereka memiliki sahabat yang berlawanan jenis kelamin.<sup>3</sup> Dunia sosial yang terpisah ini tidak banyak bersinggungan hingga remaja mulai berpacaran.

Sementara itu, anak laki-laki dan perempuan diajarkan pelajaran yang sangat berbeda tentang penanganan emosi. Orang tua, pada umumnya, lebih banyak mendiskusikan emosi-kecuali kemarahan-lebih banyak dengan anak perempuan mereka dibandingkan dengan anak laki-laki.<sup>4</sup> Anak perempuan terpapar lebih banyak informasi tentang emosi daripada anak laki-laki: ketika orang tua mengarang cerita untuk diceritakan kepada anak-anak prasekolah mereka, mereka menggunakan lebih banyak kata-kata emosi ketika berbicara dengan anak perempuan daripada anak laki-laki; ketika para ibu bermain dengan bayi mereka, mereka menunjukkan berbagai macam emosi yang lebih luas kepada anak perempuan daripada anak laki-laki; ketika para ibu berbicara dengan anak perempuan tentang perasaan, mereka mendiskusikan secara lebih rinci tentang keadaan emosi itu sendiri daripada yang mereka lakukan dengan anak laki-laki-meskipun dengan anak laki-laki mereka membahas secara lebih rinci tentang penyebab dan akibat dari emosi seperti kemarahan (mungkin sebagai kisah peringatan).

Leslie Brody dan Judith Hall, yang telah merangkum penelitian tentang perbedaan emosi antara kedua jenis kelamin, mengusulkan bahwa karena anak perempuan lebih cepat mengembangkan kemampuan berbahasa dibandingkan anak laki-laki, hal ini membuat mereka lebih berpengalaman dalam mengartikulasikan perasaan mereka dan lebih terampil dibandingkan anak laki-laki dalam menggunakan kata-kata untuk mengeksplorasi dan menggantikan reaksi emosional seperti perkelahian fisik; sebaliknya, mereka mencatat bahwa "anak laki-laki, yang tidak terlalu menekankan verbalisasi pengaruh, dapat menjadi sangat tidak sadar akan kondisi emosional mereka, baik pada diri mereka sendiri maupun pada orang lain."<sup>5</sup>

Pada usia sepuluh tahun, kira-kira persentase anak perempuan yang sama dengan anak laki-laki yang secara terang-terangan agresif, cenderung melakukan konfrontasi terbuka ketika marah. Namun pada usia tiga belas tahun, perbedaan yang mencolok antara kedua *jenis kelamin* muncul: Anak perempuan menjadi lebih mahir daripada anak laki-laki dalam taktik agresif yang berseni seperti pengucilan, gosip yang kejam, dan balas dendam secara tidak langsung. Anak laki-laki, pada umumnya, terus bersikap konfrontatif saat marah, tanpa menyadari strategi yang lebih terselubung ini.<sup>6</sup> Ini hanyalah salah satu dari banyak cara anak laki-laki-dan kemudian, pria-kurang canggih dibandingkan lawan jenisnya dalam hal kehidupan emosional.

Ketika anak perempuan bermain bersama, mereka melakukannya dalam kelompok kecil yang akrab, dengan penekanan untuk meminimalkan permusuhan dan memaksimalkan kerja sama, sementara permainan anak laki-laki dilakukan dalam kelompok yang lebih besar, dengan penekanan pada kompetisi. Salah satu perbedaan utama dapat dilihat pada apa yang terjadi ketika permainan anak laki-laki atau perempuan terganggu oleh seseorang yang terluka. Jika seorang anak laki-laki yang terluka menjadi kesal, dia diharapkan untuk menyingkir dan berhenti menangis sehingga permainan dapat dilanjutkan. Jika hal yang sama terjadi di antara sekelompok anak perempuan yang sedang bermain, *permainan akan berhenti* sementara semua orang berkumpul untuk membantu anak perempuan yang menangis.

Perbedaan antara anak laki-laki dan perempuan saat bermain ini melambangkan apa yang dikatakan oleh Carol Gilligan dari Harvard sebagai perbedaan utama antara kedua jenis kelamin: anak laki-laki bangga dengan kemandirian dan otonomi yang mandiri dan tangguh, sementara anak perempuan melihat diri mereka sebagai bagian dari jaringan yang saling terhubung. Oleh karena itu, anak laki-laki merasa terancam oleh apa pun yang dapat menantang kemandirian mereka, sementara anak perempuan lebih terancam oleh keretakan dalam hubungan mereka. Dan, seperti yang ditunjukkan oleh Deborah Tannen dalam bukunya yang berjudul *You Just Don't Understand*, perspektif yang berbeda ini berarti bahwa laki-laki dan perempuan menginginkan dan mengharapkan hal-hal yang sangat berbeda dari sebuah percakapan, dengan laki-laki yang senang berbicara tentang "benda-benda", sementara perempuan mencari hubungan emosional.

Singkatnya, perbedaan dalam sekolah dalam hal emosi ini menumbuhkan keterampilan yang sangat berbeda, di mana anak perempuan menjadi "mahir dalam membaca sinyal emosi verbal dan nonverbal, dalam mengekspresikan dan mengkomunikasikan perasaan mereka," dan anak laki-laki menjadi mahir dalam "meminimalkan emosi yang berkaitan dengan kerentanan, rasa bersalah, rasa takut, dan terluka".<sup>7</sup> Bukti dari perbedaan sikap ini sangat kuat dalam literatur ilmiah. Ratusan penelitian telah menemukan, misalnya, bahwa rata-rata perempuan lebih berempati daripada laki-laki, setidaknya diukur dari kemampuan membaca perasaan orang lain yang tidak dinyatakan dari ekspresi wajah, nada suara, dan isyarat nonverbal lainnya. Demikian juga, secara umum lebih mudah untuk membaca perasaan dari wajah wanita daripada pria; sementara tidak ada perbedaan dalam ekspresi wajah di antara anak laki-laki dan perempuan yang masih sangat muda, ketika mereka melewati kelas sekolah dasar, anak laki-laki menjadi kurang ekspresif, sementara anak perempuan lebih ekspresif. Hal ini mungkin sebagian mencerminkan perbedaan utama lainnya: perempuan, secara rata-rata, mengalami seluruh rentang emosi dengan intensitas yang lebih besar dan lebih mudah berubah dibandingkan laki-laki-dalam hal ini, perempuan lebih "emosional" daripada laki-laki.<sup>8</sup>

Semua ini berarti bahwa, secara umum, perempuan datang ke dalam sebuah pernikahan dengan persiapan untuk peran sebagai manajer emosional, sementara pria kurang menghargai pentingnya tugas ini dalam membantu sebuah hubungan bertahan. Memang, elemen yang paling penting bagi wanita-tetapi tidak bagi pria-dalam hal kepuasan terhadap hubungan mereka yang dilaporkan dalam

sebuah penelitian terhadap 264 pasangan adalah perasaan bahwa pasangan tersebut memiliki "komunikasi yang baik."<sup>9</sup> Ted Huston, seorang psikolog di University of Texas yang telah mempelajari pasangan secara mendalam, mengamati, "Bagi para istri, keintiman berarti membicarakan banyak hal, terutama membicarakan hubungan itu sendiri. Para pria, pada umumnya, tidak mengerti

apa yang para istri inginkan dari mereka. Mereka berkata, "Saya ingin melakukan banyak hal dengannya, dan yang dia inginkan hanyalah berbicara." Selama masa pacaran, Huston menemukan, para pria jauh lebih bersedia untuk menghabiskan waktu berbicara dengan cara yang sesuai dengan keinginan keintiman calon istri mereka. Namun, setelah menikah, seiring berjalannya waktu, para pria - terutama pada pasangan yang lebih tradisional - menghabiskan lebih sedikit waktu untuk berbicara dengan cara ini dengan istri mereka, dan menemukan rasa kedekatan dengan melakukan hal-hal seperti berkebun bersama, bukannya membicarakan banyak hal.

Sikap diam para suami ini mungkin sebagian disebabkan oleh fakta bahwa, jika ada, para pria sedikit Pollyannaish tentang keadaan pernikahan mereka, sementara para istri mereka terbiasa dengan titik-titik masalah: dalam sebuah penelitian tentang pernikahan, para pria memiliki pandangan yang lebih baik daripada para istri mereka tentang hampir semua hal dalam hubungan mereka-cinta, keuangan, hubungan dengan mertua, seberapa baik mereka mendengarkan satu sama lain, seberapa besar kekurangan mereka. penting.<sup>10</sup> Para istri, pada umumnya, lebih vokal dalam menyampaikan keluhan mereka daripada suami mereka, terutama di antara pasangan yang tidak bahagia. Kombinasikan pandangan pria tentang pernikahan dengan keengganan mereka untuk berkonfrontasi secara emosional, dan jelaslah mengapa para istri begitu sering mengeluh bahwa suami mereka mencoba menghindari untuk membahas hal-hal yang mengganggu tentang hubungan mereka. (Tentu saja perbedaan gender ini adalah generalisasi, dan tidak benar dalam setiap kasus; seorang teman psikiater mengeluh bahwa dalam pernikahannya, istrinya enggan untuk mendiskusikan hal-hal emosional di antara mereka, dan dialah yang harus mengungkit-ungkit hal tersebut).

Lambatnya pria dalam mengungkapkan masalah dalam suatu hubungan tidak diragukan lagi diperparah dengan kurangnya kemampuan mereka dalam hal membaca ekspresi wajah yang menunjukkan emosi. Wanita, misalnya, lebih peka terhadap ekspresi sedih di wajah pria daripada pria dalam mendeteksi kesedihan dari ekspresi wanita.<sup>11</sup> Jadi, seorang wanita harus menjadi lebih sedih agar seorang pria menyadari perasaannya sejak awal, apalagi sampai pria tersebut bertanya apa yang membuatnya begitu sedih.

Pertimbangkan implikasi dari kesenjangan gender secara emosional ini terhadap cara pasangan menangani keluhan dan ketidaksepakatan yang pasti muncul dalam hubungan intim. Faktanya, isu-isu spesifik seperti seberapa sering pasangan berhubungan seks, bagaimana mendisiplinkan anak-anak, atau berapa banyak utang dan tabungan yang membuat

pasangan merasa nyaman bukanlah hal yang dapat membuat atau menghancurkan sebuah pernikahan. Sebaliknya, *bagaimana* pasangan mendiskusikan poin-poin tersebutlah yang lebih penting bagi nasib pernikahan mereka. Cukup dengan mencapai kesepakatan tentang *bagaimana cara* untuk tidak setuju

adalah kunci untuk kelangsungan hidup pernikahan; pria dan wanita harus mengatasi perbedaan gender yang ada dalam diri mereka dalam menghadapi emosi yang bergejolak. Jika tidak, pasangan akan rentan terhadap keretakan emosional yang pada akhirnya dapat menghancurkan hubungan mereka. Seperti yang akan kita lihat, keretakan ini jauh lebih mungkin terjadi jika salah satu atau kedua pasangan memiliki kekurangan dalam kecerdasan emosional.

## **GARIS PATAHAN PERKAWINAN**

Fred: Apakah Anda sudah mengambil cucian kering saya?

Ingrid: (Dengan nada mengejek) "Apakah Anda mengambil cucian saya." Ambil sendiri cucianmu. Apa aku ini, pembantumu?

Hampir tidak. Jika Anda seorang pembantu, setidaknya Anda akan tahu cara membersihkan.

Jika ini adalah dialog dari sebuah komedi situasi, mungkin ini akan lucu. Namun, percakapan yang sangat pedas ini terjadi antara pasangan yang (mungkin tidak mengherankan) bercerai dalam beberapa tahun kemudian.<sup>12</sup> Pertemuan mereka terjadi di sebuah laboratorium yang dikelola oleh John Gottman, seorang psikolog dari University of Washington yang mungkin telah melakukan analisis paling mendetail yang pernah ada mengenai perekat emosional yang mengikat pasangan dan perasaan-perasaan korosif yang dapat menghancurkan pernikahan.<sup>13</sup> Di laboratoriumnya, percakapan pasangan direkam dengan video dan kemudian dilakukan analisis mikro selama berjam-jam yang dirancang untuk mengungkap arus emosi bawah tanah yang sedang bermain. Pemetaan garis patahan yang dapat menyebabkan pasangan bercerai ini membuat kasus yang meyakinkan tentang peran penting kecerdasan emosional dalam kelangsungan hidup pernikahan.

Selama dua dekade terakhir, Gottman telah melacak pasang surut lebih dari dua ratus pasangan, beberapa di antaranya adalah pasangan yang baru saja menikah, sementara yang lainnya telah menikah selama puluhan tahun. Gottman telah memetakan ekologi emosional pernikahan dengan sangat akurat sehingga, dalam sebuah penelitian, ia dapat memprediksi pasangan mana yang terlihat di laboratoriumnya (seperti Fred dan Ingrid, yang diskusinya mengenai dry cleaning sangat sengit) yang akan bercerai dalam waktu tiga tahun dengan *akurasi 94 persen, sebuah ketepatan yang belum pernah terjadi sebelumnya* dalam penelitian pernikahan!

Kekuatan analisis Gottman berasal dari metodenya yang telaten dan ketelitiannya dalam melakukan pemeriksaan. Saat pasangan berbicara, sensor merekam perubahan sekecil apa pun dalam fisiologi mereka; analisis detik demi detik dari ekspresi wajah mereka (menggunakan sistem untuk membaca emosi yang dikembangkan oleh Paul Ekman) mendeteksi nuansa perasaan yang paling sekilas dan halus. Setelah

Dalam sesi ini, setiap pasangan datang secara terpisah ke laboratorium dan menonton rekaman video percakapan, dan menceritakan pemikiran rahasianya selama saat-saat yang memanas dalam percakapan tersebut. Hasilnya mirip dengan sinar X emosional pernikahan.

Sebuah sinyal peringatan dini bahwa sebuah pernikahan berada dalam bahaya, menurut Gottman, adalah kritik yang keras. Dalam pernikahan yang sehat, suami dan istri merasa bebas untuk menyuarakan keluhan. Namun terlalu sering dalam panasnya kemarahan, keluhan diekspresikan dengan cara yang merusak, sebagai serangan terhadap karakter pasangan. Sebagai contoh, Pamela dan putrinya pergi berbelanja sepatu sementara suaminya, Tom, pergi ke toko buku. Mereka sepakat untuk bertemu di depan kantor pos dalam satu jam, dan kemudian pergi ke pertunjukan siang. Pamela datang tepat waktu, namun tidak ada tanda-tanda keberadaan Tom. "Di mana dia? Filmnya akan dimulai sepuluh menit lagi," Pamela mengeluh kepada putrinya. "Jika ada cara bagi ayahmu untuk mengacaukannya, dia akan melakukannya."

Ketika Tom muncul sepuluh menit kemudian, senang karena bertemu dengan seorang teman dan meminta maaf karena terlambat, Pamela menimpali dengan sarkasme: "Tidak apa-apa-ini memberi kita kesempatan untuk mendiskusikan kemampuanmu yang luar biasa dalam mengacaukan setiap rencana yang kita buat. Kamu sangat ceroboh dan egois!"

Keluhan Pamela lebih dari itu: ini adalah pembunuhan karakter, sebuah kritik terhadap orangnya, bukan perbuatannya. Sebenarnya, Tom telah meminta maaf. Namun untuk kelalaian ini Pamela mencapnya sebagai "tidak peduli dan egois." Sebagian besar pasangan mengalami saat-saat seperti ini dari waktu ke waktu, di mana keluhan tentang sesuatu yang telah dilakukan pasangannya disuarakan sebagai serangan terhadap orangnya, bukan perbuatannya. Namun, kritik pribadi yang keras ini memiliki dampak emosional yang jauh lebih korosif dibandingkan dengan keluhan yang beralasan. Dan serangan semacam itu, mungkin dapat dimengerti, menjadi lebih mungkin terjadi jika suami atau istri merasa keluhan mereka tidak didengar atau diabaikan.

Perbedaan antara keluhan dan kritik pribadi sangatlah sederhana. Dalam sebuah keluhan, seorang istri menyatakan secara spesifik apa yang membuatnya kesal, dan mengkritik *tindakan* suaminya, bukan suaminya, dengan mengatakan bagaimana perasaannya: "Saat kamu lupa mengambilkan pakaian saya di binatu, itu membuat saya merasa kamu tidak peduli dengan saya." Ini adalah ekspresi dari kecerdasan emosional dasar: tegas, tidak suka berperang atau pasif. Namun dalam sebuah kritik

pribadi, ia menggunakan keluhan spesifik untuk melancarkan serangan global terhadap suaminya: "Kamu selalu egois dan tidak peduli. Itu hanya membuktikan bahwa saya tidak bisa mempercayai Anda untuk melakukan sesuatu yang benar." Kritik semacam ini membuat orang yang menerima merasa

malu, tidak disukai, disalahkan, dan cacat-semuanya lebih cenderung mengarah pada respons defensif daripada langkah-langkah untuk memperbaiki keadaan.

Terlebih lagi ketika kritik tersebut datang dengan penuh penghinaan, sebuah emosi yang sangat merusak. Penghinaan mudah sekali muncul bersamaan dengan kemarahan; biasanya diekspresikan tidak hanya dalam kata-kata yang digunakan, tetapi juga dalam nada suara dan ekspresi marah. Bentuk yang paling jelas, tentu saja, adalah ejekan atau hinaan -"brengsek", "jalang", "pengecut". Namun, yang sama menyakitkannya adalah bahasa tubuh yang menyampaikan penghinaan, khususnya cibiran atau bibir yang melengkung yang merupakan sinyal wajah universal untuk rasa jijik, atau memutar mata, seolah-olah mengatakan, "Oh, saudaraku!"

Ciri khas wajah penghinaan adalah kontraksi "dimpler", yaitu otot yang menarik sudut mulut ke samping (biasanya ke kiri) sementara mata berputar ke atas. Ketika salah satu pasangan menunjukkan ekspresi ini, pasangannya, dalam pertukaran emosional diam-diam, mencatat lonjakan detak jantung sebesar dua atau tiga detak per menit. Percakapan tersembunyi ini membawa dampak; jika seorang suami menunjukkan penghinaan secara teratur, Gottman menemukan, istrinya akan lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, mulai dari pilek dan flu yang sering terjadi hingga infeksi kandung kemih dan ragi, serta gejala pencernaan. Dan ketika wajah istri menunjukkan rasa jijik, yang hampir mirip dengan penghinaan, empat kali atau lebih dalam percakapan selama lima belas menit, itu adalah tanda diam bahwa pasangan tersebut kemungkinan akan berpisah dalam waktu empat tahun.

Tentu saja, sesekali menunjukkan rasa jijik atau jijik tidak akan membatalkan pernikahan. Sebaliknya, luapan emosi seperti itu mirip dengan merokok dan kolesterol tinggi sebagai faktor risiko penyakit jantung-semakin intens dan berkepanjangan, semakin besar bahayanya. Di jalan menuju perceraian, salah satu dari faktor-faktor ini memprediksi faktor berikutnya, dalam skala kesengsaraan yang meningkat. Kebiasaan mengkritik dan menghina atau merasa jijik merupakan tanda bahaya karena hal tersebut mengindikasikan bahwa suami atau istri telah membuat penilaian diam-diam yang lebih buruk terhadap pasangannya. Dalam pikirannya, pasangannya adalah subjek yang selalu dikutuk. Pemikiran negatif dan permusuhan seperti itu secara alami mengarah pada serangan yang membuat pasangannya menjadi defensif - atau siap untuk melakukan serangan balik.

Dua lengan dari respons fight-or-flight masing-masing mewakili cara-cara

yang dapat dilakukan oleh pasangan untuk merespons serangan. Yang paling jelas adalah melawan balik, menyerang dengan kemarahan. Cara ini biasanya berakhir dengan berteriak-teriak tanpa hasil. Tetapi respon alternatif, melarikan diri, bisa lebih merusak, terutama ketika "melarikan diri" adalah mundur ke dalam keheningan yang membatu.

Stonewalling adalah pertahanan yang paling utama. Stone waller hanya diam, yang pada dasarnya menarik diri dari percakapan dengan merespons dengan ekspresi kaku dan diam. Stonewalling mengirimkan pesan yang kuat dan menakutkan, seperti kombinasi jarak yang dingin, superioritas, dan ketidaksukaan.

Stonewalling muncul terutama pada pernikahan yang sedang menuju masalah; dalam 85 persen kasus ini, suami yang membatu sebagai respons terhadap istri yang menyerang dengan kritik dan penghinaan.<sup>14</sup> Sebagai sebuah kebiasaan, stonewalling sangat merusak kesehatan sebuah hubungan: hal ini menutup semua kemungkinan untuk menyelesaikan perbedaan pendapat.

## **PIKIRAN BERACUN**

Anak-anaknya menjadi berisik, dan Martin, ayah mereka, mulai merasa terganggu. Ia menoleh ke arah istrinya, Melanie, dan berkata dengan nada tajam, "Sayang, tidakkah kamu pikir anak-anak bisa tenang?"

Pikirannya yang sebenarnya: "Dia terlalu mudah pada anak-anak."

Melanie, menanggapi kemarahannya, merasakan gelombang kemarahan. Wajahnya menjadi tegang, alisnya berkerut, dan dia menjawab, "Anak-anak sedang bersenang-senang. Bagaimanapun, mereka akan segera tidur."

Pikirannya: "Itu dia lagi, mengeluh sepanjang waktu."

Martin sekarang terlihat sangat marah. Dia mencondongkan tubuhnya ke depan dengan mengancam, tinjunya terkepal, sambil berkata dengan nada kesal, "Haruskah saya menidurkan mereka sekarang?"

Pikirannya: "Dia menentang saya dalam segala hal. Sebaiknya saya mengambil alih."

Melanie, yang tiba-tiba ketakutan dengan kemarahan Martin, berkata dengan lemah lembut, "Tidak, saya akan segera menidurkan mereka."

Pikirannya: "Dia semakin tidak terkendali-dia bisa melukai anak-anak. Sebaiknya saya menyerah saja."

Percakapan paralel ini-yang diucapkan dan yang tidak diucapkan-dilaporkan oleh Aaron Beck, pendiri terapi kognitif, sebagai contoh jenis pemikiran yang dapat meracuni pernikahan.<sup>15</sup> Pertukaran emosional yang sesungguhnya antara Melanie dan Martin dibentuk oleh pikiran mereka, dan pikiran-pikiran tersebut, pada gilirannya, ditentukan oleh lapisan lain yang lebih dalam, yang oleh Beck disebut sebagai "pikiran otomatis"-asumsi-asumsi yang melayang-layang dan berlatar belakang mengenai diri sendiri dan orang-orang dalam kehidupan seseorang yang mencerminkan

sikap emosional kita yang paling dalam. Bagi Melanie, latar belakang pikirannya adalah, "Dia selalu menggertak saya dengan kemarahannya." Bagi Martin, pemikiran kuncinya adalah, "Dia tidak berhak memperlakukan

saya seperti ini." Melanie merasa menjadi korban yang tidak bersalah dalam pernikahan mereka, dan Martin merasa sangat marah atas apa yang dia rasakan sebagai perlakuan yang tidak adil.

Pikiran menjadi korban yang tidak bersalah atau kemarahan yang benar adalah tipikal pasangan dalam pernikahan yang bermasalah, yang terus-menerus memicu kemarahan dan sakit hati.<sup>16</sup> Begitu pikiran-pikiran yang menyusahkan seperti kemarahan yang benar menjadi otomatis, pikiran-pikiran tersebut akan mengkonfirmasi diri sendiri: pasangan yang merasa menjadi korban terus-menerus memindai segala sesuatu yang dilakukan oleh pasangannya yang dapat mengkonfirmasi pandangan bahwa dia menjadi korban, mengabaikan atau mengecilkan tindakan kebaikan di pihak pasangannya yang dapat mempertanyakan atau membantah pandangan tersebut.

Pikiran-pikiran ini sangat kuat; mereka memicu sistem alarm saraf. Begitu pikiran suami yang merasa menjadi korban memicu pembajakan emosional, dia akan dengan mudah mengingat dan merenungkan daftar keluhan yang mengingatkannya pada cara-cara istrinya menjadi korban, tanpa mengingat apa pun yang mungkin telah dia lakukan selama hubungan mereka yang akan mematahkan pandangan bahwa dia adalah korban yang tidak bersalah. Hal ini menempatkan pasangannya dalam situasi tidak ada yang menang: bahkan hal-hal yang dilakukannya dengan sengaja dapat ditafsirkan ulang jika dilihat melalui lensa negatif dan dianggap sebagai upaya lemah untuk menyangkal bahwa dia adalah korban.

Pasangan yang bebas dari pandangan yang memicu kesusahan seperti itu dapat memberikan interpretasi yang lebih jinak tentang apa yang sedang terjadi dalam situasi yang sama, sehingga kecil kemungkinannya untuk mengalami pembajakan, atau jika terjadi, cenderung lebih mudah pulih. Pola umum untuk pemikiran yang mempertahankan atau mengurangi tekanan mengikuti pola yang diuraikan dalam Bab 6 oleh psikolog Martin Seligman untuk pandangan pesimis dan optimis. Pandangan pesimis adalah bahwa pasangan secara inheren memiliki kekurangan yang tidak dapat berubah dan yang menjamin kesengsaraan: "Dia egois dan mementingkan diri sendiri; begitulah dia dibesarkan dan akan selalu seperti itu; dia mengharapkan saya untuk menunggunya dengan tangan dan kaki dan dia tidak peduli dengan apa yang saya rasakan." Pandangan optimis yang kontras adalah seperti ini: "Dia sedang menuntut sekarang, tetapi dia sangat bijaksana di masa lalu; mungkin suasana hatinya sedang tidak enak-saya ingin tahu apakah ada sesuatu yang mengganggu tentang pekerjaannya." Ini adalah pandangan yang tidak menganggap suami (atau

pernikahan) sebagai sesuatu yang rusak dan tidak ada harapan. Sebaliknya, pandangan ini melihat saat yang buruk sebagai akibat dari keadaan yang dapat berubah. Sikap yang pertama membawa kesusahan yang terus menerus; sikap yang kedua menenangkan.

Pasangan yang mengambil sikap pesimis sangat rentan terhadap pembajakan emosional; mereka menjadi marah, sakit hati, atau tertekan oleh hal-hal yang dilakukan pasangannya, dan mereka tetap merasa terganggu begitu episode tersebut dimulai. Tekanan internal dan sikap pesimis mereka, tentu saja, membuat mereka jauh lebih mungkin untuk menggunakan kritik dan penghinaan dalam menghadapi pasangan, yang pada gilirannya meningkatkan kemungkinan sikap defensif dan membatu.

Mungkin yang paling ganas dari pikiran beracun seperti itu ditemukan pada suami yang melakukan kekerasan fisik terhadap istrinya. Sebuah studi tentang suami yang melakukan kekerasan oleh psikolog di Indiana University menemukan bahwa para pria ini berpikir seperti para pengganggu di halaman sekolah: mereka membaca niat bermusuhan bahkan pada tindakan netral dari istri mereka, dan menggunakan pembacaan yang keliru ini untuk membenarkan diri mereka sendiri atas kekerasan yang mereka lakukan (pria yang agresif secara seksual dengan teman kencan juga melakukan hal yang sama, melihat wanita dengan kecurigaan dan mengabaikan keberatan mereka).<sup>17</sup> Seperti yang telah kita lihat pada Bab 7, pria seperti itu sangat terancam oleh anggapan remeh, penolakan, atau rasa malu di depan umum oleh istri mereka. Skenario umum yang memicu pemikiran yang "membenarkan" kekerasan pada pelaku kekerasan terhadap istri: "Anda sedang berada di sebuah pertemuan sosial dan Anda melihat bahwa selama setengah jam terakhir istri Anda telah berbicara dan tertawa dengan pria yang sama yang menarik. Dia sepertinya sedang menggodanya." Ketika para pria ini melihat istri mereka melakukan sesuatu yang menunjukkan penolakan atau pengabaian, reaksi mereka adalah kemarahan dan kemarahan. Agaknya, pikiran otomatis seperti "Dia akan meninggalkan saya" adalah pemicu pembajakan emosional di mana suami yang terpukul merespons secara impulsif, seperti yang dikatakan oleh para peneliti, dengan "respons perilaku yang tidak kompeten"-mereka menjadi kasar.<sup>18</sup>

## **BANJIR: KEHANCURAN SEBUAH PERNIKAHAN**

Efek akhir dari sikap-sikap yang menyusahkan ini adalah menciptakan krisis yang tak henti-hentinya, karena sikap-sikap ini memicu pembajakan emosi lebih sering dan membuat kita lebih sulit untuk pulih dari rasa sakit hati dan kemarahan yang dihasilkan. Gottman menggunakan istilah *banjir* untuk menggambarkan kerentanan terhadap tekanan emosional yang sering terjadi ini; suami atau istri yang kebanjiran begitu terbebani oleh sikap

negatif pasangannya dan reaksi mereka sendiri sehingga mereka dibanjiri oleh perasaan-perasaan yang tidak terkendali dan mengerikan. Orang yang sedang banjir tidak dapat mendengar tanpa distorsi atau merespons dengan pikiran jernih; mereka merasa sulit untuk mengatur pemikiran mereka, dan mereka kembali ke cara-cara primitif.

reaksi. Mereka hanya ingin segala sesuatunya berhenti, atau ingin lari atau, terkadang, menyerang balik. Banjir adalah pembajakan emosional yang terus berlanjut.

Beberapa orang memiliki ambang batas yang tinggi terhadap banjir, mudah menahan kemarahan dan penghinaan, sementara yang lain mungkin terpicu pada saat pasangannya memberikan kritik ringan. Deskripsi teknis dari banjir adalah dalam hal peningkatan denyut jantung dari tingkat yang tenang.<sup>19</sup> Saat istirahat, detak jantung wanita sekitar 82 detak per menit, pria sekitar 72 detak per menit (detak jantung spesifik bervariasi terutama menurut ukuran tubuh seseorang). Banjir dimulai sekitar 10 denyut per menit di atas denyut istirahat seseorang; jika denyut jantung mencapai 100 denyut per menit (seperti yang dapat dengan mudah terjadi pada saat-saat kemarahan atau air mata), maka tubuh memompa adrenalin dan hormon lain yang membuat tekanan tetap tinggi selama beberapa waktu. Momen pembajakan emosi terlihat jelas dari detak jantung: detak jantung bisa melonjak 10, 20, atau bahkan sebanyak 30 detak per menit dalam waktu satu detak jantung. Otot-otot menegang; rasanya sulit untuk bernapas. Ada rasa peracunan, rasa takut dan kemarahan yang tidak menyenangkan yang tampaknya tidak dapat dihindari dan, secara subyektif, membutuhkan waktu "selamanya" untuk mengatasinya. Pada titik ini - pembajakan penuh - emosi seseorang begitu kuat, perspektif mereka begitu sempit, dan pemikiran mereka begitu kacau sehingga tidak ada harapan untuk mengambil sudut pandang orang lain atau menyelesaikan masalah dengan cara yang masuk akal.

Tentu saja, sebagian besar suami dan istri memiliki momen-momen intens dari waktu ke waktu ketika mereka bertengkar-itu wajar. Masalah dalam sebuah pernikahan dimulai ketika salah satu pasangan merasa dibanjiri hampir secara terus-menerus. Kemudian pasangan tersebut merasa kewalahan oleh pasangannya, selalu waspada terhadap serangan emosional atau ketidakadilan, menjadi sangat waspada terhadap setiap tanda serangan, penghinaan, atau keluhan, dan pasti bereaksi secara berlebihan terhadap tanda yang paling kecil sekalipun. Jika seorang suami berada dalam kondisi seperti itu, istrinya yang berkata, "Sayang, kita harus bicara," dapat menimbulkan pikiran reaktif, "Dia bertengkar lagi," dan memicu kemarahan. Semakin sulit untuk pulih dari gairah fisiologis, yang pada gilirannya membuat pertukaran yang tidak berbahaya menjadi lebih mudah dilihat dalam cahaya yang menyeramkan, sehingga memicu banjir lagi.

Ini mungkin merupakan titik balik yang paling berbahaya bagi pernikahan, sebuah perubahan besar dalam hubungan. Pasangan yang

dibanjiri pikiran selalu berpikir yang terburuk tentang pasangannya, membaca segala sesuatu yang dilakukannya dengan cara yang negatif. Masalah-masalah kecil menjadi pertengkaran besar; perasaan terluka terus-menerus. Seiring berjalannya waktu, pasangan yang dibanjiri mulai melihat adanya

dan semua masalah dalam pernikahan sebagai sesuatu yang parah dan tidak mungkin diperbaiki, karena banjir itu sendiri menyabotase segala upaya untuk memperbaiki keadaan. Ketika hal ini terus berlanjut, maka akan terasa tidak ada gunanya untuk membicarakannya, dan pasangan mencoba untuk menenangkan perasaan mereka yang bermasalah dengan sendirinya. Mereka mulai menjalani kehidupan paralel, pada dasarnya hidup terpisah satu sama lain, dan merasa sendirian dalam pernikahan. Terlalu sering, Gottman menemukan, langkah selanjutnya adalah perceraian.

Dalam lintasan menuju perceraian ini, konsekuensi tragis dari defisit dalam kompetensi emosional sudah jelas terlihat. Ketika pasangan terjebak dalam siklus kritik dan penghinaan yang terus bergema, sikap defensif dan saling melempar batu, pikiran-pikiran yang menyedihkan, dan banjir emosi, siklus itu sendiri mencerminkan disintegrasi kesadaran diri dan pengendalian diri, empati, serta kemampuan untuk menenangkan satu sama lain dan diri sendiri.

### **PRIA: JENIS KELAMIN YANG RENTAN**

Kembali ke perbedaan gender dalam kehidupan emosional, yang terbukti menjadi pemicu tersembunyi dari kehancuran perkawinan. Pertimbangkan temuan ini: Bahkan setelah tiga puluh lima tahun atau lebih menikah, ada perbedaan mendasar antara suami dan istri dalam hal bagaimana mereka memandang pertemuan emosional. Wanita, rata-rata, tidak keberatan untuk terjun ke dalam ketidaknyamanan pertengkaran dalam pernikahan dibandingkan dengan pria dalam kehidupan mereka. Kesimpulan tersebut, yang diperoleh dari sebuah penelitian yang dilakukan oleh Robert Levenson di University of California di Berkeley, didasarkan pada kesaksian dari 151 pasangan, yang semuanya memiliki pernikahan yang sudah berlangsung lama. Levenson menemukan bahwa para suami secara seragam merasa tidak menyenangkan, bahkan membenci, menjadi marah selama perselisihan dalam pernikahan, sementara istri mereka tidak terlalu mempermasalahkannya.<sup>20</sup>

Para suami cenderung mengalami banjir dengan intensitas negatif yang lebih rendah daripada istri mereka; lebih banyak pria daripada wanita yang bereaksi terhadap kritik pasangan mereka dengan banjir. Setelah banjir, para suami mengeluarkan lebih banyak adrenalin ke dalam aliran darah mereka, dan aliran adrenalin tersebut dipicu oleh tingkat negativitas yang lebih rendah dari pihak istri mereka; para suami membutuhkan waktu lebih lama untuk pulih secara fisiologis dari banjir.<sup>21</sup> Hal ini menunjukkan

kemungkinan bahwa tipe pria yang tabah dan tenang seperti Clint Eastwood dapat mewakili pertahanan terhadap perasaan emosional yang berlebihan.

Alasan mengapa pria sangat mungkin melakukan stonewall, menurut Gottman, adalah karena melindungi diri mereka dari banjir; penelitiannya menunjukkan bahwa begitu mereka mulai

stonewalling, detak jantung mereka turun sekitar sepuluh detak per menit, membawa perasaan lega secara subjektif. Namun-dan inilah paradoksnya-setelah para pria mulai melakukan stonewalling, para istri yang detak jantungnya melonjak hingga ke tingkat yang menandakan tekanan yang tinggi. Tango limbik ini, dengan masing-masing jenis kelamin mencari kenyamanan dalam pertarungan yang berlawanan, mengarah pada sikap yang sangat berbeda terhadap konfrontasi emosional: para pria ingin menghindarinya dengan sungguh-sungguh seperti halnya para istri mereka yang merasa harus mencarinya.

Sama seperti pria yang jauh lebih mungkin untuk menjadi tukang pukul, begitu juga para wanita yang lebih mungkin untuk mengkritik suami mereka.<sup>22</sup> Asimetri ini muncul sebagai akibat dari para istri yang mengejar peran mereka sebagai manajer emosional. Ketika mereka mencoba untuk mengemukakan dan menyelesaikan perselisihan dan keluhan, suami mereka lebih enggan untuk terlibat dalam diskusi yang pasti akan memanas. Ketika sang istri melihat suaminya menarik diri dari keterlibatan, ia meningkatkan volume dan intensitas keluhannya, mulai mengkritiknya. Ketika sang suami menjadi defensif atau membalasnya, sang istri merasa frustrasi dan marah, dan kemudian menambahkan penghinaan untuk menggarisbawahi kekuatan rasa frustrasinya. Ketika suaminya mendapati dirinya menjadi objek kritik dan penghinaan istrinya, dia mulai jatuh ke dalam pikiran korban-korban yang tidak bersalah atau kemarahan yang benar yang semakin mudah memicu banjir. Untuk melindungi dirinya dari banjir, ia menjadi semakin defensif atau bahkan menjadi batu karang. Namun ketika para suami membangun tembok batu, ingatlah bahwa hal ini memicu banjir pada istri mereka, yang merasa benar-benar terhalang. Dan ketika siklus pertengkaran dalam pernikahan meningkat, semuanya dapat dengan mudah menjadi tidak terkendali.

## **DIA DAN DIA: NASIHAT MARITIM**

Mengingat potensi hasil yang suram dari perbedaan cara pria dan wanita menghadapi perasaan-perasaan yang menyusahkan dalam hubungan mereka, apa yang dapat dilakukan oleh pasangan untuk melindungi cinta dan kasih sayang yang mereka rasakan satu sama lain-singkatnya, apa yang melindungi sebuah pernikahan? Berdasarkan pengamatan terhadap interaksi pada pasangan yang pernikahannya terus berkembang selama bertahun-tahun, para peneliti perkawinan menawarkan saran khusus untuk pria dan wanita, dan beberapa kata umum untuk keduanya.

Pria dan wanita, secara umum, membutuhkan penyesuaian emosi yang berbeda. Bagi pria, sarannya adalah untuk tidak menghindari konflik, tetapi untuk menyadari bahwa ketika istri mereka menyampaikan keluhan atau ketidaksetujuan, dia mungkin melakukannya sebagai

tindakan cinta, berusaha menjaga hubungan tetap sehat dan berada di jalur yang benar (meskipun mungkin ada motif lain dari sikap permusuhan istri). Ketika keluhan-keluhan membara, mereka membangun dan meningkatkan intensitasnya hingga terjadi ledakan; ketika keluhan-keluhan tersebut diutarakan dan diselesaikan, tekanannya akan berkurang. Namun para suami perlu menyadari bahwa kemarahan atau ketidakpuasan tidak identik dengan serangan pribadi - emosi istri mereka sering kali hanya menggarisbawahi, menekankan kekuatan perasaannya tentang masalah tersebut.

Para pria juga perlu waspada agar tidak mempersingkat diskusi dengan menawarkan solusi praktis terlalu dini - biasanya lebih penting bagi seorang istri untuk merasa bahwa suaminya mendengar keluhannya dan berempati terhadap *perasaannya* tentang masalah tersebut (meskipun suami tidak harus setuju dengannya). Dia mungkin mendengar saran yang ditawarkan suami sebagai cara untuk menganggap perasaannya tidak penting.

Suami yang mampu mendampingi istri mereka melalui panasnya kemarahan, daripada menganggap keluhan mereka sebagai hal yang sepele, akan membantu istri mereka merasa didengar dan dihormati. Terutama, para istri ingin agar perasaan mereka diakui dan dihargai sebagai sesuatu yang valid, bahkan jika suami mereka tidak setuju. Sering kali, ketika seorang istri merasa pendapatnya didengar dan perasaannya diakui, ia akan menjadi lebih tenang.

Sedangkan untuk wanita, sarannya cukup paralel. Karena masalah utama bagi pria adalah bahwa istri mereka terlalu intens dalam menyuarakan keluhan, para istri perlu melakukan upaya yang disengaja untuk berhati-hati agar tidak menyerang suami mereka-untuk mengeluh tentang apa yang mereka lakukan, tetapi tidak mengkritik mereka sebagai pribadi atau mengungkapkan penghinaan. Keluhan bukanlah serangan terhadap karakter, melainkan pernyataan yang jelas bahwa tindakan tertentu membuat tidak nyaman. Serangan pribadi yang penuh amarah hampir pasti akan membuat suami menjadi defensif atau membatu, yang akan semakin membuat frustrasi, dan hanya akan memperparah pertengkaran. Akan sangat membantu juga jika keluhan seorang istri ditempatkan dalam konteks yang lebih besar, yaitu meyakinkan suaminya akan cintanya pada sang suami.

## **THE GOOD FIGHT**

Koran pagi ini menawarkan sebuah pelajaran tentang bagaimana cara

menyelesaikan perbedaan dalam pernikahan. Marlene Lenick berselisih dengan suaminya, Michael: dia ingin menonton pertandingan Dallas Cowboys-Philadelphia Eagles, sedangkan dia ingin menonton berita. Ketika dia duduk untuk menonton pertandingan, Ny. Lenick mengatakan kepadanya bahwa dia sudah "muak dengan sepak bola itu," dan masuk ke kamar tidur untuk

mengambil pistol kaliber .38, dan menembaknya dua kali saat ia duduk menonton pertandingan di ruang kerja. Nyonya Lenick didakwa dengan penyerangan berat dan dibebaskan dengan jaminan Obligasi \$ 50.000; Tuan Lenick terdaftar dalam kondisi baik, pulih dari peluru yang menyerempet perutnya dan menembus tulang belikat kirinya dan leher.<sup>23</sup>

Meskipun hanya sedikit perkelahian dalam pernikahan yang begitu kejam-atau begitu mahal-mereka menawarkan kesempatan utama untuk membawa kecerdasan emosional ke dalam pernikahan. Sebagai contoh, pasangan dalam pernikahan yang langgeng cenderung untuk tetap berpegang pada satu topik, dan memberikan kesempatan kepada setiap pasangan untuk menyatakan sudut pandang mereka di awal.<sup>24</sup> Namun, pasangan-pasangan ini melangkah lebih jauh: mereka menunjukkan satu sama lain bahwa mereka didengarkan. Karena merasa didengarkan sering kali merupakan hal yang sebenarnya diinginkan oleh pasangan yang merasa dirugikan, maka secara emosional, tindakan empati merupakan peredam ketegangan yang sangat baik.

Hal yang paling sering hilang dari pasangan yang akhirnya bercerai adalah upaya dari salah satu pasangan yang bertengkar untuk meredakan ketegangan. Ada atau tidak adanya cara untuk memperbaiki keretakan adalah perbedaan penting antara pertengkaran pasangan yang memiliki pernikahan yang sehat dan pasangan yang pada akhirnya bercerai.<sup>25</sup> Mekanisme perbaikan yang menjaga agar pertengkaran tidak meningkat menjadi ledakan yang mengerikan adalah langkah sederhana seperti menjaga diskusi tetap pada jalurnya, berempati, dan mengurangi ketegangan. Langkah-langkah dasar ini seperti sebuah termostat emosional, mencegah perasaan yang diekspresikan agar tidak meluap dan membanjiri kemampuan pasangan untuk fokus pada masalah yang dihadapi.

Satu strategi keseluruhan untuk membuat pernikahan berhasil adalah dengan tidak berkonsentrasi pada isu-isu spesifik-mengasuh anak, seks, uang, pekerjaan rumah tangga-yang diperdebatkan oleh pasangan, tetapi lebih pada menumbuhkan kecerdasan emosional bersama pasangan, sehingga meningkatkan peluang untuk menyelesaikan masalah. Beberapa kompetensi emosional-terutama kemampuan untuk menenangkan diri (dan menenangkan pasangan Anda), empati, dan mendengarkan dengan baik-dapat membuat pasangan lebih mungkin untuk menyelesaikan perselisihan mereka secara efektif. Hal ini memungkinkan terjadinya perselisihan yang sehat, "pertengkaran yang baik" yang memungkinkan sebuah pernikahan berkembang dan yang mengatasi hal-hal negatif yang, jika dibiarkan

berkembang, dapat menghancurkan pernikahan.<sup>[26](#)</sup>

Tentu saja, tidak ada satupun dari kebiasaan emosional ini yang berubah dalam semalam; setidaknya dibutuhkan ketekunan dan kewaspadaan. Pasangan akan dapat membuat perubahan penting secara proporsional dengan seberapa besar motivasi mereka untuk mencoba. Banyak atau

Sebagian besar respons emosional yang dipicu dengan mudah dalam pernikahan telah dipahat sejak masa kanak-kanak, pertama kali dipelajari dalam hubungan yang paling intim atau dicontohkan oleh orang tua kita, dan kemudian dibawa ke dalam pernikahan yang telah terbentuk sepenuhnya. Jadi kita siap untuk kebiasaan emosional tertentu - bereaksi berlebihan terhadap hal-hal kecil yang dirasakan, misalnya, atau menutup diri pada tanda pertama dari sebuah konfrontasi - meskipun kita mungkin telah bersumpah bahwa kita tidak akan bertindak seperti orang tua kita.

## Menenangkan diri

Setiap emosi yang kuat pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak; mengelola dorongan tersebut adalah dasar dari kecerdasan emosional. Hal ini bisa menjadi sangat sulit, terutama dalam hubungan cinta, di mana kita mempertaruhkan banyak hal. Reaksi yang dipicu di sini menyentuh beberapa kebutuhan kita yang paling dalam - untuk dicintai dan merasa dihormati, ketakutan akan ditinggalkan atau kehilangan emosi. Tidak heran jika kita dapat bertindak dalam pertengkaran dalam perkawinan seolah-olah kelangsungan hidup kita dipertaruhkan.

Meski begitu, tidak ada yang bisa diselesaikan secara positif ketika suami atau istri berada di tengah-tengah pembajakan emosi. Salah satu kompetensi perkawinan yang penting adalah agar pasangan belajar untuk menenangkan perasaan tertekan mereka sendiri. Pada dasarnya, ini berarti menguasai kemampuan untuk pulih dengan cepat dari banjir yang disebabkan oleh pembajakan emosi. Karena kemampuan untuk mendengar, berpikir, dan berbicara dengan jernih akan hilang selama puncak emosi, menenangkan diri adalah langkah yang sangat konstruktif, yang tanpanya tidak akan ada kemajuan lebih lanjut dalam menyelesaikan masalah.

Pasangan yang ambisius dapat belajar memantau denyut nadi mereka setiap lima menit atau lebih selama pertemuan yang mengganggu, dengan merasakan denyut nadi di arteri karotis beberapa inci di bawah cuping telinga dan rahang (orang yang melakukan latihan aerobik dapat melakukannya dengan mudah).<sup>27</sup> Menghitung denyut nadi selama lima belas detik dan mengalikannya dengan empat akan menghasilkan denyut nadi dalam denyut per menit. Melakukannya saat merasa tenang akan memberikan garis dasar; jika denyut nadi naik lebih dari, katakanlah, sepuluh denyut per menit di atas level tersebut, ini menandakan dimulainya banjir. Jika denyut nadi naik sebanyak ini, pasangan perlu istirahat selama dua puluh menit dari satu sama lain untuk menenangkan diri sebelum

melanjutkan diskusi. Meskipun istirahat selama lima menit mungkin terasa cukup lama, waktu pemulihan fisiologis yang sebenarnya lebih bertahap. Seperti yang kita lihat di Bab 5, sisa kemarahan memicu lebih banyak

kemarahan; menunggu lebih lama memberi tubuh lebih banyak waktu untuk pulih dari gairah sebelumnya.

Bagi pasangan yang, dapat dimengerti, merasa canggung untuk memonitor detak jantung selama pertengkaran, akan lebih mudah untuk memiliki perjanjian yang memungkinkan salah satu pasangan untuk meminta waktu istirahat pada tanda-tanda pertama dari salah satu pasangan. Selama periode time-out tersebut, pendinginan dapat dibantu dengan melakukan teknik relaksasi atau latihan aerobik (atau metode lain yang kita bahas di Bab 5) yang dapat membantu pasangan untuk pulih dari pembajakan emosi.

## Mendetoksifikasi Pembicaraan Diri Sendiri

Karena banjir dipicu oleh pikiran negatif tentang pasangan, akan sangat membantu jika suami atau istri yang merasa kesal dengan penilaian yang begitu keras menanganinya secara langsung. Sentimen seperti "Saya tidak akan menerima ini lagi" atau "Saya tidak pantas menerima perlakuan seperti ini" adalah slogan korban yang tidak bersalah atau kemarahan yang benar. Seperti yang ditunjukkan oleh terapis kognitif Aaron Beck, dengan menangkap pikiran-pikiran ini dan menantangnya - daripada hanya menjadi marah atau terluka karenanya - seorang suami atau istri dapat mulai terbebas dari cengkeraman mereka.<sup>28</sup>

Hal ini membutuhkan pemantauan terhadap pikiran-pikiran seperti itu, dengan menyadari bahwa seseorang tidak memiliki untuk mempercayainya, dan melakukan upaya yang disengaja untuk mengingat bukti atau perspektif yang mempertanyakannya. Sebagai contoh, seorang istri yang merasa bahwa "dia tidak peduli dengan kebutuhan saya - dia selalu egois" mungkin menantang pemikiran tersebut dengan mengingatkan dirinya sendiri tentang sejumlah hal yang telah dilakukan suaminya yang, pada kenyataannya, penuh perhatian. Hal ini memungkinkannya untuk membingkai ulang pemikiran tersebut sebagai: "Yah, dia memang menunjukkan bahwa dia peduli padaku kadang-kadang, meskipun apa yang baru saja dia lakukan tidak dipikirkan dan membuatku kesal." Rumusan yang terakhir membuka kemungkinan perubahan dan resolusi yang positif; rumusan yang pertama hanya memicu kemarahan dan rasa sakit hati.

## Mendengarkan dan Berbicara Nondefensif

Dia: "Kamu berteriak!"

Dia: "Tentu saja saya berteriak-kamu tidak mendengar sepatah kata pun yang saya katakan. Kamu tidak mau mendengarkan!"

Mendengarkan adalah keterampilan yang membuat pasangan tetap bersama. Bahkan di tengah panasnya pertengkaran, ketika keduanya dikuasai oleh pembajakan emosi, salah satu dari mereka, dan terkadang keduanya, dapat mengatur untuk mendengarkan melewati kemarahan, dan mendengar serta menanggapi isyarat perbaikan dari pasangannya. Namun, pasangan yang menuju perceraian, terserap dalam kemarahan dan terpaku pada hal-hal spesifik dari masalah yang sedang dihadapi, tidak dapat mendengar-apalagi membalas-setiap tawaran perdamaian yang mungkin tersirat dalam perkataan pasangannya. Sikap defensif pada seorang pendengar dapat berupa mengabaikan atau langsung menyanggah keluhan pasangannya, bereaksi seolah-olah hal itu adalah sebuah serangan dan bukannya sebuah upaya untuk mengubah perilaku. Tentu saja, dalam sebuah pertengkaran, apa yang dikatakan oleh salah satu pasangan sering kali dalam bentuk serangan, atau dikatakan dengan nada negatif yang begitu kuat sehingga sulit untuk mendengar hal lain selain serangan.

Bahkan dalam kasus terburuk, mungkin saja pasangan sengaja menyunting apa yang mereka dengar, mengabaikan bagian yang tidak bersahabat dan negatif dari percakapan tersebut-nada yang kasar, hinaan, kritik yang menghina-untuk mendengar pesan utamanya. Untuk melakukan hal ini, akan sangat membantu jika pasangan dapat mengingat untuk melihat sisi negatif satu sama lain sebagai pernyataan implisit tentang betapa pentingnya masalah ini bagi mereka - sebuah tuntutan untuk mendapatkan perhatian. Kemudian jika dia berteriak, "Bisakah kamu *berhenti* menggangguku, demi Tuhan!" dia mungkin akan lebih bisa mengatakan, tanpa bereaksi secara terbuka terhadap sikap permusuhan, "Oke, silakan selesaikan."

Bentuk yang paling kuat dari mendengarkan tanpa pertahanan, tentu saja, adalah empati: benar-benar mendengar perasaan di *balik* apa yang dikatakan. Seperti yang telah kita lihat pada Bab 7, agar salah satu pasangan dapat benar-benar berempati pada pasangannya, maka reaksi emosionalnya sendiri harus tenang sampai pada titik di mana ia cukup menerima fisiologisnya untuk dapat mencerminkan perasaan pasangannya. Tanpa penyelarasan fisiologis ini, perasaan pasangan tentang apa yang dirasakan pasangannya kemungkinan besar tidak tepat. Empati akan memburuk ketika perasaan seseorang begitu kuat sehingga tidak memungkinkan adanya penyelarasan fisiologis, tetapi hanya mengesampingkan yang lainnya.

Salah satu metode untuk mendengarkan emosi yang efektif, yang disebut "mirroring", biasanya digunakan dalam terapi perkawinan. Ketika salah

satu pasangan menyampaikan keluhan, pasangannya mengulangnya kembali dengan kata-katanya sendiri, mencoba untuk menangkap tidak hanya pikiran, tetapi juga perasaan yang menyertainya. Pasangan yang melakukan mirroring memeriksa dengan pasangannya untuk memastikan pernyataan ulangnya tepat sasaran, dan jika tidak, mencoba lagi sampai benar-sesuatu yang tampaknya sederhana, tetapi ternyata sangat rumit dalam

eksekusi.<sup>29</sup> Efek dari dicerminkan secara akurat bukan hanya merasa dipahami, tetapi juga memiliki perasaan tambahan untuk menyelaraskan diri secara emosional. Hal itu sendiri terkadang dapat melucuti serangan yang akan terjadi, dan sangat membantu untuk menjaga agar diskusi tentang keluhan tidak meningkat menjadi perkelahian.

Seni berbicara yang tidak defensif untuk pasangan berpusat pada menjaga agar apa yang dikatakan tetap pada keluhan yang spesifik dan tidak meningkat menjadi serangan pribadi. Psikolog Haim Ginott, kakek dari program komunikasi yang efektif, merekomendasikan bahwa formula terbaik untuk sebuah keluhan adalah "XYZ": "Ketika Anda melakukan X, itu membuat saya merasa Y, dan saya lebih suka Anda melakukan Z sebagai gantinya." Sebagai contoh: "Ketika Anda tidak menelepon untuk memberi tahu bahwa Anda akan terlambat menghadiri janji makan malam kita, saya merasa tidak dihargai dan marah. Saya berharap kamu menelepon untuk memberi tahu saya bahwa kamu akan terlambat" daripada "Kamu adalah bajingan yang tidak berpikir, egois," yang merupakan masalah yang terlalu sering menjadi penyebab pertengkaran pasangan. Singkatnya, komunikasi terbuka tidak mengandung intimidasi, ancaman, atau penghinaan. Komunikasi terbuka juga tidak mengizinkan bentuk-bentuk pembelaan diri yang tak terhitung banyaknya - alasan, menyangkal tanggung jawab, menyerang balik dengan kritik, dan sejenisnya. Di sini, sekali lagi, empati adalah alat yang ampuh.

Terakhir, rasa hormat dan cinta dapat melucuti permusuhan dalam pernikahan, seperti halnya di tempat lain dalam hidup. Salah satu cara ampuh untuk meredakan pertengkaran adalah dengan memberi tahu pasangan Anda bahwa Anda dapat melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang lain, dan bahwa sudut pandang ini mungkin benar, meskipun Anda sendiri tidak menyetujuinya. Cara lainnya adalah dengan bertanggung jawab atau bahkan meminta maaf jika Anda merasa bahwa Anda salah. Paling tidak, validasi berarti setidaknya menyampaikan bahwa Anda mendengarkan, dan dapat mengakui emosi yang diekspresikan, bahkan jika Anda tidak setuju dengan argumennya: "Saya mengerti kamu sedang kesal." Dan di lain waktu, ketika tidak ada pertengkaran yang terjadi, validasi berbentuk pujian, menemukan sesuatu yang benar-benar Anda hargai dan menyuarakan pujian. Validasi, tentu saja, adalah cara untuk membantu menenangkan pasangan Anda, atau untuk membangun modal emosional dalam bentuk perasaan positif.

Berlatih

Karena manuver-manuver ini akan digunakan selama panasnya konfrontasi, ketika gairah emosional pasti tinggi, manuver-manuver ini harus dipelajari secara berulang-ulang agar dapat diakses saat dibutuhkan. Hal ini karena otak emosional melibatkan rutinitas respons yang telah dipelajari

paling awal dalam hidup selama momen kemarahan dan rasa sakit hati yang berulang-ulang, sehingga menjadi dominan. Memori dan respons bersifat spesifik terhadap emosi, sehingga pada saat-saat seperti itu, reaksi yang terkait dengan waktu yang lebih tenang kurang mudah diingat dan ditindaklanjuti. Jika respons emosional yang lebih produktif tidak dikenal atau tidak dilatih dengan baik, akan sangat sulit untuk mencobanya saat marah. Tetapi jika sebuah respons dilatih sehingga menjadi otomatis, respons tersebut memiliki peluang yang lebih baik untuk menemukan ekspresi selama krisis emosional. Untuk alasan ini, strategi di atas perlu dicoba dan dilatih selama pertemuan yang tidak menegangkan, serta dalam panasnya pertempuran, jika mereka ingin memiliki kesempatan untuk menjadi respons pertama yang diperoleh (atau setidaknya respons kedua yang tidak terlalu terlambat) dalam repertoar sirkuit emosional. Intinya, penangkal disintegrasi perkawinan ini adalah pendidikan perbaikan kecil dalam kecerdasan emosional.

# 10

## Mengelola dengan Hati

Melburn McBroom adalah seorang bos yang mendominasi, dengan temperamen yang mengintimidasi mereka yang bekerja dengannya. Fakta itu mungkin akan berlalu begitu saja seandainya McBroom bekerja di kantor atau pabrik. Tapi McBroom adalah seorang pilot maskapai penerbangan.

Suatu hari di tahun 1978, pesawat McBroom sedang mendekati Portland, Oregon, ketika ia menyadari adanya masalah pada roda pendaratan. Maka McBroom pun melakukan pola bertahan, mengitari lapangan di ketinggian sementara ia mengutak-atik mekanisme tersebut.

Saat McBroom terobsesi dengan roda pendaratan, pengukur bahan bakar pesawat terus mendekati level kosong. Namun, kopilotnya begitu takut akan kemarahan McBroom sehingga mereka tidak berkata apa-apa, bahkan ketika bencana sudah di depan mata. Pesawat jatuh, menewaskan sepuluh orang.

Saat ini, kisah kecelakaan tersebut diceritakan sebagai kisah peringatan dalam pelatihan keselamatan bagi para pilot maskapai penerbangan.<sup>1</sup> Dalam 80 persen kecelakaan penerbangan, pilot melakukan kesalahan yang sebenarnya dapat dicegah, terutama jika para kru bekerja sama dengan lebih harmonis. Kerja sama tim, jalur komunikasi yang terbuka, kerja sama, mendengarkan, dan berbicara - dasar-dasar kecerdasan sosial - kini ditekankan dalam pelatihan pilot, bersama dengan kecakapan teknis.

Kokpit adalah mikrokosmos dari setiap organisasi kerja. Namun, tanpa adanya pemeriksaan realitas yang dramatis seperti kecelakaan pesawat terbang, dampak destruktif dari moral yang buruk, pekerja yang terintimidasi, atau atasan yang sombong - atau lusinan permutasi lain dari kekurangan emosional di tempat kerja - dapat luput dari perhatian orang-orang di luar tempat kejadian. Namun, dampaknya bisa dibaca dari tanda-tanda seperti penurunan produktivitas, peningkatan tenggat waktu yang terlewat, kesalahan dan kecelakaan, dan eksodus karyawan ke tempat yang lebih menyenangkan. Tidak dapat dipungkiri, ada biaya yang harus ditanggung oleh perusahaan akibat rendahnya tingkat kecerdasan emosional di tempat kerja. Ketika hal ini merajalela, perusahaan bisa jatuh dan terbakar.

Efektivitas biaya dari kecerdasan emosional adalah ide yang relatif baru

untuk bisnis, yang mungkin sulit diterima oleh beberapa manajer. Sebuah studi terhadap 250

menemukan bahwa sebagian besar merasa bahwa pekerjaan mereka menuntut "kepala mereka, bukan hati mereka." Banyak yang mengatakan bahwa mereka takut merasakan empati atau belas kasihan kepada orang-orang yang bekerja dengan mereka akan membuat mereka bertentangan dengan tujuan organisasi. Salah satu dari mereka merasa bahwa gagasan untuk merasakan perasaan orang-orang yang bekerja untuknya adalah hal yang tidak masuk akal-ia mengatakan, "tidak mungkin berurusan dengan orang lain." Yang lain memprotes bahwa jika mereka tidak menyendiri secara emosional, mereka tidak akan dapat membuat keputusan "sulit" yang dibutuhkan bisnis-meskipun ada kemungkinan mereka akan memberikan keputusan tersebut secara lebih manusiawi .<sup>2</sup>

Studi tersebut dilakukan pada tahun 1970-an, ketika lingkungan bisnis sangat berbeda. Argumen saya adalah bahwa sikap seperti itu sudah ketinggalan zaman, kemewahan di masa lalu; realitas persaingan yang baru menempatkan kecerdasan emosional sebagai hal yang penting di tempat kerja dan di pasar. Seperti yang dikatakan oleh Shoshona Zuboff, seorang psikolog dari Harvard Business School, kepada saya, "perusahaan-perusahaan telah mengalami revolusi radikal di abad ini, dan dengan ini terjadi pula transformasi lanskap emosional. Ada periode panjang dominasi manajerial dalam hirarki perusahaan ketika bos yang manipulatif dan petarung hutan dihargai. Namun, hirarki yang kaku tersebut mulai runtuh pada tahun 1980-an di bawah tekanan globalisasi dan teknologi informasi. Petarung rimba melambangkan di mana korporasi telah berada; ahli dalam keterampilan interpersonal adalah masa depan korporasi ."<sup>3</sup>

Beberapa alasannya sangat jelas-bayangkan akibatnya bagi kelompok kerja jika seseorang tidak dapat menahan diri untuk tidak meledak dalam kemarahan atau tidak memiliki kepekaan terhadap apa yang dirasakan oleh orang-orang di sekitarnya. Semua dampak buruk dari kegelisahan terhadap pemikiran yang diulas di Bab 6 juga terjadi di tempat kerja: Ketika emosi sedang kacau, orang tidak dapat mengingat, memperhatikan, belajar, atau membuat keputusan dengan jelas. Seperti yang dikatakan oleh seorang konsultan manajemen, "Stres membuat orang menjadi bodoh."

Di sisi positifnya, bayangkan manfaatnya bagi pekerjaan jika kita terampil dalam kompetensi emosional dasar-memahami perasaan orang-orang yang kita hadapi, mampu menangani perselisihan agar tidak meningkat, memiliki kemampuan untuk masuk ke dalam kondisi mengalir saat melakukan pekerjaan kita. Kepemimpinan bukanlah dominasi, tetapi seni membujuk orang untuk bekerja mencapai tujuan bersama. Dan, dalam hal mengelola karier kita sendiri, mungkin ada

tidak ada yang lebih penting daripada mengenali perasaan terdalam kita tentang apa yang kita lakukan-dan perubahan apa yang dapat membuat kita lebih puas dengan pekerjaan kita.

Beberapa alasan yang kurang jelas mengapa bakat emosional bergerak ke garis depan keterampilan bisnis mencerminkan perubahan besar di tempat kerja. Izinkan saya menyampaikan maksud saya dengan melacak perbedaan yang dibuat oleh tiga penerapan kecerdasan emosional: mampu menyampaikan keluhan sebagai kritik yang bermanfaat, menciptakan suasana di mana keragaman dihargai dan bukan sebagai sumber gesekan, dan membangun jaringan secara efektif.

## **KRITIK ADALAH PEKERJAAN PERTAMA**

Dia adalah seorang insinyur berpengalaman, mengepalai proyek pengembangan perangkat lunak, mempresentasikan hasil kerja timnya selama berbulan-bulan kepada wakil presiden perusahaan untuk pengembangan produk. Para pria dan wanita yang telah bekerja keras selama sehari-hari, minggu demi minggu, ada di sana bersamanya, dengan bangga mempersembahkan hasil kerja keras mereka. Namun, ketika sang insinyur menyelesaikan presentasinya, sang wakil presiden menoleh ke arahnya dan bertanya dengan sinis, "Sudah berapa lama Anda tidak kuliah S2? Spesifikasi ini sangat konyol. Mereka tidak memiliki kesempatan untuk melewati meja saya."

Sang insinyur, yang merasa sangat malu dan kecewa, duduk dengan murung selama sisa pertemuan, hanya bisa terdiam. Para pria dan wanita dalam timnya membuat beberapa komentar yang menyedihkan-dan beberapa di antaranya bernada permusuhan-untuk membela upaya mereka. Wakil presiden kemudian dipanggil pergi dan pertemuan itu bubar dengan tiba-tiba, meninggalkan sisa-sisa kepahitan dan kemarahan.

Selama dua minggu berikutnya, sang insinyur terobsesi oleh ucapan wakil presiden tersebut. Putus asa dan tertekan, ia yakin tidak akan pernah mendapatkan tugas penting lainnya di perusahaan tersebut, dan berpikir untuk keluar, meskipun ia menikmati pekerjaannya di sana.

Akhirnya sang insinyur pergi menemui wakil presiden, mengingatkannya akan pertemuan tersebut, komentar kritisnya, dan efek demoralisasi yang ditimbulkannya.

Kemudian dia mengajukan pertanyaan dengan hati-hati: "Saya sedikit bingung dengan apa yang ingin Anda capai. Saya berasumsi bahwa Anda tidak hanya mencoba mempermalukan saya-apakah Anda memiliki tujuan lain dalam pikiran Anda?"

Wakil presiden itu tercengang-dia tidak menyangka bahwa ucapannya, yang dia maksudkan sebagai kalimat yang tidak penting, ternyata berdampak sangat buruk. Sebenarnya, ia berpikir bahwa rencana perangkat lunak tersebut cukup menjanjikan, namun masih membutuhkan lebih banyak pekerjaan-ia sama sekali tidak bermaksud untuk menganggapnya sama sekali tidak berharga. Dia sama sekali tidak menyadari, katanya, betapa buruknya reaksinya, atau bahwa dia telah menyakiti perasaan siapa pun. Dan, terlambat, dia meminta maaf.<sup>4</sup>

Ini adalah masalah umpan balik, benar-benar, tentang bagaimana orang-orang mendapatkan informasi yang penting untuk menjaga upaya mereka tetap berada di jalur yang benar. Dalam pengertian aslinya dalam teori sistem, *umpan balik* berarti pertukaran data tentang bagaimana satu bagian dari sebuah sistem bekerja, dengan pemahaman bahwa satu bagian memengaruhi semua bagian lain dalam sistem, sehingga bagian mana pun yang melenceng dapat diubah menjadi lebih baik. Dalam sebuah perusahaan, setiap orang adalah bagian dari sistem, sehingga umpan balik adalah sumber kehidupan organisasi-pertukaran informasi yang memungkinkan orang mengetahui apakah pekerjaan yang mereka lakukan berjalan dengan baik atau perlu disesuaikan, ditingkatkan, atau dialihkan sepenuhnya. Tanpa umpan balik, orang tidak tahu bagaimana posisi mereka di mata atasan, rekan kerja, atau apa yang diharapkan dari mereka, dan masalah apa pun hanya akan bertambah buruk seiring berjalannya waktu.

Dalam arti tertentu, kritik adalah salah satu tugas terpenting yang dimiliki oleh seorang manajer. Namun, kritik juga merupakan salah satu hal yang paling ditakuti dan ditunda. Dan, seperti halnya wakil presiden yang sarkastik, terlalu banyak manajer yang kurang menguasai seni umpan balik yang krusial. Kekurangan ini berdampak besar: seperti halnya kesehatan emosional pasangan suami istri yang bergantung pada seberapa baik mereka menyampaikan keluhan mereka, begitu pula efektivitas, kepuasan, dan produktivitas orang-orang di tempat kerja bergantung pada bagaimana mereka diberitahu tentang masalah-masalah yang mengganggu. Memang, bagaimana kritik diberikan dan diterima sangat menentukan seberapa puas orang dengan pekerjaan mereka, dengan orang-orang yang bekerja dengan mereka, dan dengan orang-orang yang menjadi tanggung jawab mereka.

## Cara Terburuk untuk Memotivasi Seseorang

Perubahan emosi yang terjadi dalam pernikahan juga terjadi di tempat kerja, dengan bentuk yang serupa. Kritik disuarakan sebagai serangan pribadi dan bukannya keluhan yang dapat ditindaklanjuti; ada tuduhan ad hominem yang disertai dengan rasa jijik, sarkasme, dan penghinaan; keduanya menimbulkan

defensif dan menghindar dari tanggung jawab dan, akhirnya, menjadi stonewalling atau perlawanan pasif yang menyakitkan yang muncul karena merasa diperlakukan tidak adil. Memang, salah satu bentuk kritik yang lebih umum di tempat kerja, menurut seorang konsultan bisnis, adalah pernyataan umum yang menyeluruh seperti "Anda mengacau," yang disampaikan dengan nada keras, sarkastik, dan marah, tanpa memberi kesempatan untuk menanggapi atau saran bagaimana melakukan sesuatu dengan lebih baik. Hal ini membuat orang yang menerimanya merasa tidak berdaya dan marah.

Dari sudut pandang kecerdasan emosional, kritik semacam itu menunjukkan ketidaktahuan akan perasaan yang akan dipicu oleh mereka yang menerimanya, dan dampak buruk dari perasaan tersebut terhadap motivasi, energi, dan kepercayaan diri mereka dalam melakukan pekerjaan.

Dinamika yang merusak ini muncul dalam sebuah survei terhadap para manajer yang diminta untuk mengingat kembali saat-saat mereka marah kepada karyawan dan, di tengah-tengah panasnya suasana, melakukan serangan pribadi.<sup>5</sup> Serangan kemarahan tersebut memiliki efek yang sama seperti yang terjadi pada pasangan suami istri: karyawan yang menerimanya bereaksi paling sering dengan bersikap defensif, mencari-cari alasan, atau mengelak dari tanggung jawab. Atau mereka membatu-yaitu, mencoba menghindari semua kontak dengan manajer yang meledek mereka. Jika mereka menggunakan mikroskop emosi yang sama seperti yang digunakan John Gottman pada pasangan suami istri, karyawan yang sakit hati ini tidak diragukan lagi akan menunjukkan pemikiran sebagai korban yang tidak bersalah atau kemarahan yang benar yang biasa terjadi pada suami atau istri yang merasa diserang secara tidak adil. Jika fisiologi mereka diukur, mereka mungkin juga akan menunjukkan banjir yang memperkuat pemikiran tersebut. Namun, para manajer semakin kesal dan terprovokasi oleh tanggapan-tanggapan ini, yang menunjukkan awal dari sebuah siklus yang, dalam dunia bisnis, berakhir dengan karyawan yang keluar atau dipecat - dalam dunia bisnis, hal ini setara dengan perceraian.

Bahkan, dalam sebuah penelitian terhadap 108 manajer dan pekerja kerah putih, kritik yang tidak kompeten menduduki peringkat pertama dalam hal ketidakpercayaan, pertikaian kepribadian, dan perselisihan mengenai kekuasaan dan gaji sebagai penyebab konflik dalam pekerjaan.<sup>6</sup> Sebuah eksperimen yang dilakukan di Rensselaer Polytechnic Institute menunjukkan betapa merusaknya hubungan kerja yang disebabkan oleh kritik yang tajam. Dalam sebuah simulasi, para sukarelawan diberi tugas untuk membuat iklan sebuah sampo baru. Relawan lain (konfederasi)

seharusnya menilai iklan yang diusulkan; relawan benar-benar menerima satu dari dua kritik yang telah diatur sebelumnya. Salah satu kritiknya bersifat pertimbangan

dan spesifik. Namun, ada juga yang menyertakan ancaman dan menyalahkan kekurangan bawaan orang tersebut, dengan komentar seperti, "Tidak mencoba; sepertinya tidak bisa melakukan apa pun dengan benar" dan "Mungkin hanya kurang berbakat. Saya akan mencoba meminta orang lain untuk melakukannya."

Dapat dimengerti, mereka yang diserang menjadi tegang dan marah serta bersikap antagonis, dan mengatakan bahwa mereka akan menolak untuk berkolaborasi atau bekerja sama dalam proyek-proyek di masa depan dengan orang yang memberikan kritik tersebut. Banyak yang mengindikasikan bahwa mereka ingin menghindari kontak sama sekali—dengan kata lain, mereka merasa seperti membatu. Kritik keras membuat mereka yang menerimanya menjadi patah semangat sehingga mereka tidak lagi berusaha sekeras mungkin dalam pekerjaan mereka dan, mungkin yang paling merusak, mengatakan bahwa mereka tidak lagi merasa mampu untuk bekerja dengan baik. Serangan pribadi ini sangat menghancurkan moral mereka.

Banyak manajer yang terlalu berani mengkritik, namun hemat dalam memberikan pujian, sehingga karyawan mereka merasa bahwa mereka hanya mendengar tentang kinerja mereka ketika mereka melakukan kesalahan. Kecenderungan untuk mengkritik ini diperparah dengan manajer yang menunda memberikan umpan balik untuk waktu yang lama.

"Sebagian besar masalah dalam kinerja karyawan tidak terjadi secara tiba-tiba; masalah tersebut berkembang secara perlahan seiring berjalannya waktu," kata J. R. Larson, seorang psikolog dari University of Illinois di Urbana. "Ketika atasan tidak segera mengungkapkan perasaannya, hal ini akan membuat rasa frustasinya menumpuk secara perlahan. Kemudian, suatu hari, dia akan meluapkannya. Jika kritik itu diberikan lebih awal, karyawan akan dapat memperbaiki masalahnya. Terlalu sering orang mengkritik hanya ketika masalah sudah mendidih, ketika mereka terlalu marah untuk menahan diri. Dan saat itulah mereka memberikan kritik dengan cara yang paling buruk, dengan nada sarkasme yang menggigit, mengingat daftar panjang keluhan yang mereka simpan sendiri, atau membuat ancaman. Serangan semacam itu menjadi bumerang. Mereka diterima sebagai penghinaan, sehingga si penerima menjadi marah sebagai balasannya. Itu adalah cara terburuk untuk memotivasi seseorang."

## Kritik yang Berseni

Pertimbangkan alternatifnya.

Kritik yang berseni bisa menjadi salah satu pesan paling bermanfaat yang bisa disampaikan oleh seorang manajer. Sebagai contoh, apa yang bisa dikatakan oleh wakil presiden yang menghina kepada insinyur perangkat lunak-tetapi tidak dilakukan-adalah seperti ini: "Kesulitan utama pada tahap ini adalah rencana Anda akan memakan waktu terlalu lama dan akan meningkat

biaya. Saya ingin Anda memikirkan lebih lanjut tentang proposal Anda, terutama spesifikasi desain untuk pengembangan perangkat lunak, untuk melihat apakah Anda dapat menemukan cara untuk melakukan pekerjaan yang sama dengan lebih cepat." Pesan seperti ini memiliki dampak yang berlawanan dengan kritik yang merusak: alih-alih menciptakan ketidakberdayaan, kemarahan, dan pemberontakan, pesan ini justru memberikan harapan untuk melakukan hal yang lebih baik dan menyarankan awal dari sebuah rencana untuk melakukannya.

Kritik yang berseni berfokus pada apa yang telah dilakukan dan dapat dilakukan seseorang, bukannya membaca tanda karakter pada pekerjaan yang dilakukan dengan buruk. Seperti yang diamati oleh Larson, "Serangan karakter-menyebut seseorang bodoh atau tidak kompeten-meleset dari intinya. Anda langsung membuatnya bersikap defensif, sehingga dia tidak lagi menerima apa yang harus Anda sampaikan kepadanya tentang bagaimana melakukan sesuatu dengan lebih baik." Nasihat tersebut, tentu saja, sama persis dengan pasangan suami istri yang menyampaikan keluhan mereka.

Dan, dalam hal motivasi, ketika orang percaya bahwa kegagalan mereka disebabkan oleh beberapa kekurangan yang tidak dapat diubah dalam diri mereka sendiri, mereka akan kehilangan harapan dan berhenti mencoba. Keyakinan dasar yang mengarah pada optimisme adalah bahwa kemunduran atau kegagalan disebabkan oleh keadaan yang dapat kita lakukan untuk mengubahnya menjadi lebih baik.

Harry Levinson, seorang psikoanalisis yang beralih menjadi konsultan korporat, memberikan saran berikut ini mengenai seni kritik, yang terjalin secara rumit dengan seni pujian:

- *Jadilah spesifik.* Pilihlah sebuah kejadian yang signifikan, sebuah peristiwa yang menggambarkan masalah utama yang perlu diubah atau sebuah pola kekurangan, seperti ketidakmampuan untuk melakukan bagian-bagian tertentu dari sebuah pekerjaan dengan baik. Akan menurunkan semangat orang hanya dengan mendengar bahwa mereka melakukan "sesuatu" yang salah tanpa mengetahui secara spesifik apa yang harus diubah. Fokuslah pada hal-hal yang spesifik, katakan apa yang orang tersebut lakukan dengan baik, apa yang dilakukan dengan buruk, dan bagaimana hal tersebut dapat diubah. Jangan bertele-tele atau berbelit-belit atau menghindar; hal itu akan mengaburkan pesan yang sebenarnya. Hal ini, tentu saja, mirip dengan saran kepada pasangan tentang pernyataan "XYZ" dari sebuah keluhan: katakan dengan tepat apa masalahnya, apa

yang salah dengan hal itu atau bagaimana perasaan Anda, dan apa yang bisa diubah.

"Kekhususan," kata Levinson, "sama pentingnya dengan pujian dan kritik. Saya tidak akan mengatakan bahwa pujian yang samar-samar tidak berpengaruh sama sekali, tetapi tidak banyak pengaruhnya, dan Anda tidak dapat belajar dari itu."<sup>7</sup>

- *Tawarkan solusi.* Kritik, seperti halnya semua umpan balik yang berguna, harus menunjukkan cara untuk memperbaiki masalah. Jika tidak, maka akan membuat si penerima menjadi frustrasi, patah semangat, atau kehilangan motivasi. Kritik dapat membuka pintu bagi kemungkinan dan alternatif yang tidak disadari oleh orang tersebut, atau sekadar menyadarkannya akan kekurangan yang perlu diperhatikan-tetapi harus menyertakan saran tentang cara mengatasi masalah tersebut.

- *Hadir.* Kritik, seperti halnya pujian, paling efektif disampaikan secara tatap muka dan secara pribadi. Orang yang merasa tidak nyaman untuk memberikan kritik-atau memberikan pujian-kemungkinan besar akan meringankan beban mereka sendiri dengan melakukannya dari kejauhan, misalnya melalui memo. Namun, hal ini membuat komunikasi menjadi terlalu impersonal, dan menghilangkan kesempatan bagi orang yang menerimanya untuk memberikan tanggapan atau klarifikasi.

- *Bersikaplah sensitif.* Ini adalah panggilan untuk berempati, untuk menyesuaikan diri dengan dampak dari apa yang Anda katakan dan bagaimana Anda mengatakannya pada orang yang menerima. Manajer yang kurang berempati, menurut Levinson, cenderung memberikan umpan balik dengan cara yang menyakitkan, seperti meremehkan. Efek bersih dari kritik semacam itu bersifat destruktif: alih-alih membuka jalan untuk perbaikan, hal itu justru menciptakan reaksi emosional berupa kebencian, kepahitan, sikap defensif, dan jarak.

Levinson juga menawarkan beberapa nasihat emosional bagi mereka yang menerima kritik. Salah satunya adalah untuk melihat kritik sebagai informasi berharga tentang bagaimana melakukan yang lebih baik, bukan sebagai serangan pribadi. Yang lainnya adalah untuk memperhatikan dorongan ke arah pembelaan diri dan bukannya mengambil tanggung jawab. Dan, jika hal tersebut terlalu menjengkelkan, mintalah untuk melanjutkan pertemuan nanti, setelah beberapa saat untuk menyerap pesan yang sulit dan menenangkan diri. Terakhir, dia menyarankan orang-orang untuk melihat kritik sebagai kesempatan untuk bekerja sama dengan si pengkritik untuk menyelesaikan masalah, bukan sebagai situasi permusuhan. Semua nasihat bijak ini, tentu saja, secara langsung menggemakan saran untuk pasangan suami istri yang mencoba menangani keluhan mereka tanpa merusak hubungan mereka secara permanen. Sama halnya dengan pernikahan, begitu juga dengan pekerjaan.

## **BERURUSAN DENGAN KERAGAMAN**

Sylvia Skeeter, seorang mantan kapten tentara berusia tiga puluhan, adalah seorang manajer shift di restoran Denny's di Columbia, South Carolina. Pada suatu sore yang tenang, sebuah

Sekelompok pelanggan kulit hitam-seorang pendeta, asisten pendeta, dan dua penyanyi gospel yang sedang berkunjung-datang untuk makan, dan duduk-duduk saja sementara para pelayan mengabaikan mereka. Para pelayan, kenang Skeeter, "melotot, dengan tangan di pinggul, lalu mereka kembali berbicara di antara mereka sendiri, seakan-akan orang kulit hitam yang berdiri lima meter jauhnya tidak ada."

Skeeter, yang marah, menghadapi para pelayan, dan mengeluh kepada manajer, yang mengabaikan tindakan mereka, dengan mengatakan, "Begitulah cara mereka dibesarkan, dan tidak ada yang bisa saya lakukan." Skeeter langsung keluar saat itu juga; dia berkulit hitam.

Jika itu adalah insiden yang terisolasi, momen prasangka yang terang-terangan ini mungkin tidak akan diperhatikan. Namun Sylvia Skeeter adalah salah satu dari ratusan orang yang maju untuk memberikan kesaksian tentang pola prasangka anti-kulit hitam yang meluas di seluruh jaringan restoran Denny's, sebuah pola yang menghasilkan penyelesaian gugatan class action senilai 54 juta dolar AS atas nama ribuan pelanggan berkulit hitam yang telah mengalami pelecehan tersebut.

Para penggugat menyertakan rincian tujuh agen Dinas Rahasia Afrika-Amerika yang duduk menunggu selama satu jam untuk sarapan mereka sementara rekan-rekan kulit putih mereka di meja sebelah dilayani dengan segera - karena mereka semua sedang dalam perjalanan untuk memberikan keamanan untuk kunjungan Presiden Clinton ke Akademi Angkatan Laut Amerika Serikat di Annapolis. Mereka juga termasuk seorang gadis kulit hitam yang kakinya lumpuh di Tampa, Florida, yang duduk di kursi rodanya selama dua jam menunggu makanannya pada suatu malam setelah pesta dansa. Pola diskriminasi, menurut gugatan class action yang diajukan, disebabkan oleh asumsi yang tersebar luas di seluruh jaringan Denny's-khususnya di tingkat distrik dan manajer cabang-bahwa pelanggan kulit hitam tidak baik untuk bisnis.

Saat ini, sebagian besar sebagai hasil dari gugatan dan publisitas yang melingkupinya, jaringan Denny's menebus kesalahpahaman dengan komunitas kulit hitam. Dan setiap karyawan, terutama manajer, harus menghadiri sesi tentang keuntungan memiliki pelanggan dari berbagai ras.

Seminar semacam itu telah menjadi pokok pelatihan internal di perusahaan-perusahaan di seluruh Amerika, dengan meningkatnya kesadaran para manajer bahwa meskipun orang membawa prasangka untuk bekerja dengan mereka, mereka harus belajar untuk bersikap seolah-olah mereka tidak memiliki prasangka. Alasannya, di atas dan di atas kesopanan manusia, adalah pragmatis. Salah satunya adalah pergeseran wajah tenaga

kerja, karena pria kulit putih, yang dulunya merupakan kelompok dominan, kini menjadi minoritas. Sebuah survei terhadap beberapa ratus perusahaan di Amerika menemukan bahwa lebih dari tiga perempat

karyawan baru adalah non-kulit putih-pergeseran demografis yang juga tercermin sebagian besar dalam perubahan kelompok pelanggan .<sup>8</sup> Alasan lainnya adalah meningkatnya kebutuhan perusahaan internasional untuk memiliki karyawan yang tidak hanya mengesampingkan prasangka untuk menghargai orang-orang dari berbagai budaya (dan pasar), tetapi juga mengubah apresiasi tersebut menjadi keunggulan kompetitif. Motivasi ketiga adalah potensi buah dari keragaman, dalam hal peningkatan kreativitas kolektif dan energi kewirausahaan.

Semua ini berarti budaya organisasi harus berubah untuk menumbuhkan toleransi, meskipun bias individu tetap ada. Namun, bagaimana perusahaan dapat melakukan hal ini? Fakta yang menyedihkan adalah bahwa banyaknya kursus "pelatihan keragaman" satu hari, satu video, atau satu akhir pekan tampaknya tidak benar-benar mengubah prasangka karyawan yang datang dengan prasangka yang mendalam terhadap satu atau beberapa kelompok, apakah itu orang kulit putih yang berprasangka buruk terhadap orang kulit hitam, orang kulit hitam terhadap orang Asia, atau orang Asia yang membenci orang Hispanik. Memang, efek bersih dari kursus keragaman yang tidak kompeten

Mereka yang memberikan harapan palsu dengan menjanjikan terlalu banyak hal, atau sekadar menciptakan suasana konfrontasi dan bukannya pengertian - dapat meningkatkan ketegangan yang memecah belah kelompok-kelompok di tempat kerja, sehingga menarik perhatian yang lebih besar lagi terhadap perbedaan-perbedaan ini. Untuk memahami apa yang *dapat* dilakukan, ada baiknya kita memahami terlebih dahulu sifat prasangka itu sendiri.

### Akar dari Prasangka

Vamik Volkan adalah seorang psikiater di University of Virginia sekarang, tetapi dia ingat bagaimana rasanya tumbuh dalam keluarga Turki di pulau Siprus, yang saat itu penuh dengan pertikaian antara orang Turki dan Yunani. Sebagai seorang anak laki-laki, Volkan mendengar desas-desus bahwa pendeta Yunani setempat memiliki simpul untuk setiap anak Turki yang dicekiknya, dan mengingat nada cemas saat dia diberitahu bahwa tetangga-tetangganya yang orang Yunani makan babi, yang dagingnya dianggap terlalu kotor untuk dimakan dalam budaya Turki. Kini, sebagai seorang mahasiswa konflik etnis, Volkan menunjukkan kenangan masa kecilnya untuk menunjukkan bagaimana kebencian antar kelompok tetap hidup selama bertahun-tahun, karena setiap generasi baru dipenuhi dengan

bias permusuhan seperti ini.<sup>9</sup> Harga psikologis dari kesetiaan terhadap kelompok sendiri bisa menjadi antipati terhadap kelompok lain, terutama ketika ada sejarah permusuhan yang panjang di antara kelompok-kelompok tersebut.

Prasangka adalah semacam pembelajaran emosional yang terjadi sejak dini dalam kehidupan, membuat reaksi ini sangat sulit untuk dihilangkan sepenuhnya, bahkan pada orang

yang ketika dewasa merasa salah untuk memilikinya. "Emosi prasangka terbentuk pada masa kanak-kanak, sementara keyakinan yang digunakan untuk membenarkannya muncul kemudian," jelas Thomas Pettigrew, seorang psikolog sosial di University of California di Santa Cruz, yang telah mempelajari prasangka selama beberapa dekade. "Di kemudian hari, Anda mungkin ingin mengubah prasangka Anda, tetapi jauh lebih mudah untuk mengubah keyakinan intelektual Anda daripada perasaan Anda yang mendalam. Banyak orang Selatan yang mengaku kepada saya, misalnya, bahwa meskipun dalam pikiran mereka tidak lagi merasakan prasangka terhadap orang kulit hitam, mereka merasa mual ketika berjabat tangan dengan orang kulit hitam. Perasaan tersebut merupakan sisa dari apa yang mereka pelajari di keluarga mereka sebagai anak-anak."<sup>10</sup>

Kekuatan stereotip yang mendukung prasangka sebagian berasal dari dinamika yang lebih netral dalam pikiran yang membuat stereotip dari semua jenis menjadi terkonfirmasi dengan sendirinya.<sup>11</sup> Orang lebih mudah mengingat kejadian yang mendukung stereotip dan cenderung mengabaikan kejadian yang menentangnya. Saat bertemu di sebuah pesta dengan orang Inggris yang secara emosional terbuka dan hangat yang mematahkan stereotip orang Inggris yang dingin dan pendiam, misalnya, orang bisa mengatakan pada diri mereka sendiri bahwa dia tidak biasa, atau "dia habis minum."

Keuletan bias yang halus dapat menjelaskan mengapa, meskipun selama sekitar empat puluh tahun terakhir ini sikap rasial orang kulit putih Amerika terhadap orang kulit hitam menjadi semakin toleran, bentuk bias yang lebih halus masih tetap ada: orang menyangkal sikap rasis namun tetap bertindak dengan bias yang terselubung.<sup>12</sup> Ketika ditanya, orang-orang seperti itu mengatakan bahwa mereka tidak merasa fanatik, tetapi dalam situasi yang ambigu masih bertindak dengan cara yang bias-meskipun mereka memberikan alasan selain prasangka. Bias semacam itu dapat berbentuk, misalnya, seorang manajer senior kulit putih-yang percaya bahwa ia tidak memiliki prasangka-menolak pelamar kerja berkulit hitam, yang seolah-olah bukan karena rasnya tetapi karena pendidikan dan pengalamannya "kurang tepat" untuk pekerjaan itu, sementara mempekerjakan pelamar kulit putih yang memiliki latar belakang yang sama. Atau bisa juga dalam bentuk memberikan pengarahan dan tips yang berguna kepada salesman kulit putih yang akan menelepon, namun entah bagaimana tidak melakukan hal yang sama kepada salesman kulit hitam atau Hispanik.

Tidak Ada Toleransi untuk Intoleransi

Jika bias yang sudah lama dipegang orang tidak dapat dengan mudah dihilangkan, yang *dapat* diubah adalah apa yang mereka *lakukan* terhadap bias tersebut. Di Denny's, misalnya, para pelayan atau manajer cabang yang melakukan diskriminasi terhadap

orang kulit hitam jarang, jika tidak pernah, ditantang. Sebaliknya, beberapa manajer tampaknya mendorong mereka, setidaknya secara diam-diam, untuk melakukan diskriminasi, bahkan menyarankan kebijakan seperti meminta pembayaran makanan di muka dari pelanggan kulit hitam saja, menolak makanan ulang tahun gratis yang diiklankan secara luas kepada orang kulit hitam, atau mengunci pintu dan mengaku tutup jika ada sekelompok pelanggan kulit hitam yang datang. Seperti yang dikatakan oleh John P. Relman, seorang pengacara yang menggugat Denny's atas nama agen Secret Service kulit hitam, "Manajemen Denny's menutup mata terhadap apa yang dilakukan oleh staf lapangan. Pasti ada beberapa pesan . . . yang membebaskan hambatan para manajer lokal untuk bertindak berdasarkan dorongan rasis mereka."<sup>13</sup>

Namun, semua yang kita ketahui tentang akar prasangka dan cara memerangnya secara efektif menunjukkan bahwa justru sikap ini-menutup mata terhadap tindakan prasangka-memungkinkan diskriminasi berkembang. Tidak melakukan apa-apa, dalam konteks ini, merupakan tindakan yang memiliki konsekuensi tersendiri, membiarkan virus prasangka menyebar tanpa bisa dilawan. Yang lebih penting dari kursus pelatihan keragaman-atau mungkin yang paling penting agar kursus tersebut memiliki banyak pengaruh-adalah bahwa norma-norma suatu kelompok harus diubah secara tegas dengan mengambil sikap aktif terhadap tindakan diskriminasi apa pun, mulai dari tingkat manajemen paling atas hingga ke bawah. Bias mungkin tidak akan berubah, namun tindakan prasangka dapat dihilangkan, jika iklimnya diubah.

Seperti yang dikatakan oleh seorang eksekutif IBM, "Kami tidak menoleransi penghinaan atau penghinaan dengan cara apa pun; rasa hormat kepada individu merupakan inti dari budaya IBM."<sup>14</sup>

Jika penelitian tentang prasangka memiliki pelajaran untuk membuat budaya perusahaan lebih toleran, adalah dengan mendorong orang untuk berbicara menentang tindakan diskriminasi atau pelecehan yang tidak penting sekalipun-lelucon yang menyinggung, misalnya, atau memasang kalender yang merendahkan rekan kerja perempuan. Sebuah penelitian menemukan bahwa ketika orang-orang dalam sebuah kelompok mendengar seseorang membuat penghinaan etnis, mereka akan melakukan hal yang sama. Tindakan sederhana dengan menyebut bias seperti itu atau menolaknya di tempat akan menciptakan suasana sosial yang mencegahnya; tidak mengatakan apa-apa sama saja dengan memaklumi hal tersebut.<sup>15</sup> Dalam upaya ini, mereka yang berada

dalam posisi otoritas memainkan peran penting: kegagalan mereka untuk mengutuk tindakan bias mengirimkan pesan diam-diam bahwa tindakan seperti itu tidak apa-apa. Menindaklanjuti dengan tindakan seperti teguran akan mengirimkan pesan yang kuat bahwa bias bukanlah hal yang sepele, tetapi memiliki dampak yang nyata-dan negatif.

-konsekuensi.

Di sini juga keterampilan kecerdasan emosional merupakan keuntungan, terutama dalam memiliki bakat sosial untuk mengetahui tidak hanya kapan tetapi juga *bagaimana cara* berbicara

secara produktif melawan bias. Umpan balik semacam itu harus disampaikan dengan semua kemahiran kritik yang efektif, sehingga dapat didengar tanpa sikap defensif. Jika manajer dan rekan kerja melakukan hal ini secara alamiah, atau belajar untuk melakukannya, maka insiden bias akan berkurang.

Pelatihan keragaman yang lebih efektif menetapkan aturan dasar baru yang eksplisit dan berlaku di seluruh organisasi yang membuat bias dalam bentuk apa pun menjadi di luar batas, sehingga mendorong orang-orang yang selama ini hanya menjadi saksi bisu dan pengamat untuk menyuarakan ketidaknyamanan dan keberatan mereka. Unsur aktif lainnya dalam kursus keragaman adalah pengambilan perspektif, sebuah sikap yang mendorong empati dan toleransi. Ketika orang-orang mulai memahami penderitaan mereka yang merasa didiskriminasi, mereka akan lebih mungkin untuk berbicara menentanginya.

Singkatnya, lebih praktis untuk mencoba menekan ekspresi bias daripada mencoba menghilangkan sikap itu sendiri; stereotip berubah dengan sangat lambat, jika memang ada. Hanya dengan menyatukan orang-orang dari kelompok yang berbeda tidak banyak membantu mengurangi intoleransi, seperti yang terjadi pada kasus-kasus desegregasi sekolah di mana permusuhan antarkelompok justru meningkat dan bukannya menurun. Untuk sejumlah besar program pelatihan keragaman yang melanda dunia usaha, ini berarti tujuan yang realistis adalah mengubah *norma-norma* kelompok yang menunjukkan prasangka atau melecehkan; program-program semacam itu dapat melakukan banyak hal untuk meningkatkan kesadaran kolektif bahwa kefanatikan dan pelecehan tidak dapat diterima dan tidak akan ditoleransi. Namun, berharap bahwa program semacam itu akan mencabut prasangka yang sudah tertanam dalam-dalam tidaklah realistis.

Namun, karena prasangka adalah bentuk pembelajaran emosional, pembelajaran ulang adalah hal yang mungkin dilakukan-meskipun hal ini membutuhkan waktu dan tidak bisa diharapkan sebagai hasil dari satu kali pelatihan keragaman. Namun, yang dapat membuat perbedaan adalah persahabatan yang berkelanjutan dan upaya setiap hari untuk mencapai tujuan bersama oleh orang-orang dengan latar belakang yang berbeda. Pelajaran yang dapat diambil di sini adalah dari desegregasi sekolah: ketika kelompok-kelompok gagal berbaur secara sosial, dan malah membentuk kelompok-kelompok yang saling bermusuhan, maka stereotip negatif akan semakin kuat. Namun, ketika para siswa telah bekerja sama secara setara untuk mencapai tujuan bersama, seperti dalam tim olahraga atau band,

stereotip mereka akan runtuh-seperti yang terjadi secara alamiah di tempat kerja, ketika orang-orang bekerja bersama sebagai rekan kerja selama tahun.<sup>[16](#)</sup>

Namun, berhenti melawan prasangka di tempat kerja sama saja dengan melewatkan kesempatan yang lebih besar: mengambil keuntungan dari kreativitas dan kewirausahaan.

kemungkinan yang dapat ditawarkan oleh tenaga kerja yang beragam. Seperti yang akan kita lihat, kelompok kerja dengan beragam kekuatan dan perspektif, jika dapat bekerja secara harmonis, kemungkinan besar akan menghasilkan solusi yang lebih baik, lebih kreatif, dan lebih efektif dibandingkan dengan orang-orang yang bekerja sendiri-sendiri.

## **KECERDASAN ORGANISASI DAN IQ KELOMPOK**

Pada akhir abad ini, sepertiga dari tenaga kerja Amerika akan menjadi "pekerja pengetahuan", yaitu mereka yang produktivitasnya ditandai dengan menambahkan nilai pada informasi-entah itu sebagai analis pasar, penulis, atau pemrogram komputer. Peter Drucker, pakar bisnis terkemuka yang menciptakan istilah "pekerja pengetahuan", menunjukkan bahwa keahlian para pekerja ini sangat terspesialisasi, dan produktivitas mereka bergantung pada upaya mereka yang dikoordinasikan sebagai bagian dari sebuah tim organisasi: penulis bukanlah penerbit; pemrogram komputer bukanlah distributor perangkat lunak. Meskipun orang selalu bekerja bersama-sama, kata Drucker, dengan pekerjaan pengetahuan, "tim menjadi unit kerja dan bukannya individu itu sendiri."<sup>17</sup> Hal ini menunjukkan mengapa kecerdasan emosional, keterampilan yang membantu orang untuk menyelaraskan diri, akan semakin dihargai sebagai aset di tempat kerja di tahun-tahun mendatang.

Mungkin bentuk kerja sama tim organisasi yang paling sederhana adalah rapat, bagian tak terhindarkan dari pekerjaan eksekutif-di ruang rapat, dalam panggilan konferensi, di kantor seseorang. Rapat-rapat yang dilakukan di ruangan yang sama hanyalah contoh yang paling jelas, dan agak kuno, dari pengertian berbagi pekerjaan. Jaringan elektronik, email, telekonferensi, tim kerja, jaringan informal, dan sejenisnya muncul sebagai entitas fungsional baru dalam organisasi. Sejauh hierarki eksplisit yang dipetakan pada bagan organisasi adalah kerangka organisasi, titik-titik kontak manusia ini adalah sistem saraf pusatnya.

Setiap kali orang-orang berkumpul untuk berkolaborasi, baik dalam rapat perencanaan eksekutif atau sebagai tim yang bekerja untuk menghasilkan produk bersama, ada perasaan yang sangat nyata di mana mereka memiliki IQ kelompok, yaitu jumlah total dari bakat dan keterampilan semua orang yang terlibat. Dan seberapa baik mereka menyelesaikan tugas mereka akan ditentukan oleh seberapa tinggi IQ tersebut. Satu-satunya elemen terpenting dalam kecerdasan kelompok, ternyata, bukanlah IQ rata-rata dalam pengertian akademis, melainkan dalam hal kecerdasan emosional. Kunci dari

sebuah

IQ kelompok yang tinggi adalah keharmonisan sosial. Kemampuan untuk menyelaraskan inilah yang, semua hal lain dianggap sama, akan membuat satu kelompok menjadi sangat berbakat, produktif, dan sukses, sementara kelompok lain-dengan anggota yang memiliki bakat dan keterampilan yang sama dalam hal lain-berkinerja buruk.

Gagasan bahwa ada kecerdasan kelompok sama sekali berasal dari Robert Sternberg, psikolog Yale, dan Wendy Williams, seorang mahasiswa pascasarjana, yang mencari tahu mengapa beberapa kelompok jauh lebih efektif daripada kelompok lainnya.<sup>18</sup> Bagaimanapun juga, ketika orang-orang berkumpul untuk bekerja dalam sebuah kelompok, masing-masing membawa bakat tertentu-katakanlah, kefasihan berbicara, kreativitas, empati, atau keahlian teknis yang tinggi. Meskipun sebuah kelompok bisa jadi tidak "lebih pintar" daripada jumlah total dari semua kekuatan spesifik ini, kelompok tersebut bisa jadi lebih bodoh jika cara kerja internalnya tidak memungkinkan orang untuk berbagi bakat mereka. Pepatah ini menjadi nyata ketika Sternberg dan Williams merekrut orang-orang untuk ikut serta dalam kelompok-kelompok yang diberi tantangan kreatif untuk membuat kampanye iklan yang efektif untuk pemanis fiktif yang menjanjikan sebagai pengganti gula.

Salah satu kejutannya adalah bahwa orang-orang yang *terlalu* bersemangat untuk ambil bagian menjadi penghambat bagi kelompok, sehingga menurunkan kinerja kelompok secara keseluruhan; berang-berang yang bersemangat ini terlalu mengendalikan atau mendominasi. Orang-orang seperti itu tampaknya tidak memiliki elemen dasar kecerdasan sosial, kemampuan untuk mengenali apa yang tepat dan apa yang tidak tepat dalam memberi dan menerima. Hal negatif lainnya adalah adanya anggota yang tidak berpartisipasi.

Satu-satunya faktor yang paling penting dalam memaksimalkan keunggulan produk kelompok adalah sejauh mana para anggota mampu menciptakan kondisi keharmonisan internal, yang memungkinkan mereka memanfaatkan bakat penuh dari para anggotanya. Kinerja keseluruhan kelompok yang harmonis terbantu dengan adanya anggota yang sangat berbakat; kelompok yang memiliki lebih banyak gesekan jauh lebih tidak mampu memanfaatkan anggota yang memiliki kemampuan hebat. Dalam kelompok yang memiliki tingkat emosi dan sosial yang tinggi -Entah itu karena rasa takut atau marah, karena persaingan atau kebencian-orang tidak dapat memberikan yang terbaik. Namun, keharmonisan memungkinkan sebuah kelompok untuk mengambil keuntungan maksimal dari kemampuan anggotanya yang paling kreatif dan berbakat.

Meskipun moral dari kisah ini cukup jelas untuk, katakanlah, tim kerja, namun kisah ini memiliki implikasi yang lebih umum bagi siapa saja yang bekerja dalam sebuah organisasi. Banyak hal yang dilakukan orang di tempat kerja bergantung pada kemampuan mereka untuk

jaringan sesama pekerja; tugas yang berbeda dapat berarti memanggil anggota jaringan yang berbeda. Pada dasarnya, hal ini menciptakan peluang bagi kelompok ad hoc, masing-masing dengan keanggotaan yang disesuaikan untuk menawarkan berbagai bakat, keahlian, dan penempatan yang optimal. Seberapa baik orang dapat "bekerja" dengan jaringan - dengan kata lain, menjadikannya tim ad hoc yang bersifat sementara - merupakan faktor penting dalam kesuksesan di tempat kerja.

Sebagai contoh, pertimbangkanlah sebuah studi tentang para pemain bintang di Bell Labs, sebuah wadah pemikir ilmiah yang terkenal di dunia di dekat Princeton. Laboratorium ini diisi oleh para insinyur dan ilmuwan yang semuanya berada di urutan teratas dalam tes IQ akademis. Namun, di antara sekumpulan orang berbakat ini, ada yang muncul sebagai bintang, ada pula yang hanya memiliki kemampuan rata-rata. Yang membuat perbedaan antara para bintang dan yang lainnya bukanlah IQ akademis mereka, tetapi IQ *emosional* mereka. Mereka lebih mampu memotivasi diri mereka sendiri, dan lebih mampu bekerja dengan jaringan informal mereka ke dalam tim ad hoc.

"Bintang-bintang" dipelajari dalam satu divisi di laboratorium, sebuah unit yang membuat dan merancang sakelar elektronik yang mengendalikan sistem telepon - bagian yang sangat canggih dan menuntut teknik elektronik <sup>19</sup>. Karena pekerjaan ini di luar kemampuan satu orang untuk menanganinya, maka pekerjaan ini dilakukan dalam tim yang bisa terdiri dari 5 insinyur atau lebih hingga 150 insinyur. Tidak ada seorang insinyur pun yang cukup tahu untuk melakukan pekerjaan itu sendirian; menyelesaikan pekerjaan menuntut keahlian orang lain. Untuk mengetahui apa yang membuat perbedaan antara mereka yang sangat produktif dan mereka yang hanya rata-rata, Robert Kelley dan Janet Caplan meminta para manajer dan rekan-rekannya untuk menominasikan 10 hingga 15 persen insinyur yang menonjol sebagai bintang.

Ketika mereka membandingkan para bintang dengan orang lain, temuan yang paling dramatis, pada awalnya, adalah sedikitnya perbedaan di antara kedua kelompok. "Berdasarkan berbagai ukuran kognitif dan sosial, dari tes standar untuk IQ hingga inventori kepribadian, hanya ada sedikit perbedaan yang berarti dalam kemampuan bawaan," tulis Kelley dan Caplan dalam *Harvard Business Review*. "Seiring perkembangannya, bakat akademis bukanlah prediktor yang baik untuk produktivitas di tempat kerja," demikian pula IQ.

Namun setelah wawancara yang mendetail, perbedaan penting muncul dalam strategi internal dan interpersonal yang digunakan para "bintang"

untuk menyelesaikan pekerjaan mereka. Salah satu yang paling penting adalah hubungan baik dengan jaringan orang-orang penting. Segala sesuatunya berjalan lebih lancar bagi para bintang karena mereka meluangkan waktu

dalam membina hubungan baik dengan orang-orang yang layanannya mungkin diperlukan dalam keadaan genting sebagai bagian dari tim ad hoc untuk memecahkan masalah atau menangani krisis. "Seorang pegawai menengah di Bell Labs bercerita tentang kebingungannya menghadapi masalah teknis," Kelley dan Caplan mengamati. "Dengan susah payah dia menelepon berbagai ahli teknis dan kemudian menunggu, membuang waktu yang berharga sementara telepon tidak dijawab dan pesan email tidak dijawab. Namun, para pemain bintang jarang menghadapi situasi seperti itu karena mereka melakukan pekerjaan membangun jaringan yang dapat diandalkan sebelum mereka benar-benar membutuhkannya. Ketika mereka menelepon seseorang untuk meminta nasihat, para bintang hampir selalu mendapatkan jawaban yang lebih cepat."

Jaringan informal sangat penting untuk menangani masalah-masalah yang tidak terduga. "Organisasi formal dibentuk untuk menangani masalah yang mudah diantisipasi," demikian salah satu hasil studi tentang jaringan ini. "Namun ketika masalah yang tidak terduga muncul, organisasi informal akan muncul. Jaringan ikatan sosialnya yang kompleks terbentuk setiap kali rekan kerja berkomunikasi, dan menguat seiring waktu menjadi jaringan yang sangat stabil. Jaringan informal yang sangat adaptif bergerak secara diagonal dan elips, melompati seluruh fungsi untuk menyelesaikan berbagai hal."<sup>20</sup>

Analisis jaringan informal menunjukkan bahwa hanya karena orang bekerja bersama setiap hari, mereka tidak selalu saling mempercayai satu sama lain dalam hal informasi sensitif (seperti keinginan untuk berganti pekerjaan, atau kebencian terhadap perilaku manajer atau rekan kerja), atau berpaling kepada mereka saat terjadi krisis. Pandangan yang lebih canggih tentang jaringan informal menunjukkan bahwa setidaknya ada tiga jenis: jaringan komunikasi-siapa berbicara dengan siapa; jaringan keahlian, yang menjadi dasar bagi orang-orang untuk meminta nasihat; dan jaringan kepercayaan. Menjadi simpul utama dalam jaringan keahlian berarti seseorang akan memiliki reputasi untuk keunggulan teknis, yang sering kali mengarah pada promosi. Namun, hampir tidak ada hubungan antara menjadi seorang ahli dan dipandang sebagai seseorang yang dapat dipercaya orang lain dengan rahasia, keraguan, dan kerentanan mereka. Seorang tiran kantor kecil atau manajer mikro mungkin memiliki keahlian yang tinggi, namun sangat rendah dalam hal kepercayaan sehingga akan merusak kemampuan mereka untuk mengelola, dan secara efektif mengucilkan mereka dari jaringan informal. Bintang-bintang sebuah

organisasi sering kali adalah mereka yang memiliki koneksi yang kuat di semua jaringan, baik komunikasi, keahlian, maupun kepercayaan.

Di luar penguasaan jaringan penting ini, bentuk-bentuk lain dari kecerdasan organisasi yang telah dikuasai oleh para bintang Bell Labs termasuk secara efektif

mengoordinasikan upaya mereka dalam kerja tim; menjadi pemimpin dalam membangun konsensus; mampu melihat segala sesuatu dari sudut pandang orang lain, seperti pelanggan atau orang lain dalam tim kerja; persuasif; dan mendorong kerja sama sembari menghindari konflik. Meskipun semua hal tersebut bergantung pada keterampilan sosial, para bintang juga menunjukkan kemampuan lain: mengambil inisiatif-memiliki motivasi diri untuk mengambil tanggung jawab di atas dan di luar pekerjaan yang telah ditetapkan-dan manajemen diri dalam artian mengatur waktu dan komitmen kerja dengan baik. Semua keterampilan tersebut, tentu saja, merupakan aspek dari kecerdasan emosional.

Ada tanda-tanda kuat bahwa apa yang terjadi di Bell Labs merupakan pertanda bagi masa depan semua kehidupan perusahaan, masa depan di mana keterampilan dasar kecerdasan emosional akan semakin penting, dalam kerja tim, dalam kerja sama, dalam membantu orang belajar bersama bagaimana bekerja lebih efektif. Seiring dengan semakin pentingnya layanan berbasis pengetahuan dan modal intelektual bagi perusahaan, meningkatkan cara orang bekerja sama akan menjadi cara utama untuk meningkatkan modal intelektual, membuat perbedaan kompetitif yang sangat penting. Untuk berkembang, atau bahkan bertahan, perusahaan-perusahaan sebaiknya meningkatkan kecerdasan emosional kolektif mereka.

# 11

## Pikiran dan Pengobatan

*"Siapa yang mengajari Anda  
semua ini, Dokter?" Jawabannya  
segera datang: "Penderitaan."*

-ALBERT CAMUS, *The Plague*

Rasa sakit yang samar-samar di pangkal paha membuat saya memeriksakan diri ke dokter. Tidak ada yang tampak tidak biasa sampai dia melihat hasil tes urine. Ada jejak darah dalam urin saya.

"Saya ingin Anda pergi ke rumah sakit dan melakukan beberapa tes. . . . fungsi ginjal, sitologi. . . ." katanya dengan nada tegas.

Saya tidak tahu apa yang dia katakan selanjutnya. Pikiran saya seakan membeku saat mendengar kata *sitologi*. Kanker.

Saya memiliki ingatan yang samar-samar saat dia menjelaskan kepada saya, kapan dan ke mana saya harus pergi untuk tes diagnostik. Itu adalah instruksi yang paling sederhana, tetapi saya harus memintanya untuk mengulanginya tiga atau empat kali. *Sitologi* -pikiran saya tidak bisa lepas dari kata itu. Satu kata itu membuat saya merasa seolah-olah baru saja dirampok di depan pintu rumah saya sendiri.

Mengapa saya harus bereaksi begitu kuat? Dokter saya hanya bersikap teliti dan kompeten, memeriksa anggota tubuh dalam pohon keputusan diagnostik. Ada kemungkinan kecil bahwa kanker adalah masalahnya. Tetapi analisis rasional ini tidak relevan pada saat itu. Di negeri orang sakit, emosi berkuasa; rasa takut hanya tinggal kenangan. Kita bisa menjadi begitu rapuh secara emosional saat kita sakit karena kesehatan mental kita sebagian didasarkan pada ilusi kekebalan tubuh. Penyakit-terutama penyakit yang parah-meruntuhkan ilusi tersebut, menyerang premis bahwa dunia pribadi kita aman dan terlindungi. Tiba-tiba kita merasa lemah, tak berdaya, dan rentan.

Masalahnya adalah ketika tenaga medis mengabaikan bagaimana pasien bereaksi *secara emosional*, bahkan ketika mereka sedang memperhatikan kondisi fisik mereka. Kurangnya perhatian terhadap realitas emosional dari penyakit ini mengabaikan semakin banyak bukti yang menunjukkan bahwa kondisi emosional seseorang dapat memainkan peran yang terkadang

peran penting dalam kerentanan mereka terhadap penyakit dan dalam proses pemulihan mereka. Perawatan medis modern sering kali kurang memperhatikan kecerdasan emosional.

Bagi pasien, setiap pertemuan dengan perawat atau dokter dapat menjadi kesempatan untuk mendapatkan informasi yang meyakinkan, kenyamanan, dan hiburan-atau, jika ditangani dengan tidak tepat, dapat mengundang keputusasaan. Namun, terlalu sering para perawat medis terburu-buru atau acuh tak acuh terhadap kesusahan pasien. Tentu saja, ada perawat dan dokter yang penuh kasih yang meluangkan waktu untuk meyakinkan dan memberi informasi serta mengelola secara medis. Namun, kecenderungannya adalah menuju dunia profesional di mana keharusan institusional dapat membuat staf medis tidak menyadari kerentanan pasien, atau merasa terlalu terdesak untuk melakukan apa pun tentang mereka. Dengan kenyataan sulit dari sistem medis yang semakin diatur oleh akuntan, keadaan tampaknya semakin memburuk.

Di luar argumen kemanusiaan bagi para dokter untuk menawarkan perawatan bersama dengan penyembuhan, ada alasan kuat lainnya untuk mempertimbangkan realitas psikologis dan sosial pasien sebagai bagian dari dunia medis dan bukannya terpisah darinya. Saat ini, sebuah kasus ilmiah dapat dibuat bahwa ada batas efektivitas *medis*, baik dalam pencegahan maupun pengobatan, yang dapat diperoleh dengan mengobati kondisi emosional seseorang bersamaan dengan kondisi medisnya. Tentu saja tidak untuk setiap kasus atau setiap kondisi. Namun dengan melihat data dari ratusan dan ratusan kasus, rata-rata terdapat peningkatan manfaat medis yang cukup untuk menunjukkan bahwa intervensi *emosional* harus menjadi bagian standar dari perawatan medis untuk berbagai penyakit serius.

Secara historis, kedokteran dalam masyarakat modern telah mendefinisikan misinya dalam hal menyembuhkan *penyakit* - gangguan medis - sementara mengabaikan *penyakit* - pengalaman pasien tentang penyakit. Pasien, dengan mengikuti pandangan ini tentang masalah mereka, bergabung dengan konspirasi diam-diam untuk mengabaikan bagaimana mereka bereaksi secara emosional terhadap masalah medis mereka-atau mengabaikan reaksi tersebut sebagai hal yang tidak relevan dengan jalannya masalah itu sendiri. Sikap tersebut diperkuat oleh model medis yang menolak sepenuhnya gagasan bahwa pikiran mempengaruhi tubuh dengan cara apa pun.

Namun, ada ideologi yang sama tidak produktifnya di sisi lain: gagasan bahwa orang dapat menyembuhkan diri mereka sendiri dari penyakit yang

paling berbahaya sekalipun hanya dengan membuat diri mereka bahagia atau berpikir positif, atau bahwa mereka harus disalahkan karena telah jatuh sakit sejak awal. Hasil dari retorika sikap-akan-menyembuhkan-semua ini adalah menciptakan kebingungan dan kesalahpahaman yang meluas tentang sejauh mana penyakit dapat

dipengaruhi oleh pikiran, dan, mungkin lebih buruk lagi, kadang-kadang membuat orang merasa bersalah karena memiliki penyakit, seolah-olah itu adalah tanda penyimpangan moral atau ketidaklayakan spiritual.

Kebenaran terletak di antara kedua sisi yang ekstrem ini. Dengan memilah-milah data ilmiah, tujuan saya adalah untuk mengklarifikasi kontradiksi dan mengganti omong kosong dengan pemahaman yang lebih jelas tentang sejauh mana emosi kita -dan kecerdasan emosional-berperan dalam kesehatan dan penyakit.

## **PIKIRAN TUBUH: EMOSI PENTING BAGI KESEHATAN**

Pada tahun 1974, sebuah temuan di laboratorium di Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Gigi, Universitas Rochester, menulis ulang peta biologi tentang tubuh: Robert Ader, seorang psikolog, menemukan bahwa sistem kekebalan tubuh, seperti halnya otak, dapat belajar. Hasil temuannya sangat mengejutkan; selama ini kebijaksanaan yang berlaku di dunia kedokteran adalah hanya otak dan sistem saraf pusat yang dapat merespons pengalaman dengan mengubah perilakunya. Temuan Ader mengarah pada penyelidikan tentang apa yang ternyata merupakan berbagai cara sistem saraf pusat dan sistem kekebalan tubuh berkomunikasi-jalur biologis yang membuat pikiran, emosi, dan tubuh tidak terpisah, tetapi terjalin erat.

Dalam percobaannya, tikus putih diberi obat yang secara artifisial menekan jumlah sel T pelawan penyakit yang beredar di dalam darah mereka. Setiap kali mereka menerima obat tersebut, mereka memakannya bersama dengan air yang dicampur sakarin. Namun Ader menemukan bahwa memberi tikus-tikus itu air dengan rasa sakarin saja, tanpa obat penekan, masih menghasilkan penurunan jumlah sel T - sampai-sampai beberapa tikus jatuh sakit dan mati. Sistem kekebalan tubuh mereka telah belajar untuk menekan sel T sebagai respons terhadap air beraroma. Hal itu seharusnya tidak terjadi, menurut pemahaman ilmiah terbaik pada saat itu.

Sistem kekebalan tubuh adalah "otak tubuh", seperti yang dikatakan oleh ahli saraf Francisco Varela dari Ecole Polytechnique Paris, yang mendefinisikan pengertian tubuh tentang dirinya sendiri-apa yang menjadi bagian dari dirinya dan apa yang tidak.<sup>1</sup> Sel-sel imun bergerak dalam aliran darah ke seluruh tubuh, menghubungi hampir semua sel lainnya. Sel-sel yang mereka kenali, mereka biarkan saja; sel-sel yang tidak mereka kenali, mereka serang. Serangan tersebut dapat melindungi kita dari virus, bakteri, dan kanker, atau, jika sel imun salah mengenali beberapa sel tubuh

selnya sendiri, menciptakan penyakit autoimun seperti alergi atau lupus. Hingga hari Ader membuat penemuannya yang kebetulan, setiap ahli anatomi, setiap dokter, dan setiap ahli biologi percaya bahwa otak (bersama dengan perluasannya ke seluruh tubuh melalui sistem saraf pusat) dan sistem kekebalan tubuh adalah entitas yang terpisah, tidak ada yang dapat memengaruhi operasi yang lain. Tidak ada jalur yang dapat menghubungkan pusat otak yang memantau apa yang dirasakan tikus dengan area sumsum tulang yang memproduksi sel T. Atau begitulah yang diperkirakan selama satu abad.

Selama bertahun-tahun sejak saat itu, penemuan sederhana Ader telah mendorong pandangan baru tentang hubungan antara sistem kekebalan tubuh dan sistem saraf pusat.

Bidang yang mempelajari hal ini, psikoneuroimunologi, atau PNI, sekarang menjadi ilmu kedokteran yang terdepan. Namanya sendiri menunjukkan keterkaitan antara *psiko*, atau "pikiran"; *neuro*, untuk sistem neuroendokrin (yang mencakup sistem saraf dan sistem hormon); dan *imunologi*, untuk sistem kekebalan tubuh.

Sebuah jaringan peneliti menemukan bahwa pembawa pesan kimiawi yang beroperasi paling luas di otak dan sistem kekebalan tubuh adalah mereka yang paling padat di area saraf yang mengatur emosi.<sup>2</sup> Beberapa bukti terkuat mengenai jalur fisik langsung yang memungkinkan emosi mempengaruhi sistem kekebalan tubuh datang dari David Felten, kolega Ader. Felten memulai dengan mencatat bahwa emosi memiliki efek yang kuat pada sistem saraf otonom, yang mengatur segala sesuatu mulai dari berapa banyak insulin yang dikeluarkan hingga tingkat tekanan darah. Felten, bekerja sama dengan istrinya, Suzanne, dan rekan-rekan lainnya, kemudian mendeteksi titik pertemuan di mana sistem saraf otonom secara langsung berbicara dengan limfosit dan makrofag, sel-sel sistem kekebalan tubuh.<sup>3</sup>

Dalam studi mikroskop elektron, mereka menemukan kontak seperti sinapsis di mana terminal saraf sistem otonom memiliki ujung yang berbatasan langsung dengan sel-sel kekebalan tubuh ini. Titik kontak fisik ini memungkinkan sel-sel saraf melepaskan neurotransmitter untuk mengatur sel-sel kekebalan; bahkan, mereka memberi sinyal bolak-balik. Temuan ini sangat revolusioner. Tidak ada yang menduga bahwa sel-sel kekebalan tubuh dapat menjadi target pesan dari saraf.

Untuk menguji seberapa penting ujung-ujung saraf ini dalam cara kerja sistem kekebalan tubuh, Felten melangkah lebih jauh. Dalam percobaan dengan hewan, ia mengambil beberapa saraf dari kelenjar getah bening dan

limpa-di mana sel-sel kekebalan tubuh

disimpan atau dibuat-dan kemudian menggunakan virus untuk menantang sistem kekebalan tubuh. Hasilnya: penurunan yang sangat besar dalam respon imun terhadap virus. Kesimpulannya adalah bahwa tanpa ujung-ujung saraf tersebut, sistem kekebalan tubuh tidak merespons sebagaimana mestinya terhadap tantangan virus atau bakteri yang menyerang. Singkatnya, sistem saraf tidak hanya terhubung ke sistem kekebalan tubuh, tetapi juga penting untuk fungsi kekebalan tubuh yang tepat.

Jalur utama lain yang menghubungkan emosi dan sistem kekebalan tubuh adalah melalui pengaruh hormon yang dilepaskan saat stres. Katekolamin (epinefrin dan norepinefrin-dikenal juga sebagai adrenalin dan noradrenalin), kortisol dan prolaktin, serta opiat alami beta-endorfin dan enkephalin semuanya dilepaskan selama stres. Masing-masing memiliki dampak yang kuat pada sel-sel kekebalan tubuh. Meskipun hubungannya rumit, pengaruh utamanya adalah ketika hormon-hormon ini melonjak ke seluruh tubuh, sel-sel kekebalan tubuh terhambat dalam fungsinya: stres menekan daya tahan tubuh, setidaknya untuk sementara, mungkin dalam bentuk konservasi energi yang mengutamakan keadaan darurat yang lebih mendesak untuk bertahan hidup. Tetapi jika stres terus menerus dan intens, penekanan tersebut dapat menjadi jangka panjang.<sup>4</sup>

Ahli mikrobiologi dan ilmuwan lain menemukan semakin banyak hubungan antara otak dan sistem kardiovaskular dan kekebalan tubuh -pertama-tama harus menerima gagasan yang dulu radikal bahwa mereka ada di semua.<sup>5</sup>

## **EMOSI BERACUN: DATA KLINIS**

Terlepas dari bukti-bukti tersebut, banyak atau sebagian besar dokter masih skeptis bahwa emosi berpengaruh secara klinis. Salah satu alasannya adalah bahwa meskipun banyak penelitian telah menemukan bahwa stres dan emosi negatif dapat melemahkan efektivitas berbagai sel kekebalan tubuh, namun tidak selalu jelas bahwa kisaran perubahan ini cukup besar untuk membuat perbedaan *medis*.

Meskipun demikian, semakin banyak dokter yang mengakui peran emosi dalam dunia kedokteran. Camran Nezhat, seorang ahli bedah laparoskopi ginekologi terkemuka di Stanford University, mengatakan, "Jika seseorang yang dijadwalkan untuk menjalani operasi mengatakan kepada saya bahwa ia panik pada hari itu dan tidak ingin menjalani operasi, saya akan membatalkan operasi tersebut." Nezhat menjelaskan, "Setiap ahli bedah tahu bahwa orang yang sangat takut akan mengalami kesulitan saat

menjalani operasi. Mereka mengalami banyak pendarahan, mereka mengalami lebih banyak infeksi dan

komplikasi. Mereka lebih sulit untuk pulih. Jauh lebih baik jika mereka tenang."

Alasannya sangat jelas: kepanikan dan kecemasan meningkatkan tekanan darah, dan pembuluh darah yang membengkak akibat tekanan akan mengeluarkan lebih banyak darah saat dipotong oleh pisau bedah. Pendarahan berlebih adalah salah satu komplikasi pembedahan yang paling merepotkan, yang terkadang dapat menyebabkan kematian.

Di luar anekdot medis tersebut, bukti-bukti tentang pentingnya emosi secara *klinis* terus bertambah. Mungkin data yang paling menarik tentang pentingnya emosi secara medis berasal dari analisis massal yang menggabungkan hasil dari 101 penelitian kecil menjadi satu penelitian besar yang melibatkan ribuan pria dan wanita. Studi ini menegaskan bahwa emosi yang mengganggu berdampak buruk bagi kesehatan - sampai pada tingkat tertentu.<sup>6</sup> Orang-orang yang mengalami kecemasan kronis, kesedihan dan pesimisme dalam jangka waktu lama, ketegangan yang tak henti-hentinya atau permusuhan yang tak henti-hentinya, sinisme tanpa henti atau rasa curiga, ternyata memiliki risiko *dua kali* lipat terkena penyakit-termasuk asma, radang sendi, sakit kepala, tukak lambung, dan penyakit jantung (masing-masing mewakili kategori penyakit yang besar dan luas). Urutan ini membuat emosi yang menyusahkan menjadi faktor risiko yang sama beracunnya dengan, misalnya, merokok atau kolesterol tinggi untuk penyakit jantung-dengan kata lain, merupakan ancaman besar bagi kesehatan.

Yang pasti, ini adalah hubungan statistik yang luas, dan sama sekali tidak menunjukkan bahwa setiap orang yang memiliki perasaan kronis seperti itu akan lebih mudah menjadi mangsa penyakit. Namun bukti-bukti yang menunjukkan peran kuat emosi dalam penyakit jauh lebih luas daripada yang ditunjukkan oleh satu studi ini. Dengan melihat data yang lebih rinci untuk emosi tertentu, terutama tiga emosi utama-marah, cemas, dan depresi-menjadikan lebih jelas beberapa cara spesifik bahwa perasaan memiliki arti medis, bahkan jika mekanisme biologis yang menyebabkan emosi tersebut belum sepenuhnya dipahami.<sup>7</sup>

## Ketika Kemarahan Adalah Bunuh Diri

Beberapa waktu yang lalu, pria itu mengatakan, sebuah benjolan di sisi mobilnya menyebabkan perjalanan yang sia-sia dan membuat frustrasi. Setelah melalui birokrasi perusahaan asuransi dan bengkel-bengkel mobil yang tak ada habisnya, ia masih berhutang \$800.

Dan itu bahkan bukan kesalahannya. Dia sangat muak sehingga setiap kali dia masuk ke dalam mobil, dia diliputi rasa jijik. Dia akhirnya menjual mobil itu di

frustrasi. Bertahun-tahun kemudian, kenangan itu masih membuat pria itu marah.

Kenangan pahit ini sengaja dimunculkan, sebagai bagian dari penelitian tentang kemarahan pada pasien jantung di Fakultas Kedokteran Universitas Stanford. Semua pasien dalam penelitian ini, seperti pria yang sakit hati ini, mengalami serangan jantung pertama kali, dan pertanyaannya adalah apakah kemarahan mungkin memiliki dampak yang signifikan terhadap fungsi jantung mereka. Efeknya sangat mengejutkan: ketika para pasien menceritakan kejadian yang membuat mereka marah, efisiensi pemompaan jantung mereka turun lima persen poin.<sup>8</sup> Beberapa pasien menunjukkan penurunan efisiensi pemompaan sebesar 7 persen atau lebih besar-kisaran yang oleh para ahli jantung dianggap sebagai tanda iskemia miokard, yaitu penurunan aliran darah yang berbahaya ke jantung.

Penurunan efisiensi pemompaan tidak terlihat pada perasaan-perasaan lain yang menyusahkan, seperti kecemasan, atau saat melakukan aktivitas fisik; kemarahan tampaknya merupakan satu-satunya emosi yang paling membahayakan jantung. Ketika mengingat kembali kejadian yang membuat kesal, para pasien mengatakan bahwa mereka hanya sekitar setengah dari marah yang mereka rasakan ketika kejadian itu terjadi, menunjukkan bahwa jantung mereka akan lebih terhambat lagi ketika mereka benar-benar marah.

Temuan ini merupakan bagian dari jaringan bukti yang lebih besar yang muncul dari lusinan penelitian yang menunjukkan kekuatan kemarahan untuk merusak jantung.<sup>9</sup> Gagasan lama tidak dapat bertahan bahwa kepribadian Tipe-A yang terburu-buru dan bertekanan tinggi berisiko tinggi terkena penyakit jantung, tetapi dari teori yang gagal itu muncul temuan baru: permusuhanlah yang membuat orang berisiko.

Sebagian besar data tentang permusuhan berasal dari penelitian Dr. Williams di Universitas Duke.<sup>10</sup> Sebagai contoh, Williams menemukan bahwa para dokter yang memiliki nilai tertinggi dalam tes permusuhan ketika masih di sekolah kedokteran memiliki kemungkinan tujuh kali lebih besar untuk meninggal pada usia lima puluh tahun dibandingkan dengan mereka yang memiliki nilai permusuhan yang rendah-merasa mudah marah merupakan prediktor yang lebih kuat untuk meninggal di usia muda dibandingkan dengan faktor risiko lain seperti merokok, tekanan darah tinggi, dan kolesterol tinggi. John Barefoot di University of North Carolina, menunjukkan bahwa pada pasien jantung yang menjalani angiografi, di mana sebuah tabung dimasukkan ke dalam arteri koroner untuk mengukur lesi,

skor pada tes permusuhan berkorelasi dengan tingkat dan keparahan penyakit arteri koroner.

Tentu saja, tidak ada yang mengatakan bahwa kemarahan saja yang menyebabkan penyakit arteri koroner; kemarahan adalah salah satu dari beberapa faktor yang saling berinteraksi. Seperti yang dijelaskan oleh Peter Kaufman, pejabat kepala Cabang Pengobatan Perilaku dari National Heart, Lung, and Blood Institute, kepada saya, "Kami belum dapat memilah apakah kemarahan dan permusuhan memainkan peran penyebab dalam perkembangan awal penyakit arteri koroner, atau apakah hal tersebut meningkatkan masalah setelah penyakit jantung dimulai, atau keduanya. Tetapi, ambil contoh seorang anak berusia dua puluh tahun yang berulang kali marah. Setiap episode kemarahan menambah tekanan tambahan pada jantung dengan meningkatkan detak jantung dan tekanan darahnya. Ketika hal itu diulangi lagi dan lagi, hal itu dapat menyebabkan kerusakan," terutama karena turbulensi darah yang mengalir melalui arteri koroner dengan setiap detak jantung "dapat menyebabkan robekan mikro di pembuluh darah, tempat berkembangnya plak. Jika detak jantung Anda lebih cepat dan tekanan darah lebih tinggi karena Anda terbiasa marah, maka lebih dari tiga puluh tahun hal tersebut dapat menyebabkan penumpukan plak yang lebih cepat, dan dengan demikian menyebabkan penyakit arteri koroner."<sup>11</sup>

Begitu penyakit jantung berkembang, mekanisme yang dipicu oleh kemarahan memengaruhi efisiensi jantung sebagai pompa, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian tentang ingatan marah pada pasien jantung. Efek akhirnya adalah membuat kemarahan menjadi sangat mematikan bagi mereka yang sudah memiliki penyakit jantung. Sebagai contoh, sebuah penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Stanford terhadap 1.012 pria dan wanita yang menderita serangan jantung pertama dan kemudian diikuti hingga delapan tahun menunjukkan bahwa pria yang paling agresif dan bermusuhan di awal menderita tingkat serangan jantung kedua yang paling tinggi.<sup>12</sup> Ada hasil yang sama dalam penelitian Yale School of Medicine terhadap 929 pria yang selamat dari serangan jantung dan dilacak hingga sepuluh tahun.<sup>13</sup> Mereka yang dinilai mudah tersulut amarahnya tiga kali lebih mungkin meninggal akibat serangan jantung daripada mereka yang lebih tenang. Jika mereka juga memiliki kadar kolesterol tinggi, risiko tambahan dari kemarahan adalah lima kali lebih tinggi.

Para peneliti Yale menunjukkan bahwa mungkin bukan kemarahan saja yang meningkatkan risiko kematian akibat penyakit jantung, melainkan emosi negatif yang intens dalam bentuk apa pun yang secara teratur mengirimkan lonjakan hormon stres ke seluruh tubuh. Namun secara

keseluruhan, hubungan ilmiah terkuat antara emosi dan penyakit jantung adalah kemarahan: sebuah penelitian di Harvard Medical School meminta lebih dari lima ratus pria dan wanita yang pernah mengalami serangan jantung untuk menggambarkan kondisi emosional mereka pada jam-jam sebelum serangan.

Marah lebih dari dua kali lipat meningkatkan risiko serangan jantung pada orang yang sudah memiliki penyakit jantung; peningkatan risiko berlangsung selama sekitar dua jam setelah kemarahan muncul.<sup>14</sup>

Temuan ini tidak berarti bahwa orang harus mencoba untuk menekan amarah

pada saat yang tepat. Memang, ada bukti bahwa mencoba untuk sepenuhnya menekan perasaan seperti itu di tengah-tengah situasi yang panas justru akan memperbesar kegelisahan tubuh dan dapat meningkatkan tekanan darah.<sup>15</sup> Di sisi lain, seperti yang kita lihat di Bab 5, efek bersih dari melampiaskan kemarahan setiap kali dirasakan hanyalah memberi makan kemarahan itu, membuatnya menjadi respons yang lebih mungkin untuk situasi yang menjengkelkan. Williams menyelesaikan paradoks ini dengan menyimpulkan bahwa apakah kemarahan itu diungkapkan atau tidak, tidak terlalu penting dibandingkan dengan apakah kemarahan itu kronis atau tidak. Tampilan permusuhan yang sesekali tidak berbahaya bagi kesehatan; masalahnya muncul ketika permusuhan menjadi begitu konstan sehingga mendefinisikan gaya pribadi yang antagonis-yang ditandai dengan perasaan ketidakpercayaan dan sinisme yang berulang-ulang serta kecenderungan untuk berkomentar sinis dan merendahkan orang lain, serta serangan amarah dan kemarahan yang lebih jelas.<sup>16</sup>

Kabar baiknya adalah bahwa kemarahan kronis tidak perlu menjadi hukuman mati: permusuhan adalah kebiasaan yang dapat diubah. Satu kelompok pasien serangan jantung di Fakultas Kedokteran Universitas Stanford diikutsertakan dalam sebuah program yang dirancang untuk membantu mereka melunakkan sikap yang membuat mereka mudah marah. Pelatihan pengendalian amarah ini menghasilkan tingkat serangan jantung kedua 44 persen lebih rendah daripada mereka yang tidak mencoba mengubah sikap permusuhan mereka. <sup>17</sup> Sebuah program yang dirancang oleh Williams juga memiliki hasil yang serupa.<sup>18</sup> Seperti program Stanford, program ini mengajarkan elemen-elemen dasar dari kecerdasan emosional, terutama kesadaran akan kemarahan saat mulai bergejolak, kemampuan untuk mengaturnya setelah kemarahan itu mulai muncul, dan empati. Pasien diminta untuk menuliskan pikiran sinis atau permusuhan saat mereka menyadarinya. Jika pikiran tersebut terus berlanjut, mereka mencoba untuk menghentikannya dengan mengatakan (atau berpikir), "Hentikan!" Dan mereka didorong untuk dengan sengaja mengganti pikiran yang masuk akal dengan pikiran yang sinis dan tidak percaya diri selama situasi yang sulit-misalnya, jika lift terlambat, untuk mencari alasan yang

masuk akal daripada memendam kemarahan terhadap orang yang tidak dipikirkan yang mungkin bertanggung jawab atas keterlambatan tersebut. Untuk pertemuan yang membuat frustrasi, mereka belajar kemampuan untuk melihat segala sesuatu dari sudut pandang orang lain-empati adalah balsem untuk kemarahan.

Seperti yang dikatakan Williams kepada saya, "Penangkal permusuhan adalah mengembangkan hati yang lebih percaya. Yang dibutuhkan hanyalah motivasi yang tepat. Ketika orang melihat bahwa permusuhan mereka dapat mengarah pada kuburan dini, mereka siap untuk mencobanya."

### Stres: Kecemasan di Luar Proporsi dan Tidak Pada Tempatnya

Saya hanya merasa cemas dan tegang sepanjang waktu. Semuanya berawal di sekolah menengah. Saya adalah seorang siswa dengan nilai A, dan saya selalu khawatir tentang nilai saya, apakah anak-anak lain dan para guru menyukai saya, apakah saya cepat naik kelas-hal-hal seperti itu. Ada banyak tekanan dari orang tua saya untuk berprestasi di sekolah dan menjadi panutan yang baik. . . . Saya kira saya hanya menyerah pada semua tekanan itu, karena masalah perut saya dimulai pada tahun kedua saya di sekolah menengah. Sejak saat itu, saya harus sangat berhati-hati dalam meminum kafein dan makan makanan pedas. Saya menyadari bahwa ketika saya merasa khawatir atau tegang, perut saya akan bergejolak, dan karena saya biasanya mengkhawatirkan sesuatu, saya selalu mual.<sup>19</sup>

Kecemasan-ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh tekanan hidup-mungkin merupakan emosi yang memiliki bukti ilmiah paling kuat yang menghubungkannya dengan timbulnya penyakit dan proses pemulihan. Ketika kecemasan membantu kita mempersiapkan diri untuk menghadapi suatu bahaya (sebuah kegunaan yang diduga dalam evolusi), maka kecemasan telah membantu kita dengan baik.

Namun dalam kehidupan modern, kecemasan lebih sering tidak proporsional dan tidak pada tempatnya

-Stres muncul dalam menghadapi situasi yang harus kita jalani atau yang disulap oleh pikiran, bukan bahaya nyata yang harus kita hadapi.

Kecemasan yang berulang-ulang menandakan tingkat stres yang tinggi.

Wanita yang selalu merasa cemas yang memicu masalah pencernaannya adalah contoh nyata bagaimana kecemasan dan stres memperburuk masalah medis.

Dalam sebuah tinjauan tahun 1993 di *Archives of Internal Medicine* mengenai penelitian ekstensif mengenai hubungan antara stres dan penyakit, psikolog Yale Bruce McEwen mencatat spektrum efek yang luas: mengorbankan fungsi kekebalan tubuh hingga bisa mempercepat

metastasis kanker; meningkatkan kerentanan terhadap infeksi virus; memperburuk pembentukan plak yang mengarah pada aterosklerosis dan pembekuan darah yang mengarah pada infark miokard; mempercepat timbulnya diabetes tipe I dan perjalanan diabetes tipe II; dan memperburuk atau memicu serangan asma. <sup>20</sup> Stres juga dapat menyebabkan ulserasi pada

saluran pencernaan, memicu gejala pada kolitis ulserativa dan penyakit radang usus. Otak itu sendiri rentan terhadap efek jangka panjang dari stres yang berkelanjutan, termasuk kerusakan pada hipokampus, dan juga memori. Secara umum, kata McEwen, "bukti-bukti semakin banyak bahwa sistem saraf mengalami 'keausan' sebagai akibat dari pengalaman yang penuh tekanan."<sup>21</sup>

Bukti yang sangat kuat untuk dampak medis dari distress adalah berasal dari penelitian dengan penyakit menular seperti pilek, flu, dan herpes. Kita terus-menerus terpapar virus-virus tersebut, tetapi biasanya sistem kekebalan tubuh kita dapat melawannya-kecuali di bawah tekanan emosional, pertahanan tersebut lebih sering gagal. Dalam percobaan yang menguji ketahanan sistem kekebalan tubuh secara langsung, stres dan kecemasan telah terbukti melemahkannya, tetapi dalam sebagian besar hasil percobaan tersebut, tidak jelas apakah kisaran pelemahan kekebalan tubuh tersebut memiliki signifikansi klinis-yaitu, cukup besar untuk membuka jalan menuju penyakit.<sup>22</sup> Oleh karena itu, hubungan ilmiah yang lebih kuat antara stres dan kecemasan dengan kerentanan medis berasal dari penelitian prospektif: penelitian yang dimulai dengan orang sehat dan pertama-tama memantau peningkatan tekanan yang diikuti dengan melemahnya sistem kekebalan tubuh dan timbulnya penyakit.

Dalam salah satu penelitian yang paling menarik secara ilmiah, Sheldon Cohen, seorang psikolog di Carnegie-Mellon University, yang bekerja sama dengan para ilmuwan di unit penelitian pilek di Sheffield, Inggris, dengan cermat menilai seberapa besar stres yang dirasakan orang dalam hidup mereka, dan kemudian secara sistematis mengekspos mereka pada virus pilek. Tidak semua orang yang terpapar benar-benar jatuh sakit flu; sistem kekebalan tubuh yang kuat dapat - dan selalu - melawan virus flu. Cohen menemukan bahwa semakin banyak stres dalam hidup mereka, semakin besar kemungkinan orang terserang flu. Di antara mereka yang tidak terlalu stres, 27 persen terserang flu setelah terpapar virus; di antara mereka yang paling stres, 47 persen terserang flu-bukti langsung bahwa stres itu sendiri melemahkan sistem kekebalan tubuh.<sup>23</sup> (Meskipun ini mungkin salah satu hasil ilmiah yang mengonfirmasi apa yang telah diamati atau dicurigai oleh semua orang selama ini, ini dianggap sebagai temuan penting karena ketelitian ilmiahnya).

Demikian juga, pasangan suami istri yang selama tiga bulan menyimpan daftar kerepotan dan kejadian yang menjengkelkan setiap hari seperti pertengkaran dalam pernikahan menunjukkan pola yang kuat: tiga atau

empat hari setelah mengalami keributan yang intens, mereka terserang pilek atau infeksi saluran pernapasan atas. Periode jeda tersebut tepatnya adalah

waktu inkubasi untuk banyak virus flu biasa, menunjukkan bahwa terpapar saat mereka paling khawatir dan kesal membuat mereka sangat rentan.<sup>24</sup>

Pola stres-infeksi yang sama berlaku untuk virus herpes - baik virus jenis yang menyebabkan luka dingin di bibir dan jenis yang menyebabkan lesi genital. Setelah orang terpapar virus herpes, virus ini akan tetap laten di dalam tubuh, dan dapat muncul dari waktu ke waktu. Aktivitas virus herpes dapat dilacak melalui kadar antibodi terhadap virus ini di dalam darah. Dengan menggunakan ukuran ini, pengaktifan kembali virus herpes telah ditemukan pada mahasiswa kedokteran yang menjalani ujian akhir tahun, pada wanita yang baru saja berpisah, dan di antara orang-orang yang berada di bawah tekanan konstan karena merawat anggota keluarga yang mengidap penyakit Alzheimer.<sup>25</sup>

Dampak dari kecemasan bukan hanya menurunkan respons kekebalan tubuh; lainnya penelitian menunjukkan efek buruk pada sistem kardiovaskular. Sementara permusuhan kronis dan episode kemarahan yang berulang-ulang tampaknya membuat pria memiliki risiko terbesar terkena penyakit jantung, emosi yang lebih mematikan pada wanita adalah kecemasan dan ketakutan. Dalam penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Stanford terhadap lebih dari seribu pria dan wanita yang pernah mengalami serangan jantung pertama, para wanita yang kemudian mengalami serangan jantung kedua ditandai dengan tingkat ketakutan dan kecemasan yang tinggi. Dalam banyak kasus, rasa takut tersebut berbentuk fobia yang melumpuhkan: setelah serangan jantung pertama mereka, para pasien berhenti mengemudi, berhenti bekerja, atau menghindari keluar rumah.<sup>26</sup>

Efek fisik yang berbahaya dari stres mental dan kecemasan-yang dihasilkan oleh pekerjaan dengan tekanan tinggi, atau kehidupan dengan tekanan tinggi seperti ibu tunggal yang harus mengurus penitipan anak dan pekerjaannya-sedang diteliti pada tingkat yang sangat halus secara anatomis. Sebagai contoh, Stephen Manuck, seorang psikolog dari University of Pittsburgh, menempatkan tiga puluh sukarelawan melalui cobaan yang keras dan penuh kecemasan di laboratorium sementara ia memantau darah para pria tersebut, menguji zat yang dikeluarkan oleh trombosit darah yang disebut adenosin trifosfat, atau ATP, yang dapat memicu perubahan pembuluh darah yang dapat menyebabkan serangan jantung dan stroke. Ketika para sukarelawan berada di bawah tekanan yang kuat, tingkat ATP mereka meningkat tajam, begitu pula detak jantung dan tekanan darah mereka.

Dapat dimengerti, risiko kesehatan tampak paling besar bagi mereka

yang pekerjaannya memiliki "tekanan" tinggi: memiliki tuntutan kinerja dengan tekanan tinggi sementara hanya memiliki sedikit

atau tidak memiliki kendali atas cara menyelesaikan pekerjaan (keadaan yang menyebabkan pengemudi bus, misalnya, memiliki tingkat hipertensi yang tinggi). Sebagai contoh, dalam sebuah penelitian terhadap 569 pasien kanker kolorektal dan kelompok pembanding yang cocok, mereka yang mengatakan bahwa dalam sepuluh tahun sebelumnya mereka telah mengalami kejengkelan yang parah di tempat kerja memiliki kemungkinan lima setengah kali lebih besar terkena kanker dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami stres seperti itu dalam hidup mereka.<sup>27</sup>

Karena dampak medis dari stres begitu luas, teknik relaksasi-yang secara langsung melawan gairah fisiologis stres-digunakan secara klinis untuk meringankan gejala-gejala berbagai macam penyakit kronis. Ini termasuk penyakit kardiovaskular, beberapa jenis diabetes, radang sendi, asma, gangguan pencernaan, dan nyeri kronis, untuk menyebutkan beberapa di antaranya. Pada tingkat gejala apa pun yang diperburuk oleh stres dan tekanan emosional, membantu pasien menjadi lebih rileks dan mampu menangani perasaan mereka yang bergejolak sering kali dapat memberikan penangguhan hukuman.<sup>28</sup>

## Biaya Medis dari Depresi

Dia telah didiagnosis menderita kanker payudara metastasis, kembalinya dan penyebaran keganasan beberapa tahun setelah apa yang dia pikir adalah operasi yang sukses untuk penyakitnya. Dokternya tidak bisa lagi berbicara tentang kesembuhan, dan kemoterapi, paling banter, mungkin hanya menawarkan beberapa bulan lagi untuk hidup. Dapat dimengerti, ia mengalami depresi - sedemikian rupa sehingga setiap kali ia menemui ahli onkologi, ia mendapati dirinya menangis. Tanggapan dokter onkologinya setiap kali: memintanya untuk segera meninggalkan kantor.

Terlepas dari sikap dingin sang ahli onkologi yang menyakitkan, apakah secara medis ia tidak mau menghadapi kesedihan pasiennya yang terus-menerus? Pada saat suatu penyakit telah menjadi begitu ganas, kecil kemungkinannya bahwa emosi apa pun akan memiliki efek yang cukup besar pada perkembangannya. Meskipun depresi yang dialami wanita tersebut pasti meredupkan kualitas bulan-bulan terakhirnya, bukti medis bahwa kesedihan dapat memengaruhi perjalanan kanker masih beragam.<sup>29</sup> Namun, selain kanker, sejumlah penelitian menunjukkan adanya peran depresi pada banyak kondisi medis lainnya, terutama dalam memperburuk

penyakit yang telah dimulai. Bukti-bukti semakin banyak menunjukkan bahwa untuk pasien dengan

penyakit serius yang mengalami depresi, akan membayar secara medis untuk mengobati depresi mereka juga.

Salah satu komplikasi dalam menangani depresi pada pasien medis adalah gejalanya, termasuk kehilangan nafsu makan dan kelesuan, mudah disalahartikan sebagai tanda-tanda penyakit lain, terutama oleh dokter yang kurang terlatih dalam diagnosis kejiwaan. Ketidakmampuan untuk mendiagnosis depresi itu sendiri dapat menambah masalah, karena itu berarti depresi pasien-seperti yang dialami pasien kanker payudara yang cengeng-tidak diketahui dan tidak diobati. Dan kegagalan untuk mendiagnosis dan mengobati dapat menambah risiko kematian pada penyakit yang parah.

Sebagai contoh, dari 100 pasien yang menerima transplantasi sumsum tulang, 12 dari 13 pasien yang mengalami depresi meninggal dalam tahun pertama transplantasi, sementara 34 dari 87 pasien lainnya masih hidup dua tahun kemudian.<sup>30</sup> Dan pada pasien gagal ginjal kronis yang menerima dialisis, mereka yang didiagnosis dengan depresi berat kemungkinan besar akan meninggal dalam dua tahun berikutnya; depresi merupakan prediktor kematian yang lebih kuat daripada tanda medis apa pun.<sup>31</sup> Di sini, jalur yang menghubungkan emosi dengan status medis bukanlah jalur biologis, melainkan jalur sikap: Pasien yang depresi jauh lebih buruk dalam hal mematuhi rejimen medis mereka - curang dalam diet mereka, misalnya, yang membuat mereka berisiko lebih tinggi.

Penyakit jantung juga tampaknya diperburuk oleh depresi. Dalam sebuah penelitian terhadap 2.832 pria dan wanita paruh baya yang dipantau selama dua belas tahun, mereka yang merasakan keputusasaan dan keputusasaan yang mengganggu memiliki tingkat kematian yang lebih tinggi akibat penyakit jantung.<sup>32</sup> Dan untuk 3 persen atau lebih yang mengalami depresi berat, tingkat kematian akibat penyakit jantung, dibandingkan dengan tingkat kematian mereka yang tidak mengalami depresi, empat kali lebih besar.

Depresi tampaknya menimbulkan risiko medis yang sangat serius bagi para penyintas serangan jantung.<sup>33</sup> Dalam sebuah penelitian terhadap pasien di rumah sakit Montreal yang dipulangkan setelah dirawat karena serangan jantung pertama, pasien yang mengalami depresi memiliki risiko kematian yang jauh lebih tinggi dalam waktu enam bulan berikutnya. Di antara satu dari delapan pasien yang mengalami depresi berat, tingkat kematiannya lima kali lebih tinggi dibandingkan dengan pasien lain yang memiliki penyakit yang sebanding-efek yang sama besarnya dengan risiko

medis utama untuk kematian jantung, seperti disfungsi ventrikel kiri atau riwayat serangan jantung sebelumnya. Di antara mekanisme yang mungkin dapat menjelaskan mengapa depresi sangat meningkatkan risiko

kemungkinan serangan jantung di kemudian hari adalah efeknya terhadap variabilitas denyut jantung, meningkatkan risiko aritmia yang fatal.

Depresi juga ditemukan mempersulit pemulihan dari patah tulang pinggul. Dalam sebuah penelitian terhadap wanita lanjut usia yang mengalami patah tulang pinggul, beberapa ribu orang diberikan evaluasi psikiatri saat masuk ke rumah sakit. Mereka yang mengalami depresi saat masuk rumah sakit, rata-rata bertahan delapan hari lebih lama daripada mereka yang mengalami cedera serupa tetapi tidak mengalami depresi, dan hanya sepertiga kemungkinan untuk dapat berjalan kembali. Namun, perempuan depresi yang mendapatkan bantuan psikiatri untuk mengatasi depresinya, bersama dengan perawatan medis lainnya, membutuhkan lebih sedikit terapi fisik untuk dapat berjalan kembali dan lebih sedikit rawat inap selama tiga bulan setelah pulang dari rumah sakit.

Demikian juga, dalam sebuah studi tentang pasien yang kondisinya sangat mengerikan sehingga mereka termasuk di antara 10 persen teratas dari mereka yang menggunakan layanan medis - sering kali karena memiliki banyak penyakit, seperti penyakit jantung dan diabetes -sekitar satu dari enam orang mengalami depresi berat. Ketika pasien-pasien ini dirawat karena masalah tersebut, jumlah hari per tahun mereka tidak dapat bekerja turun dari 79 menjadi 51 untuk mereka yang mengalami depresi berat, dan dari 62 hari per tahun menjadi hanya 18 hari pada mereka yang telah dirawat karena depresi ringan.<sup>34</sup>

## **MANFAAT MEDIS DARI PERASAAN POSITIF**

Maka, bukti kumulatif untuk efek medis yang merugikan dari kemarahan, kecemasan, dan depresi, sangat meyakinkan. Baik kemarahan maupun kecemasan, ketika kronis, dapat membuat orang lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Dan meskipun depresi mungkin tidak membuat orang lebih rentan menjadi sakit, depresi tampaknya menghambat pemulihan medis dan meningkatkan risiko kematian, terutama pada pasien yang lebih lemah dengan kondisi yang parah.

Namun, jika tekanan emosional kronis dalam berbagai bentuknya bersifat toksik, rentang emosi yang berlawanan dapat bersifat tonik-sampai batas tertentu. Ini sama sekali tidak berarti bahwa emosi positif dapat menyembuhkan, atau bahwa tawa atau kebahagiaan saja dapat mengubah perjalanan penyakit serius. Emosi positif yang ditawarkan tampaknya tidak kentara, namun, dengan menggunakan penelitian dengan jumlah orang yang besar, dapat digali dari sekian banyak variabel kompleks yang

mempengaruhi perjalanan penyakit.

Harga dari Pesimisme-dan Keuntungan dari Optimisme

Seperti halnya depresi, ada biaya medis untuk pesimisme-dan manfaat yang sesuai dari optimisme. Sebagai contoh, 122 pria yang mengalami serangan jantung pertama kali dievaluasi berdasarkan tingkat optimisme atau pesimisme mereka. Delapan tahun kemudian, dari 25 pria yang paling pesimis, 21 di antaranya meninggal dunia; dan dari 25 pria yang paling optimis, hanya 6 orang yang meninggal dunia. Pandangan mental mereka terbukti menjadi prediktor yang lebih baik untuk bertahan hidup daripada faktor risiko medis apa pun, termasuk jumlah kerusakan jantung pada serangan pertama, penyumbatan arteri, kadar kolesterol, atau tekanan darah. Dan dalam penelitian lain, pasien yang menjalani operasi bypass arteri yang lebih optimis memiliki pemulihan yang jauh lebih cepat dan komplikasi medis yang lebih sedikit selama dan setelah operasi dibandingkan dengan pasien yang lebih pesimis.<sup>35</sup>

Seperti halnya optimisme yang hampir mirip, harapan memiliki kekuatan penyembuhan. Orang yang memiliki banyak harapan, dapat dimengerti, lebih mampu bertahan dalam keadaan yang sulit, termasuk kesulitan medis. Dalam sebuah penelitian terhadap orang-orang yang lumpuh akibat cedera tulang belakang, mereka yang memiliki lebih banyak harapan dapat memperoleh tingkat mobilitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan pasien lain dengan tingkat cedera yang sama, tetapi merasa kurang memiliki harapan. Harapan sangat penting dalam kelumpuhan akibat cedera tulang belakang, karena tragedi medis ini biasanya melibatkan seorang pria yang lumpuh di usia dua puluhan akibat kecelakaan dan akan tetap lumpuh seumur hidupnya. Bagaimana ia bereaksi secara emosional akan memiliki konsekuensi yang luas terhadap sejauh mana ia akan melakukan upaya yang dapat membuatnya berfungsi secara fisik dan sosial yang lebih baik.<sup>36</sup>

Mengapa pandangan yang optimis atau pesimis memiliki konsekuensi kesehatan, ada beberapa penjelasan. Salah satu teori menyatakan bahwa pesimisme menyebabkan depresi, yang pada gilirannya mengganggu daya tahan sistem kekebalan tubuh terhadap tumor dan infeksi-sebuah spekulasi yang belum terbukti saat ini. Atau mungkin saja orang pesimis mengabaikan diri mereka sendiri-beberapa penelitian menemukan bahwa orang pesimis merokok dan minum lebih banyak, dan kurang berolahraga, daripada orang optimis, dan umumnya jauh lebih ceroboh dalam hal kesehatan. Atau mungkin suatu hari nanti akan ditemukan bahwa fisiologi harapan itu sendiri secara biologis membantu tubuh dalam melawan penyakit.

Dengan Sedikit Bantuan Dari Teman-teman Saya: Nilai Medis dari Sebuah Hubungan

Tambahkan suara kesunyian ke dalam daftar risiko emosional terhadap kesehatan-dan ikatan emosional yang erat ke dalam daftar faktor pelindung. Studi yang dilakukan selama dua dekade yang melibatkan lebih dari tiga puluh tujuh ribu orang menunjukkan bahwa isolasi sosial-merasa tidak memiliki siapa pun yang bisa diajak berbagi perasaan pribadi atau berhubungan dekat-menggandakan kemungkinan sakit atau kematian. <sup>37</sup> Isolasi itu sendiri, sebuah laporan tahun 1987 di *Science* menyimpulkan, "sama pentingnya dengan tingkat kematian seperti halnya merokok, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, obesitas, dan kurang olahraga." Memang, merokok meningkatkan risiko kematian dengan faktor 1,6, sementara isolasi sosial meningkatkan risiko kematian dengan faktor 2,0, menjadikannya risiko kesehatan yang lebih besar. <sup>38</sup>

Isolasi lebih sulit terjadi pada pria daripada wanita. Pria yang terisolasi memiliki kemungkinan dua hingga tiga kali lebih besar untuk meninggal dibandingkan dengan pria yang memiliki hubungan sosial yang erat; untuk wanita yang terisolasi, risikonya satu setengah kali lebih besar dibandingkan dengan wanita yang memiliki hubungan sosial yang lebih erat. Perbedaan antara pria dan wanita dalam dampak isolasi mungkin karena hubungan wanita cenderung lebih dekat secara emosional daripada pria; beberapa helai ikatan sosial seperti itu bagi seorang wanita mungkin lebih menghibur daripada sejumlah kecil persahabatan bagi seorang pria.

Tentu saja, kesendirian tidak sama dengan isolasi; banyak orang yang hidup sendiri atau hanya memiliki sedikit teman merasa puas dan sehat. Sebaliknya, perasaan subjektif karena terputus dari orang lain dan tidak memiliki siapa pun yang bisa dihubungi itulah yang menjadi risiko medis. Temuan ini tidak menyenangkan mengingat meningkatnya isolasi yang ditimbulkan oleh menonton TV seorang diri dan hilangnya kebiasaan sosial seperti klub dan kunjungan di masyarakat perkotaan modern, dan menunjukkan nilai tambah bagi kelompok swadaya seperti Alcoholics Anonymous sebagai komunitas pengganti.

Kekuatan isolasi sebagai faktor risiko kematian-dan kekuatan penyembuhan dari ikatan yang erat-dapat dilihat dalam penelitian terhadap seratus pasien transplantasi sumsum tulang. <sup>39</sup> Di antara pasien yang merasa mendapat dukungan emosional yang kuat dari pasangan, keluarga, atau teman mereka, 54 persen selamat dari transplantasi setelah dua tahun, dibandingkan dengan hanya 20 persen di antara mereka yang hanya mendapat sedikit dukungan. Demikian pula, orang lanjut usia yang menderita serangan jantung, tetapi memiliki dua orang atau lebih dalam

hidup mereka yang dapat mereka andalkan untuk mendapatkan dukungan emosional, lebih dari dua kali lebih mungkin untuk bertahan hidup lebih lama dari satu tahun setelah serangan dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki dukungan tersebut.<sup>[40](#)</sup>

Mungkin kesaksian yang paling jelas tentang potensi penyembuhan dari ikatan emosional adalah sebuah penelitian di Swedia yang diterbitkan di 1993.<sup>41</sup> Semua pria yang tinggal di kota Goteborg, Swedia, yang lahir pada tahun 1933 ditawarkan pemeriksaan kesehatan gratis; tujuh tahun kemudian, 752 pria yang datang untuk pemeriksaan dihubungi lagi. Dari jumlah tersebut, 41 orang telah meninggal dunia pada tahun-tahun berikutnya.

Pria yang awalnya melaporkan berada di bawah tekanan emosional yang kuat memiliki tingkat kematian tiga kali lebih besar daripada mereka yang mengatakan bahwa hidup mereka tenang dan tenteram. Tekanan emosional ini disebabkan oleh kejadian-kejadian seperti masalah keuangan yang serius, merasa tidak aman di tempat kerja atau dipaksa keluar dari pekerjaan, menjadi objek tindakan hukum, atau mengalami perceraian. Mengalami tiga atau lebih dari masalah-masalah tersebut dalam setahun sebelum ujian merupakan prediktor yang lebih kuat untuk kematian dalam tujuh tahun berikutnya dibandingkan dengan indikator medis seperti tekanan darah tinggi, konsentrasi trigliserida darah yang tinggi, atau kadar kolesterol serum yang tinggi.

Namun, di antara para pria yang mengatakan bahwa mereka memiliki jaringan keintiman yang dapat diandalkan-istri, teman dekat, dan sejenisnya-tidak ada *hubungan apa pun* antara tingkat stres yang tinggi dan tingkat kematian. Memiliki orang yang dapat diajak bicara dan berbicara, orang-orang yang dapat menawarkan hiburan, bantuan, dan saran, melindungi mereka dari dampak mematikan dari kerasnya kehidupan dan trauma.

Kualitas hubungan serta jumlah mereka tampaknya merupakan kunci untuk meredam stres. Hubungan negatif membawa dampak tersendiri. Pertengkaran dalam pernikahan, misalnya, berdampak negatif pada sistem kekebalan tubuh.<sup>42</sup> Sebuah studi tentang teman sekamar di perguruan tinggi menemukan bahwa semakin mereka tidak menyukai satu sama lain, semakin rentan mereka terkena pilek dan flu, dan semakin sering mereka pergi ke dokter. John Cacioppo, psikolog dari Ohio State University yang melakukan penelitian tentang teman sekamar, mengatakan kepada saya, "Ini adalah hubungan yang paling penting dalam hidup Anda, orang-orang yang Anda temui setiap hari, yang tampaknya sangat penting bagi kesehatan Anda. Dan semakin penting hubungan tersebut dalam hidup Anda, semakin penting pula bagi kesehatan Anda."<sup>43</sup>

## Kekuatan Penyembuhan dari Dukungan Emosional

Dalam *The Merry Adventures of Robin Hood*, Robin menasihati seorang pengikutnya yang masih muda: "Ceritakanlah masalahmu dan bicaralah dengan bebas. Aliran kata-kata akan selalu meringankan hati yang sedang bersedih; hal ini seperti membuka sampah di mana bendungan penggilingan sudah penuh." Sedikit kebijaksanaan rakyat ini memiliki manfaat yang besar; meringankan beban masalah

hati tampaknya merupakan obat yang baik. Pembuktian ilmiah atas saran Robin datang dari James Pennebaker, seorang psikolog dari Southern Methodist University, yang telah menunjukkan dalam serangkaian eksperimen bahwa mengajak orang berbicara tentang pikiran yang paling mengganggu mereka memiliki efek medis yang bermanfaat.<sup>44</sup> Metodenya sangat sederhana: ia meminta orang untuk menulis, selama lima belas hingga dua puluh menit sehari selama lima hari atau lebih, tentang, misalnya, "pengalaman yang paling traumatis dalam hidup Anda," atau kekhawatiran yang mendesak saat ini. Apa yang ditulis orang dapat disimpan sepenuhnya untuk diri mereka sendiri jika mereka suka.

Efek bersih dari pengakuan ini sangat mencolok: peningkatan fungsi kekebalan tubuh, penurunan signifikan dalam kunjungan ke pusat kesehatan dalam enam bulan berikutnya, lebih sedikit hari yang tidak masuk kerja, dan bahkan peningkatan fungsi enzim hati.

Selain itu, mereka yang tulisannya menunjukkan bukti paling banyak tentang perasaan yang bergejolak memiliki peningkatan terbesar dalam fungsi kekebalan tubuh mereka. Sebuah pola tertentu muncul sebagai cara "paling sehat" untuk melampiaskan perasaan-perasaan yang mengganggu: pertamanya mengekspresikan kesedihan, kecemasan, kemarahan-apa pun perasaan yang mengganggu yang dimunculkan oleh topik tersebut; kemudian, selama beberapa hari berikutnya menenun sebuah narasi, menemukan makna dalam trauma atau kesusahan.

Proses tersebut, tentu saja, tampaknya mirip dengan apa yang terjadi ketika orang mengeksplorasi masalah seperti itu dalam psikoterapi. Memang, temuan Pennebaker menunjukkan satu alasan mengapa penelitian lain menunjukkan bahwa pasien medis yang diberikan psikoterapi sebagai tambahan dari pembedahan atau perawatan medis sering kali memiliki hasil yang lebih baik secara *medis* daripada mereka yang menerima perawatan medis saja.<sup>45</sup>

Mungkin demonstrasi yang paling kuat dari kekuatan klinis dukungan emosional dalam kelompok di Stanford University Medical School untuk para perempuan dengan kanker payudara metastasis stadium lanjut. Setelah menjalani pengobatan awal, yang sering kali mencakup pembedahan, kanker para perempuan ini kembali dan menyebar ke seluruh tubuh mereka. Secara klinis, hanya masalah waktu sampai kanker yang menyebar itu membunuh mereka. David Spiegel, yang melakukan penelitian ini, sendiri terkejut dengan temuan ini, demikian juga komunitas medis: perempuan dengan kanker payudara stadium lanjut yang menghadiri pertemuan mingguan dengan orang lain bertahan hidup *dua kali lebih lama*

*dibandingkan dengan* perempuan dengan penyakit yang sama yang menghadapinya sendiri.<sup>46</sup>

Semua perempuan menerima perawatan medis standar; satu-satunya perbedaan adalah bahwa beberapa dari mereka juga pergi ke kelompok-kelompok, di mana mereka dapat melepaskan beban

Mereka dapat berbagi cerita dengan orang lain yang memahami apa yang mereka hadapi dan bersedia mendengarkan ketakutan, rasa sakit, dan kemarahan mereka. Seringkali ini adalah satu-satunya tempat di mana para perempuan dapat terbuka tentang perasaan-perasaan ini, karena orang lain dalam hidup mereka takut berbicara dengan mereka tentang kanker dan kematian mereka yang akan segera terjadi. Para perempuan yang menghadiri kelompok-kelompok tersebut hidup selama tiga puluh tujuh bulan tambahan, rata-rata, sementara mereka yang mengidap penyakit ini yang tidak menghadiri kelompok-kelompok tersebut meninggal, rata-rata, dalam waktu sembilan belas bulan - sebuah peningkatan harapan hidup bagi pasien-pasien tersebut di luar jangkauan pengobatan atau perawatan medis lainnya. Jimmie Holland, kepala ahli onkologi psikiatri di Rumah Sakit Memorial Sloan-Kettering, sebuah pusat perawatan kanker di New York City, mengatakan kepada saya, "Setiap pasien kanker harus berada dalam kelompok seperti ini." Memang, jika ada obat baru yang dapat memperpanjang harapan hidup, perusahaan farmasi akan berlomba-lomba memproduksinya.

## **MEMBAWA KECERDASAN EMOSIONAL KE DALAM PERAWATAN MEDIS**

Pada hari pemeriksaan rutin menemukan adanya darah dalam urin saya, dokter mengirim saya untuk menjalani tes diagnostik di mana saya disuntik dengan pewarna radioaktif. Saya berbaring di atas meja sementara mesin sinar-X di atas kepala mengambil gambar secara berurutan dari perkembangan zat warna melalui ginjal dan kandung kemih saya. Saya ditemani oleh seorang teman dekat, seorang dokter, yang kebetulan sedang berkunjung selama beberapa hari dan menawarkan diri untuk ikut ke rumah sakit. Dia duduk di dalam ruangan sementara mesin sinar-X, pada jalur otomatis, berputar untuk mencari sudut kamera yang baru, berputar dan berbunyi klik; berputar, berputar, klik.

Tes tersebut memakan waktu satu setengah jam. Pada akhirnya, seorang spesialis ginjal bergegas masuk ke dalam ruangan, dengan cepat memperkenalkan diri, dan menghilang untuk memindai sinar-X. Dia tidak kembali untuk memberi tahu saya apa yang mereka tunjukkan.

Ketika kami meninggalkan ruang ujian, saya dan teman saya berpapasan dengan ahli nefrologi. Merasa terguncang dan agak linglung dengan tes tersebut, saya tidak memiliki kesadaran untuk menanyakan satu pertanyaan yang ada di benak saya sepanjang pagi. Tetapi rekan saya, sang dokter,

melakukannya: "Dokter," katanya, "ayah teman saya meninggal karena kanker kandung kemih. Dia ingin tahu apakah Anda melihat tanda-tanda kanker pada hasil rontgen."

"Tidak ada kelainan," adalah jawaban singkat saat nephrologist bergegas untuk melakukan janji temu berikutnya.

Ketidakmampuan saya untuk mengajukan satu pertanyaan yang paling saya pedulikan terulang ribuan kali setiap hari di rumah sakit dan klinik di mana-mana. Sebuah penelitian terhadap pasien di ruang tunggu dokter menemukan bahwa setiap pasien memiliki rata-rata tiga pertanyaan atau lebih yang ingin mereka tanyakan kepada dokter yang akan mereka temui. Namun, ketika para pasien meninggalkan ruang dokter, rata-rata hanya satu setengah dari pertanyaan-pertanyaan tersebut yang terjawab.<sup>47</sup> Temuan ini menunjukkan salah satu dari sekian banyak cara untuk memenuhi kebutuhan emosional pasien yang tidak terpenuhi oleh dunia kedokteran saat ini.

Pertanyaan yang tidak terjawab akan menimbulkan ketidakpastian, ketakutan, dan bencana. Dan mereka membuat pasien menolak untuk mengikuti rejimen pengobatan yang tidak mereka pahami sepenuhnya.

Ada banyak cara yang dapat dilakukan oleh dunia kedokteran untuk memperluas pandangannya tentang kesehatan dengan memasukkan realitas emosional dari penyakit. Salah satunya, pasien dapat secara rutin diberikan informasi yang lebih lengkap yang penting bagi keputusan yang harus mereka ambil mengenai perawatan medis mereka sendiri; beberapa layanan sekarang menawarkan penelepon untuk mencari literatur medis yang canggih tentang penyakit yang dideritanya melalui komputer, sehingga pasien dapat menjadi mitra yang lebih setara dengan dokter mereka dalam mengambil keputusan yang tepat.<sup>48</sup> Pendekatan lain adalah program yang, dalam waktu beberapa menit, mengajarkan pasien untuk menjadi penanya yang efektif dengan dokter mereka, sehingga ketika mereka memiliki tiga pertanyaan dalam pikiran mereka saat mereka menunggu dokter, mereka akan keluar dari kantor dengan tiga jawaban.<sup>49</sup>

Saat-saat ketika pasien menghadapi pembedahan atau tes yang invasif dan menyakitkan penuh dengan kecemasan - dan merupakan kesempatan utama untuk menangani dimensi emosional. Beberapa rumah sakit telah mengembangkan instruksi sebelum pembedahan untuk pasien yang membantu mereka meredakan ketakutan dan mengatasi ketidaknyamanan mereka

-Misalnya, dengan mengajarkan teknik relaksasi kepada pasien, menjawab pertanyaan mereka sebelum operasi, dan memberi tahu mereka beberapa hari sebelum operasi tentang apa yang akan mereka alami selama masa pemulihan.

Hasilnya: pasien pulih dari operasi rata-rata dua hingga tiga hari lebih cepat.<sup>50</sup>

Menjadi pasien rumah sakit bisa menjadi sangat kesepian dan tak berdaya pengalaman. Tetapi beberapa rumah sakit telah mulai merancang kamar sehingga anggota keluarga dapat tinggal bersama pasien, memasak dan merawat mereka seperti yang mereka lakukan di rumah-sebuah langkah progresif yang, ironisnya, rutin dilakukan di seluruh Dunia Ketiga.<sup>51</sup>

Pelatihan relaksasi dapat membantu pasien menghadapi beberapa tekanan yang ditimbulkan oleh gejala mereka, serta emosi yang mungkin memicu atau memperburuk gejala mereka. Model yang patut dicontoh adalah Klinik Pengurangan Stres Jon Kabat-Zinn di University of Massachusetts Medical Center, yang menawarkan kursus mindfulness dan yoga selama sepuluh minggu untuk pasien; penekanannya adalah pada kesadaran akan episode-episode emosional yang sedang terjadi, dan pada pengembangan latihan harian yang menawarkan relaksasi yang mendalam. Rumah sakit telah menyediakan kaset-kaset instruksional dari kursus ini melalui televisi pasien - sebuah diet emosional yang jauh lebih baik untuk pasien yang terbaring di tempat tidur daripada opera sabun yang biasa ditonton.<sup>52</sup>

Relaksasi dan yoga juga merupakan inti dari program inovatif untuk mengobati penyakit jantung yang dikembangkan oleh Dr. Dean Ornish.<sup>53</sup> Setelah satu tahun menjalani program ini, yang mencakup diet rendah lemak, pasien yang penyakit jantungnya cukup parah sehingga memerlukan bypass koroner, ternyata berhasil membalikkan penumpukan plak penyumbat arteri. Ornish mengatakan kepada saya bahwa latihan relaksasi adalah salah satu bagian terpenting dari program ini. Seperti Kabat-Zinn, program ini memanfaatkan apa yang disebut oleh Dr. Herbert Benson sebagai "respons relaksasi," yaitu kebalikan fisiologis dari gairah stres yang berkontribusi pada spektrum masalah medis yang luas.

Akhirnya, ada nilai medis tambahan dari dokter atau perawat yang berempati, selaras dengan pasien, mampu mendengarkan dan didengar. Hal ini berarti membina "perawatan yang berpusat pada hubungan," yang mengakui bahwa hubungan antara dokter dan pasien itu sendiri merupakan faktor yang penting. Hubungan seperti itu akan lebih mudah dibina jika pendidikan kedokteran mencakup beberapa alat dasar kecerdasan emosional, terutama kesadaran diri dan seni empati dan mendengarkan.<sup>54</sup>

## **OBAT YANG PEDULI**

Langkah-langkah tersebut adalah sebuah permulaan. Namun, agar dunia kedokteran dapat memperbesar visinya untuk merangkul dampak dari emosi, dua implikasi besar dari temuan ilmiah ini harus diperhatikan:

1. *Membantu orang mengelola perasaan kesal mereka dengan lebih baik -kemarahan, kecemasan, depresi, pesimisme, dan kesepian-* merupakan

salah satu *bentuk pencegahan penyakit*. Karena data menunjukkan bahwa toksisitas dari emosi ini, ketika kronis, adalah pada

setara dengan merokok, membantu orang untuk menanganinya dengan lebih baik berpotensi memberikan hasil medis yang sama besarnya dengan membuat perokok berat berhenti. Salah satu cara untuk melakukan hal ini yang dapat memberikan dampak kesehatan masyarakat yang luas adalah dengan menanamkan keterampilan kecerdasan emosional yang paling dasar kepada anak-anak, sehingga menjadi kebiasaan seumur hidup. Strategi pencegahan lain yang bermanfaat besar adalah mengajarkan manajemen emosi kepada orang-orang yang mencapai usia pensiun, karena kesejahteraan emosional adalah salah satu faktor yang menentukan apakah orang tua akan menurun dengan cepat atau berkembang. Kelompok sasaran ketiga adalah populasi yang berisiko, yaitu mereka yang sangat miskin, ibu rumah tangga yang bekerja sendiri, penduduk di lingkungan dengan tingkat kriminalitas tinggi, dan sejenisnya, yang hidup di bawah tekanan yang luar biasa setiap hari, sehingga secara medis akan lebih baik jika mendapatkan bantuan untuk mengatasi dampak emosional dari tekanan tersebut.

*2. Banyak pasien dapat memperoleh manfaat yang terukur ketika kebutuhan psikologis mereka dipenuhi bersamaan dengan kebutuhan medis mereka.* Meskipun ini merupakan langkah menuju perawatan yang lebih manusiawi ketika seorang dokter atau perawat menawarkan kenyamanan dan penghiburan kepada pasien yang tertekan, masih banyak hal yang dapat dilakukan. Namun, perawatan emosional adalah kesempatan yang terlalu sering hilang dalam cara pengobatan yang dipraktikkan saat ini; ini adalah titik buta untuk pengobatan. Meskipun ada banyak data tentang kegunaan medis dari memenuhi kebutuhan emosional, serta bukti pendukung untuk hubungan antara pusat emosi otak dan sistem kekebalan tubuh, banyak dokter tetap skeptis bahwa emosi pasien mereka penting secara klinis, mengabaikan bukti ini sebagai hal yang sepele dan anekdot, sebagai "pinggiran", atau, lebih buruk lagi, sebagai sesuatu yang dibesar-besarkan oleh segelintir orang yang mempromosikan dirinya sendiri.

Meskipun semakin banyak pasien yang mencari pengobatan yang lebih manusiawi, namun hal ini menjadi terancam punah. Tentu saja, masih ada perawat dan dokter yang berdedikasi yang memberikan perawatan yang lembut dan sensitif kepada pasien mereka. Tetapi perubahan budaya kedokteran itu sendiri, yang menjadi lebih responsif terhadap tuntutan bisnis, membuat perawatan seperti itu semakin sulit ditemukan.

Di sisi lain, mungkin ada keuntungan bisnis dari pengobatan yang manusiawi: mengobati tekanan emosional pada pasien, menurut bukti awal, dapat menghemat uang-terutama jika mencegah atau menunda timbulnya

penyakit, atau membantu pasien sembuh lebih cepat. Dalam sebuah penelitian terhadap pasien lanjut usia dengan patah tulang pinggul di Fakultas Kedokteran Mount Sinai di New York City dan di Northwestern University, pasien yang menerima terapi untuk depresi di samping perawatan ortopedi normal meninggalkan rumah sakit dengan rata-rata

dua hari sebelumnya; total penghematan untuk seratus lebih pasien adalah \$97.361 dalam biaya medis .<sup>55</sup>

Perawatan seperti itu juga membuat pasien lebih puas dengan dokter mereka dan

perawatan medis. Di pasar medis yang sedang berkembang, di mana pasien sering kali memiliki pilihan untuk memilih di antara rencana kesehatan yang bersaing, tingkat kepuasan tidak diragukan lagi akan masuk dalam persamaan keputusan yang sangat pribadi ini-pengalaman yang mengecewakan dapat membuat pasien pergi ke tempat lain untuk mendapatkan perawatan, sementara pengalaman yang menyenangkan dapat diterjemahkan ke dalam kesetiaan.

Akhirnya, etika medis mungkin menuntut pendekatan semacam itu. Sebuah editorial di *Journal of American Medical Association*, mengomentari sebuah laporan bahwa depresi meningkatkan lima kali lipat kemungkinan kematian setelah dirawat karena serangan jantung, mencatat: "[T]erdapat bukti yang jelas bahwa faktor psikologis seperti depresi dan isolasi sosial membedakan pasien penyakit jantung koroner dengan risiko tertinggi, sehingga tidak etis jika kita tidak mulai mencoba untuk mengobati faktor-faktor ini."<sup>56</sup>

Jika temuan tentang emosi dan kesehatan memiliki arti, maka perawatan medis yang mengabaikan *perasaan* seseorang ketika mereka berjuang melawan penyakit kronis atau parah sudah tidak lagi memadai. Sudah saatnya dunia kedokteran memanfaatkan hubungan antara emosi dan kesehatan secara lebih metodis. Apa yang sekarang menjadi pengecualian dapat-dan seharusnya-menjadi bagian dari arus utama, sehingga pengobatan yang lebih peduli tersedia bagi kita semua. Setidaknya, hal ini akan membuat pengobatan menjadi lebih manusiawi. Dan, bagi sebagian orang, hal itu dapat mempercepat proses pemulihan. "Belas kasihan," seperti yang dikatakan oleh seorang pasien dalam sebuah surat terbuka kepada dokter bedahnya, "bukan sekadar memegang tangan. Itu adalah obat yang baik."<sup>57</sup>

**BAGIAN EMPAT**  
**PIKIRAN TENTANG PELUANG**

# 12

## Wadah Keluarga

Ini adalah tragedi keluarga yang sederhana. Carl dan Ann menunjukkan kepada putri mereka, Leslie, yang baru berusia lima tahun, bagaimana cara memainkan video game baru. Namun, saat Leslie mulai bermain, upaya orang tuanya yang terlalu bersemangat untuk "membantunya" sepertinya justru menghalangi. Perintah yang saling bertentangan terbang ke segala arah.

"Ke kanan, ke kanan-berhenti. Berhenti. Berhenti!" Ann, sang ibu, mendesak, suaranya semakin terdengar serius dan cemas saat Leslie, yang mengisap bibirnya dan menatap layar video dengan mata terbelalak, berusaha keras untuk mengikuti arahan tersebut.

"Lihat, Anda tidak berbaris... letakkan di sebelah kiri! Ke kiri!" Carl, ayah gadis itu, memerintah dengan kasar.

Sementara itu, Ann, dengan mata berputar ke atas karena frustrasi, berteriak atas nasihatnya, "Berhenti! Berhenti!"

Leslie, yang tidak dapat menyenangkan ayah atau ibunya, mengerutkan rahangnya karena tegang dan berkedip saat matanya berkaca-kaca.

Orangtuanya mulai bertengkar, tanpa menghiraukan air mata Leslie. "Dia tidak menggerakkan tongkatnya sebanyak itu!" Ann memberi tahu Carl, jengkel.

Saat air mata mulai mengalir di pipi Leslie, tidak ada satu pun dari kedua orang tua yang melakukan gerakan apa pun yang mengindikasikan bahwa mereka memperhatikan atau peduli. Saat Leslie mengangkat tangannya untuk menyeka air matanya, ayahnya membentak, "Oke, letakkan kembali tanganmu di atas tongkat... kamu mau bersiap-siap untuk memotret. Oke, letakkan kembali!" Dan ibunya menggonggong, "Oke, gerakkan sedikit saja!"

Namun, kini Leslie terisak pelan, sendirian dengan kesedihannya.

Pada saat-saat seperti itu, anak-anak mendapatkan pelajaran yang mendalam. Bagi Leslie, salah satu kesimpulan dari pertukaran yang menyakitkan ini mungkin adalah bahwa tidak ada orang tuanya, atau siapa pun, dalam hal ini, yang peduli dengan perasaannya.<sup>1</sup> Ketika momen-momen serupa diulang berkali-kali selama masa kanak-kanak, momen-

momen tersebut menanamkan beberapa pesan emosional yang paling mendasar seumur hidup-pelajaran yang dapat menentukan arah hidup. Kehidupan keluarga adalah sekolah pertama kita untuk pembelajaran emosional; dalam kualiti yang intim ini kita belajar bagaimana merasakan

bagaimana orang lain akan bereaksi terhadap perasaan kita; bagaimana memikirkan perasaan-perasaan ini dan pilihan apa yang kita miliki dalam bereaksi; bagaimana membaca dan mengekspresikan harapan dan ketakutan. Sekolah emosi ini beroperasi tidak hanya melalui hal-hal yang dikatakan dan dilakukan oleh orang tua secara langsung kepada anak-anak, tetapi juga dalam model yang mereka tawarkan untuk menangani perasaan mereka sendiri dan perasaan yang terjadi di antara suami dan istri. Beberapa orang tua adalah guru emosional yang berbakat, sementara yang lain mengerikan.

Ada ratusan penelitian yang menunjukkan bahwa cara orang tua memperlakukan anak-anak mereka-apakah dengan disiplin yang keras atau pemahaman yang empatik, dengan ketidakpedulian atau kehangatan, dan seterusnya-memiliki konsekuensi yang mendalam dan bertahan lama bagi kehidupan emosional anak. Baru-baru ini saja, ada data kuat yang menunjukkan bahwa memiliki orang tua yang cerdas secara emosional itu sendiri memiliki manfaat yang sangat besar bagi seorang anak. Cara-cara pasangan menangani perasaan di antara mereka-selain hubungan langsung mereka dengan anak-memberikan pelajaran yang kuat kepada anak-anak mereka, yang merupakan pembelajar yang cerdas, yang selaras dengan pertukaran emosional yang paling halus dalam keluarga. Ketika tim peneliti yang dipimpin oleh Carole Hooven dan John Gottman di University of Washington melakukan analisis mikro terhadap interaksi dalam pasangan mengenai bagaimana pasangan menangani anak-anak mereka, mereka menemukan bahwa pasangan yang lebih kompeten secara emosional dalam pernikahan adalah yang paling efektif dalam membantu anak-anak mereka menghadapi naik turunnya emosi.<sup>2</sup>

Keluarga-keluarga tersebut pertama kali terlihat ketika salah satu anak mereka baru berusia lima tahun, dan sekali lagi ketika anak tersebut berusia sembilan tahun. Selain mengamati orang tua berbicara satu sama lain, tim peneliti juga mengamati keluarga-keluarga (termasuk keluarga Leslie) ketika ayah atau ibu mencoba menunjukkan kepada anak mereka yang masih kecil cara mengoperasikan video game baru-interaksi yang tampaknya tidak berbahaya, tetapi cukup menggambarkan arus emosional yang mengalir antara orang tua dan anak.

Beberapa ayah dan ibu seperti Ann dan Carl: sombong, kehilangan kesabaran dengan ketidakmampuan anak mereka, meninggikan suara dengan jijik atau jengkel, beberapa bahkan merendahkan anak mereka dengan sebutan "bodoh" - singkatnya, menjadi mangsa dari kecenderungan penghinaan dan rasa jijik yang menggerogoti sebuah pernikahan. Namun,

ada juga yang bersabar dengan kesalahan anak mereka, membantu anak untuk memahami permainan dengan caranya sendiri daripada memaksakan kehendak orang tua. Sesi video game adalah barometer yang sangat kuat dari gaya emosional orang tua.

Tiga gaya pengasuhan anak yang paling umum terbukti tidak kompeten secara emosional:

- *Mengabaikan perasaan sama sekali.* Orang tua seperti itu memperlakukan kekesalan emosional anak sebagai hal yang sepele atau mengganggu, sesuatu yang harus mereka tunggu sampai reda. Mereka gagal menggunakan momen emosional sebagai kesempatan untuk lebih dekat dengan anak atau untuk membantu anak mempelajari pelajaran tentang kompetensi emosional.

- *Terlalu laissez-faire.* Orang tua seperti ini memperhatikan perasaan anak, tetapi menganggap bahwa cara anak mengatasi badai emosi tidak masalah-bahkan, misalnya, dengan memukul. Seperti halnya mereka yang mengabaikan perasaan anak, orang tua ini jarang melangkah untuk mencoba menunjukkan kepada anak mereka respons emosional alternatif. Mereka mencoba untuk menenangkan semua kekesalan, dan akan, misalnya, menggunakan tawar-menawar dan sogokan untuk membuat anak mereka berhenti bersedih atau marah.

- *Bersikap menghina, tidak menunjukkan rasa hormat terhadap perasaan anak.* Orang tua yang demikian biasanya tidak setuju, keras dalam kritik dan hukuman. Mereka mungkin, misalnya, melarang anak untuk menunjukkan kemarahannya sama sekali, dan menghukum anak dengan sedikit saja menunjukkan tanda-tanda kemarahan. Mereka adalah orang tua yang dengan marah meneriaki seorang anak yang mencoba untuk menceritakan sisi ceritanya, "Jangan bicara kembali kepada saya!"

Terakhir, ada orang tua yang mengambil kesempatan dari kekesalan anak untuk bertindak sebagai pelatih atau mentor emosional. Mereka menanggapi perasaan anak mereka dengan cukup serius untuk mencoba memahami dengan tepat apa yang membuat mereka kesal ("Apakah kamu marah karena Tommy menyakiti perasaanmu?") dan membantu anak menemukan cara-cara positif untuk menenangkan perasaan mereka ("Daripada memukulnya, mengapa kamu tidak mencari mainan untuk bermain sendiri sampai kamu merasa ingin bermain dengannya lagi?").

Agar orang tua dapat menjadi pelatih yang efektif dengan cara ini, mereka harus memiliki pemahaman yang cukup baik tentang dasar-dasar kecerdasan emosional itu sendiri.

Salah satu pelajaran emosional dasar bagi seorang anak, misalnya, adalah bagaimana membedakan antara perasaan; seorang ayah yang terlalu larut dalam, katakanlah, kesedihannya sendiri tidak dapat membantu putranya

memahami perbedaan antara bersedih karena kehilangan, merasa sedih dalam film sedih, dan kesedihan yang muncul ketika sesuatu yang buruk terjadi pada seseorang yang disayanginya. Di luar perbedaan ini, ada wawasan yang lebih canggih, seperti kemarahan sering kali dipicu oleh perasaan tersakiti terlebih dahulu.

Seiring dengan pertumbuhan anak-anak, pelajaran emosional yang spesifik, mereka siap - dan membutuhkan - perubahan. Seperti yang telah kita lihat di Bab 7, pelajaran empati dimulai sejak masa bayi, dengan orang tua yang peka terhadap perasaan bayi mereka. Meskipun beberapa keterampilan emosional diasah dengan teman-teman selama bertahun-tahun, orang tua yang mahir secara emosional dapat melakukan banyak hal untuk membantu anak-anak mereka dengan setiap dasar-dasar kecerdasan emosional: belajar bagaimana mengenali, mengelola, dan memanfaatkan perasaan mereka; berempati; dan menangani perasaan yang muncul dalam hubungan mereka.

Dampaknya terhadap anak-anak dari pola asuh seperti itu sangat luas.<sup>3</sup> Tim University of Washington menemukan bahwa ketika orang tua mahir secara emosional, dibandingkan dengan orang tua yang menangani perasaan dengan buruk, anak-anak mereka - dapat dimengerti - bergaul lebih baik, menunjukkan lebih banyak kasih sayang, dan lebih jarang merasa tegang dengan orang tua mereka. Selain itu, anak-anak ini juga lebih baik dalam menangani emosi mereka sendiri, lebih efektif dalam menenangkan diri mereka sendiri ketika marah, dan lebih jarang marah. Anak-anak ini juga lebih rileks *secara biologis*, dengan tingkat hormon stres yang lebih rendah dan indikator fisiologis lain dari gairah emosional (sebuah pola yang, jika dipertahankan sepanjang hidup, mungkin menandakan kesehatan fisik yang lebih baik, seperti yang kita lihat di Bab 11). Keuntungan lainnya adalah keuntungan sosial: anak-anak ini lebih populer dan lebih disukai oleh teman sebayanya, dan dipandang oleh guru mereka sebagai anak yang lebih terampil secara sosial. Orang tua dan guru mereka sama-sama menilai anak-anak ini memiliki lebih sedikit masalah perilaku seperti kekasaran atau agresivitas.

Terakhir, manfaatnya adalah secara kognitif; anak-anak ini dapat memperhatikan dengan lebih baik, dan mereka menjadi pelajar yang lebih efektif. Dengan mempertahankan IQ tetap konstan, anak-anak berusia lima tahun yang orangtuanya merupakan pelatih yang baik memiliki nilai prestasi yang lebih tinggi dalam matematika dan membaca saat mereka mencapai kelas tiga (argumen yang kuat untuk mengajarkan keterampilan emosional untuk membantu mempersiapkan anak-anak dalam belajar dan juga kehidupan). Dengan demikian, imbalan bagi anak-anak yang orangtuanya mahir secara emosional adalah berbagai keuntungan yang mengejutkan-hampir mencengangkan-di seluruh spektrum kecerdasan emosional.

## **MULAI JANTUNG**

Dampak pengasuhan anak terhadap kompetensi emosional dimulai sejak dalam buaian. T. Berry Brazelton, dokter anak terkemuka dari Harvard, memiliki tes diagnostik sederhana untuk mengetahui pandangan dasar bayi terhadap kehidupan. Dia menawarkan dua blok untuk anak usia delapan tahun.

bulan, dan kemudian menunjukkan kepada bayi bagaimana ia ingin bayi itu menyusun kedua balok tersebut. Bayi yang penuh harapan tentang kehidupan, yang memiliki kepercayaan diri pada kemampuannya sendiri, kata Brazelton,

akan mengambil satu balok, mengulurnya, mengusapkannya ke rambutnya, menjatuhkannya ke sisi meja, sambil melihat apakah Anda akan mengambilnya untuknya. Ketika Anda melakukannya, dia akhirnya menyelesaikan tugas yang diminta-menempatkan kedua balok bersama-sama. Kemudian ia akan menatap Anda dengan tatapan penuh harap yang mengatakan, "Katakan betapa hebatnya saya!"<sup>4</sup>

Bayi seperti ini telah mendapatkan persetujuan dan dorongan yang cukup baik dari orang dewasa dalam hidup mereka; mereka berharap untuk berhasil dalam tantangan kecil dalam hidup. Sebaliknya, bayi yang berasal dari rumah yang terlalu suram, kacau, atau lalai, melakukan tugas kecil yang sama dengan cara yang menandakan bahwa mereka sudah memperkirakan akan gagal. Bukan berarti bayi-bayi ini gagal menyatukan balok-balok tersebut; mereka memahami instruksi dan memiliki koordinasi untuk mematuhi. Tetapi bahkan ketika mereka melakukannya, lapor Brazelton, sikap mereka adalah "hangdog," sebuah ekspresi yang mengatakan, "Saya tidak bagus. Lihat, saya telah gagal." Anak-anak seperti itu cenderung menjalani hidup dengan pandangan yang mudah menyerah, tidak mengharapkan dorongan atau ketertarikan dari para guru, merasa sekolah tidak menyenangkan, dan mungkin akhirnya putus sekolah.

Perbedaan antara kedua pandangan tersebut-anak-anak yang percaya diri dan optimis versus mereka yang berharap untuk gagal-mulai terbentuk dalam beberapa tahun pertama kehidupan. Orang tua, kata Brazelton, "perlu memahami bagaimana tindakan mereka dapat membantu membangkitkan rasa percaya diri, rasa ingin tahu, kesenangan dalam belajar, dan pemahaman akan batasan-batasan" yang dapat membantu anak-anak untuk sukses dalam hidup. Sarannya didasarkan pada semakin banyaknya bukti yang menunjukkan bahwa keberhasilan di sekolah sangat bergantung pada karakteristik emosional yang terbentuk pada tahun-tahun sebelum anak masuk sekolah. Seperti yang kita lihat di Bab 6, misalnya, kemampuan anak usia empat tahun untuk mengendalikan dorongan untuk mengambil marshmallow meramalkan keunggulan 210 poin dalam nilai SAT mereka empat belas tahun kemudian.

Kesempatan pertama untuk membentuk bahan-bahan kecerdasan emosional adalah pada tahun-tahun awal, meskipun kapasitas ini terus terbentuk sepanjang tahun-tahun sekolah. Kemampuan emosional yang diperoleh anak-anak di kemudian hari dibangun di atas kemampuan-kemampuan di tahun-tahun awal. Dan kemampuan-kemampuan ini, seperti yang telah kita lihat di Bab 6,

adalah fondasi penting untuk semua pembelajaran. Sebuah laporan dari National Center for Clinical Infant Programs menyatakan bahwa keberhasilan sekolah tidak ditentukan oleh banyaknya fakta yang dimiliki seorang anak atau kemampuan membaca sebelum waktunya, melainkan oleh ukuran-ukuran emosional dan sosial: memiliki rasa percaya diri dan ketertarikan, mengetahui perilaku seperti apa yang diharapkan dan bagaimana mengendalikan dorongan untuk berperilaku buruk, mampu menunggu, mengikuti arahan, dan meminta bantuan guru, serta mengekspresikan kebutuhan saat bergaul dengan anak-anak lain.<sup>5</sup>

Hampir semua siswa yang berprestasi buruk di sekolah, menurut laporan tersebut, tidak memiliki satu atau lebih banyak dari elemen-elemen kecerdasan emosional ini (terlepas dari apakah mereka juga memiliki kesulitan kognitif seperti ketidakmampuan belajar). Besarnya masalah ini tidaklah kecil; di beberapa negara bagian, hampir satu dari lima anak harus mengulang kelas satu, dan kemudian semakin lama semakin tertinggal dari teman-temannya, menjadi semakin kecil hati, kesal, dan mengganggu.

Kesiapan seorang anak untuk bersekolah bergantung pada pengetahuan yang paling mendasar, yaitu cara belajar. Laporan ini mencantumkan tujuh bahan utama dari kapasitas penting ini-semuanya terkait dengan kecerdasan emosional:<sup>6</sup>

1. *Percaya diri*. Perasaan untuk mengendalikan dan menguasai tubuh, perilaku, dan dunia seseorang; perasaan anak bahwa dia lebih mungkin berhasil dalam apa yang dia lakukan, dan bahwa orang dewasa akan membantu.

2. *Keingintahuan*. Perasaan bahwa mencari tahu tentang berbagai hal adalah hal yang positif dan mengarah pada kesenangan.

3. *Kesengajaan*. Keinginan dan kemampuan untuk memberikan dampak, dan untuk bertindak dengan ketekunan. Hal ini terkait dengan rasa kompetensi, menjadi efektif.

4. *Pengendalian diri*. Kemampuan untuk memodulasi dan mengendalikan tindakan sendiri dengan cara yang sesuai dengan usia; rasa kontrol dari dalam diri.

5. *Keterkaitan*. Kemampuan untuk terlibat dengan orang lain berdasarkan rasa dipahami dan memahami orang lain.

6. *Kapasitas untuk berkomunikasi*. Keinginan dan kemampuan untuk bertukar ide, perasaan, dan konsep secara verbal dengan orang lain. Hal ini terkait dengan rasa percaya kepada orang lain dan kesenangan dalam

berinteraksi dengan orang lain, termasuk orang dewasa.

7. *Kerja sama*. Kemampuan untuk menyeimbangkan kebutuhan sendiri dengan kebutuhan orang lain dalam aktivitas kelompok.

Apakah seorang anak tiba di sekolah pada hari pertama TK dengan kemampuan-kemampuan tersebut atau tidak, sangat bergantung pada seberapa besar orang tuanya-dan guru-guru prasekolah-telah memberikan perhatian yang setara dengan "Heart Start", yang secara emosional setara dengan program-program Head Start.

## **MENDAPATKAN DASAR-DASAR EMOSIONAL**

Katakanlah seorang bayi berusia dua bulan terbangun pada pukul 3 pagi dan mulai menangis. Ibunya masuk dan, selama setengah jam berikutnya, bayi tersebut dengan puas menyusu di pelukan ibunya sementara ibunya menatapnya dengan penuh kasih sayang, mengatakan kepadanya bahwa dia senang melihatnya, bahkan di tengah malam. Bayi yang puas dengan kasih sayang ibunya, tertidur pulas.

Sekarang katakanlah bayi berusia dua bulan lainnya, yang juga terbangun sambil menangis pada dini hari, bertemu dengan seorang ibu yang tegang dan mudah tersinggung, karena baru saja tertidur satu jam sebelumnya setelah bertengkar dengan suaminya. Bayi itu mulai tegang saat ibunya tiba-tiba menggendongnya, dan berkata kepadanya, "Diamlah-aku tidak tahan lagi! Ayo, kita selesaikan ini." Saat bayi itu menyusu, ibunya menatap kaku ke depan, tidak menatapnya, mengulas kembali pertengkarnya dengan ayahnya, semakin gelisah saat dia memikirkannya.

Bayi itu, yang merasakan ketegangannya, menggeliat, menegang, dan berhenti menyusu. "Hanya itu yang kamu inginkan?" kata ibunya. "Kalau begitu jangan makan." Dengan tiba-tiba ia meletakkannya kembali ke boksnya dan berjalan keluar, membiarkannya menangis hingga ia tertidur, kelelahan.

Dua skenario ini disajikan oleh laporan dari National Center for Clinical Infant Programs sebagai contoh jenis interaksi yang, jika diulang-ulang, akan menanamkan perasaan yang sangat berbeda pada balita mengenai dirinya sendiri dan hubungan terdekatnya.<sup>7</sup> Bayi pertama belajar bahwa orang dapat dipercaya untuk memperhatikan kebutuhannya dan dapat diandalkan untuk membantu, dan bahwa ia dapat menjadi efektif dalam mendapatkan bantuan; bayi kedua menemukan bahwa tidak ada yang benar-benar peduli, bahwa orang tidak dapat diandalkan, dan bahwa upayanya untuk mendapatkan penghiburan akan menemui kegagalan. Tentu

saja, sebagian besar bayi setidaknya merasakan kedua jenis interaksi tersebut. Namun, sejauh mana salah satunya merupakan ciri khas cara orang tua memperlakukan anak selama bertahun-tahun, pelajaran emosional dasar akan diberikan tentang

seberapa aman seorang anak berada di dunia, seberapa efektif perasaannya, dan seberapa dapat diandalkan orang lain. Erik Erikson mengutarakannya dalam istilah apakah seorang anak merasakan "kepercayaan dasar" atau ketidakpercayaan dasar.

Pembelajaran emosional seperti itu dimulai pada saat-saat awal kehidupan, dan terus berlanjut sepanjang masa kanak-kanak. Semua pertukaran kecil antara orang tua dan anak memiliki subteks emosional, dan dalam pengulangan pesan-pesan ini selama bertahun-tahun, anak-anak membentuk inti dari pandangan dan kemampuan emosional mereka. Seorang gadis kecil yang merasa frustrasi dengan sebuah teka-teki dan meminta ibunya yang sedang sibuk untuk membantu, akan mendapatkan satu pesan jika jawabannya adalah kesenangan yang jelas dari sang ibu atas permintaan tersebut, dan pesan lain jika jawabannya adalah, "Jangan ganggu saya, ada pekerjaan penting yang harus saya kerjakan." Ketika pertemuan semacam itu menjadi hal yang biasa bagi anak dan orang tua, hal tersebut membentuk ekspektasi emosional anak tentang hubungan, pandangan yang akan membumbui fungsinya di semua bidang kehidupan, baik atau buruk.

Risiko paling besar bagi anak-anak yang orang tuanya sangat tidak kompeten tidak dewasa, menyalahgunakan obat-obatan, depresi atau marah secara kronis, atau hidup tanpa tujuan dan kacau. Orang tua seperti itu jauh lebih kecil kemungkinannya untuk memberikan pengasuhan yang memadai, apalagi menyesuaikan diri dengan kebutuhan emosional balita mereka. Pengabaian yang sederhana, menurut penelitian, bisa lebih merusak daripada penyalahgunaan langsung.<sup>8</sup> Sebuah survei terhadap anak-anak yang dianiaya menemukan bahwa anak-anak yang terabaikan memiliki kondisi yang paling buruk: mereka adalah yang paling cemas, kurang perhatian, dan apatis, serta agresif dan suka menyendiri. Angka mengulang kelas satu di antara mereka adalah 65 persen.

Tiga atau empat tahun pertama kehidupan adalah periode ketika otak balita tumbuh menjadi sekitar dua pertiga dari ukuran penuhnya, dan berevolusi dalam kompleksitas dengan kecepatan yang lebih tinggi daripada yang akan terjadi lagi. Selama periode ini, berbagai jenis pembelajaran penting berlangsung lebih mudah daripada di masa-masa berikutnya - pembelajaran emosional adalah yang paling utama. Selama masa ini, stres yang parah dapat merusak pusat pembelajaran otak (dan dengan demikian dapat merusak kecerdasan). Meskipun seperti yang akan kita lihat, hal ini

dapat diatasi sampai batas tertentu dengan pengalaman di kemudian hari, dampak dari pembelajaran awal ini sangat besar. Seperti yang dirangkum dalam sebuah laporan tentang pelajaran emosional utama dari empat tahun pertama kehidupan, konsekuensi jangka panjangnya sangat besar:

Anak yang tidak dapat memusatkan perhatiannya, yang curiga daripada percaya, sedih atau marah daripada optimis, merusak daripada menghormati dan anak yang diliputi kecemasan, disibukkan dengan fantasi yang menakutkan dan secara umum merasa tidak bahagia dengan dirinya sendiri-seperti itu

Seorang anak hanya memiliki sedikit kesempatan, apalagi kesempatan yang sama, untuk mengklaim kemungkinan-kemungkinan di dunia sebagai miliknya sendiri.<sup>9</sup>

## **HOM UNTUK MEMBESARKAN SEORANG PENGANGGU**

Banyak hal yang dapat dipelajari tentang efek seumur hidup dari pengasuhan yang tidak kompeten secara emosional-khususnya perannya dalam membuat anak-anak menjadi agresif-dari studi longitudinal seperti salah satu studi yang dilakukan terhadap 870 anak dari bagian utara New York yang diikuti sejak usia delapan tahun hingga usia tiga puluh tahun.<sup>10</sup> Anak-anak yang paling suka berkelahi di antara mereka-mereka yang paling cepat memulai perkelahian dan terbiasa menggunakan kekerasan untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan-merupakan anak-anak yang paling mungkin putus sekolah dan, pada usia tiga puluh tahun, memiliki catatan kejahatan kekerasan. Mereka juga tampaknya mewariskan kecenderungan untuk melakukan kekerasan: anak-anak mereka, di sekolah dasar, sama seperti orang tua mereka yang nakal.

Ada pelajaran tentang bagaimana agresivitas diwariskan dari generasi ke generasi. Terlepas dari kecenderungan yang diwariskan, para pembuat onar ketika dewasa bertindak dengan cara yang membuat kehidupan keluarga menjadi sekolah agresi. Sebagai anak-anak, para pembuat onar memiliki orang tua yang mendisiplinkan mereka dengan kekerasan yang sewenang-wenang dan tanpa henti; sebagai orang tua, mereka mengulangi pola tersebut. Hal ini berlaku baik pada ayah atau ibu yang diidentifikasi pada masa kanak-kanak sebagai orang yang sangat agresif. Anak perempuan yang agresif tumbuh menjadi sama sewenang-wenang dan menghukum dengan keras saat mereka menjadi ibu, sama seperti anak laki-laki yang agresif saat menjadi ayah. Dan sementara mereka menghukum anak-anak mereka dengan sangat keras, mereka tidak menaruh minat pada kehidupan anak-anak mereka, yang pada akhirnya mengabaikan mereka hampir sepanjang waktu. Pada saat yang sama, para orang tua memberikan contoh agresivitas yang nyata-dan penuh kekerasan-kepada anak-anak ini, sebuah model yang dibawa anak-anak ke sekolah dan taman bermain, dan diikuti sepanjang hidup mereka. Para orang tua tidak selalu berjiwa kejam, dan mereka juga tidak gagal untuk mengharapkan yang terbaik bagi anak-anak mereka; namun, mereka tampaknya hanya mengulangi gaya pengasuhan yang telah dicontohkan oleh orang tua mereka sendiri.

Dalam model kekerasan ini, anak-anak ini didisiplinkan secara berubah-ubah: jika orang tua mereka sedang dalam suasana hati yang buruk, mereka akan dihukum berat; jika orang tua mereka sedang dalam suasana hati yang baik, mereka dapat melakukan kekacauan di rumah. Jadi, hukuman diberikan bukan karena apa yang telah dilakukan anak, tetapi

berdasarkan apa yang dirasakan orang tua. Ini adalah resep untuk perasaan tidak berharga dan tidak berdaya, dan untuk perasaan bahwa ancaman ada di mana-mana dan dapat menyerang kapan saja. Dilihat dari kehidupan rumah tangga yang memunculkannya, sikap agresif dan menantang anak-anak tersebut terhadap dunia pada umumnya masuk akal, meskipun sangat disayangkan. Yang menyedihkan adalah seberapa dini pelajaran yang mematahkan semangat ini dapat dipelajari, dan betapa suramnya dampaknya bagi kehidupan emosional seorang anak.

## **MENYALAHGUNAKAN KEPUNAHAN EMPATI**

Dalam permainan kasar di tempat penitipan anak, Martin, yang baru berusia dua setengah tahun, menabrak seorang gadis kecil, yang entah kenapa, menangis. Martin meraih tangannya, tetapi saat gadis yang menangis itu menjauh, Martin menampar lengannya.

Saat air matanya terus mengalir, Martin memalingkan muka dan berteriak, "Hentikan!"

*Lakukan* berulang-ulang, setiap kali lebih cepat dan lebih keras.

Ketika Martin kembali mencoba menepuknya, sekali lagi ia menolak. Kali ini Martin memamerkan giginya seperti anjing yang menggeram, mendesis pada gadis yang terisak itu.

Sekali lagi Martin mulai menepuk-nepuk gadis yang menangis itu, tetapi tepukan di punggungnya dengan cepat berubah menjadi pukulan, dan Martin terus memukul dan memukul gadis kecil yang malang itu meskipun dia berteriak.

Pertemuan yang mengganggu itu menjadi bukti bagaimana pelecehan-dipukuli berulang kali, sesuai dengan suasana hati orang tua-membuat seorang anak memiliki kecenderungan alami untuk berempati. <sup>11</sup> Respons Martin yang aneh dan hampir brutal terhadap penderitaan teman sepermainannya merupakan hal yang umum terjadi pada anak-anak seperti dia, yang telah menjadi korban pemukulan dan kekerasan fisik lainnya sejak masa kanak-kanak. Respon tersebut sangat kontras dengan permohonan simpatik dan upaya yang biasa dilakukan oleh anak-anak balita untuk menghibur teman bermainnya yang menangis, yang akan diulas di Bab 7. Tanggapan Martin yang kasar terhadap kesusahan di tempat penitipan anak mungkin mencerminkan pelajaran yang dia pelajari di rumah tentang air mata dan kesedihan: tangisan mula-mula ditanggapi dengan sikap menghibur sepiantas lalu, tetapi jika terus berlanjut,

perkembangannya adalah dari tatapan dan teriakan yang tidak menyenangkan, hingga memukul, dan akhirnya pemukulan. Mungkin yang paling meresahkan, Martin tampaknya sudah tidak memiliki empati yang paling primitif,

naluri untuk menghentikan agresi terhadap seseorang yang terluka. Pada usia dua setengah tahun, ia menunjukkan dorongan moral yang mulai tumbuh dari seorang yang kejam dan sadis.

Kekejaman Martin yang menggantikan empati adalah tipikal dari anak-anak lain seperti dia yang, pada usia mereka yang masih kecil, telah terluka akibat pelecehan fisik dan emosional yang parah di rumah. Martin adalah bagian dari kelompok sembilan balita yang berusia satu hingga tiga tahun, yang disaksikan dalam pengamatan selama dua jam di tempat penitipan anak. Balita yang mengalami kekerasan dibandingkan dengan sembilan balita lainnya di tempat penitipan anak yang berasal dari keluarga yang sama miskinnya dan memiliki tingkat stres yang tinggi, namun tidak mengalami kekerasan fisik. Perbedaan reaksi kedua kelompok balita tersebut ketika ada anak lain yang disakiti atau kesal sangat mencolok. Dari dua puluh tiga kejadian seperti itu, lima dari sembilan balita yang tidak mengalami kekerasan menanggapi kesusahan seorang anak di dekatnya dengan keprihatinan, kesedihan, atau empati. Namun dalam dua puluh tujuh kejadian di mana anak-anak yang mengalami kekerasan dapat melakukannya, tidak ada satu pun yang menunjukkan kepedulian sedikit pun; sebaliknya, mereka bereaksi terhadap anak yang menangis dengan ekspresi ketakutan, kemarahan, atau, seperti Martin, serangan fisik.

Seorang anak perempuan yang disiksa, misalnya, menampakkan wajah yang garang dan mengancam kepada anak lain yang menangis. Thomas yang berusia satu tahun, salah satu anak yang disiksa, membeku ketakutan saat mendengar seorang anak menangis di seberang ruangan; dia duduk diam, wajahnya penuh ketakutan, punggungnya tegak lurus, ketegangannya meningkat saat tangisan itu terus berlanjut - seolah-olah bersiap-siap menghadapi serangan. Dan Kate yang berusia dua puluh delapan bulan, juga diperlakukan dengan sadis: mengambil Joey, seorang bayi yang lebih kecil, dia menjatuhkannya ke tanah dengan kakinya, dan ketika dia berbaring di sana, menatapnya dengan lembut dan mulai menepuk-nepuk punggungnya dengan lembut-hanya untuk mengintensifkan tepukan itu untuk memukulnya lebih keras dan lebih keras lagi, tanpa mempedulikan penderitaannya. Dia terus mengayunkan pukulan ke arahnya, mencondongkan tubuh untuk memukulnya enam atau tujuh kali lagi, sampai dia merangkak pergi.

Anak-anak ini, tentu saja, memperlakukan orang lain sebagaimana mereka sendiri telah diperlakukan. Dan sikap tidak berperasaan dari anak-anak yang mengalami kekerasan ini hanyalah versi yang lebih ekstrem dari apa yang terlihat pada anak-anak yang orangtuanya kritis, suka

mengancam, dan keras dalam memberikan hukuman. Anak-anak seperti itu juga cenderung kurang peduli ketika teman bermainnya terluka atau menangis; mereka tampaknya mewakili salah satu ujung dari kontinum kedinginan yang memuncak dengan kebrutalan anak-anak yang dianiaya. Ketika mereka menjalani kehidupan, mereka, sebagai sebuah kelompok, lebih cenderung mengalami kesulitan kognitif dalam belajar, lebih cenderung menjadi agresif dan tidak populer dengan teman sebayanya (tidak mengherankan, jika ketangguhan mereka di masa prasekolah merupakan pertanda masa depan), lebih rentan terhadap depresi, dan, sebagai orang dewasa, lebih

kemungkinan besar akan bermasalah dengan hukum dan melakukan lebih banyak kejahatan kekerasan.<sup>12</sup>

Kegagalan empati ini terkadang, jika tidak sering, berulang-ulang generasi, dengan orang tua yang brutal yang pernah disiksa oleh orang tua mereka sendiri pada masa kanak-kanak.<sup>13</sup> Hal ini sangat kontras dengan empati yang biasanya ditunjukkan oleh anak-anak dari orang tua yang mengasuh, mendorong balita mereka untuk menunjukkan kepedulian kepada orang lain dan memahami bagaimana kekejaman membuat anak-anak lain merasa. Karena tidak memiliki pelajaran empati seperti itu, anak-anak ini tampaknya tidak mempelajarinya sama sekali.

Yang mungkin paling mengkhawatirkan tentang balita yang dianiaya adalah betapa dini mereka tampaknya telah belajar merespons seperti versi miniatur dari orang tua mereka yang kejam. Namun, mengingat pemukulan fisik yang mereka terima sebagai makanan sehari-hari, pelajaran emosionalnya sangat jelas. Ingatlah bahwa pada saat-saat ketika nafsu memuncak atau krisis melanda, kecenderungan primitif dari pusat-pusat limbik otak mengambil peran yang lebih dominan. Pada saat-saat seperti itu, kebiasaan yang telah dipelajari oleh otak emosional berulang kali akan mendominasi, baik atau buruk.

Melihat bagaimana otak itu sendiri dibentuk oleh kebrutalan-atau oleh cinta-menunjukkan bahwa masa kanak-kanak merupakan jendela kesempatan khusus untuk pelajaran emosional. Anak-anak yang babak belur ini telah mengalami trauma sejak dini dan terus menerus. Mungkin paradigma yang paling instruktif untuk memahami pembelajaran emosional yang dialami anak-anak yang mengalami kekerasan adalah dengan melihat bagaimana trauma dapat meninggalkan jejak abadi di otak-dan bagaimana jejak-jejak biadab ini dapat diperbaiki.

# 1C

## Trauma dan Pembelajaran Ulang Emosional

Som Chit, seorang pengungsi Kamboja, menolak ketika ketiga putranya memintanya untuk membelikan mereka senapan mesin AK-47. Ketiga putranya-yang berusia enam, sembilan, dan sebelas tahun-menginginkan senapan mainan itu untuk memainkan permainan yang dimainkan oleh beberapa anak di sekolah mereka yang bernama Purdy. Dalam permainan tersebut, Purdy, sang penjahat, menggunakan senapan mesin ringan untuk membantai sekelompok anak, lalu menembaknya sendiri. Namun, terkadang, anak-anak itu memiliki akhir yang berbeda: merekalah yang membunuh Purdy.

Purdy adalah reka ulang mengerikan yang dilakukan oleh beberapa orang yang selamat dari peristiwa bencana pada tanggal 17 Februari 1989, di Sekolah Dasar Cleveland di Stockton, California. Di sana, saat jam istirahat pagi hari untuk siswa kelas satu, dua, dan tiga, Patrick Purdy-yang juga pernah bersekolah di kelas-kelas tersebut di Cleveland Elementary sekitar dua puluh tahun sebelumnya-berdiri di tepi taman bermain dan menembakkan peluru 7,22 mm secara beruntun ke arah ratusan anak yang sedang bermain. Selama tujuh menit Purdy menembakkan peluru ke arah taman bermain, lalu menodongkan pistol ke kepalanya dan menembak dirinya sendiri. Ketika polisi tiba, mereka menemukan lima anak tewas dan dua puluh sembilan lainnya terluka.

Pada bulan-bulan berikutnya, permainan Purdy secara spontan muncul dalam permainan anak laki-laki dan perempuan di Cleveland Elementary, salah satu dari sekian banyak tanda bahwa tujuh menit itu dan akibatnya tertanam dalam ingatan anak-anak. Ketika saya mengunjungi sekolah tersebut, hanya dengan bersepeda sebentar dari lingkungan dekat University of the Pacific tempat saya dibesarkan, sudah lima bulan sejak Purdy mengubah waktu istirahat menjadi mimpi buruk. Kehadirannya masih terasa, meskipun sisa-sisa penembakan yang paling mengerikan dari penembakan itu - lubang-lubang peluru, genangan darah, potongan daging, kulit, dan kulit kepala - telah hilang pada pagi hari setelah penembakan, dibersihkan dan dicat ulang.

Pada saat itu, bekas luka terdalam di Cleveland Elementary bukanlah pada bangunannya, melainkan pada jiwa anak-anak dan staf di sana, yang mencoba untuk melanjutkan kehidupan seperti biasanya.<sup>1</sup> Mungkin yang

paling mencolok adalah bagaimana ingatan tentang beberapa menit itu dihidupkan kembali lagi dan lagi oleh setiap detail kecil yang mirip. Seorang guru mengatakan kepada saya, misalnya, bahwa gelombang ketakutan melanda sekolah dengan pengumuman bahwa St.

Hari telah tiba; sejumlah anak entah bagaimana mendapatkan ide bahwa hari itu adalah untuk menghormati sang pembunuh, Patrick Purdy.

"Setiap kali kami mendengar ambulans dalam perjalanan menuju rumah peristirahatan di ujung jalan, semuanya berhenti," kata seorang guru lain kepada saya. "Semua anak mendengarkan untuk melihat apakah ambulans akan berhenti di sini atau melanjutkan perjalanan." Selama beberapa minggu, banyak anak yang ketakutan dengan cermin di kamar kecil; rumor yang beredar di sekolah itu mengatakan bahwa "Perawan Maria Berdarah", semacam monster fantasi, bersembunyi di sana. Beberapa minggu setelah penembakan, seorang gadis yang panik berlari menghampiri kepala sekolah, Pat Busher, dan berteriak, "Saya mendengar suara tembakan! Saya mendengar suara tembakan!" Suara itu berasal dari rantai yang berayun pada tiang tetherball.

Banyak anak menjadi sangat waspada, seolah-olah terus berjaga-jaga agar teror tersebut tidak terulang kembali; beberapa anak laki-laki dan perempuan akan berdiam diri saat istirahat di samping pintu kelas, tidak berani keluar ke tempat bermain di mana pembunuhan terjadi. Yang lain hanya bermain dalam kelompok kecil, dengan menempatkan seorang anak yang ditunjuk sebagai pengintai. Banyak yang terus berlanjut selama berbulan-bulan untuk menghindari daerah "jahat", di mana anak-anak telah meninggal.

Kenangan itu juga terus hidup dalam bentuk mimpi yang mengganggu, mengganggu pikiran anak-anak saat mereka tidur. Selain mimpi buruk yang mengulangi penembakan itu sendiri dengan cara tertentu, anak-anak dibanjiri mimpi kecemasan yang membuat mereka khawatir bahwa mereka juga akan segera mati. Beberapa anak mencoba untuk tidur dengan mata terbuka agar tidak bermimpi.

Semua reaksi ini dikenal oleh para psikiater sebagai salah satu gejala utama gangguan stres pascatrauma, atau PTSD. Spencer Eth, seorang psikiater anak yang berspesialisasi dalam PTSD pada anak-anak, adalah "ingatan yang mengganggu tentang tindakan kekerasan yang terjadi: pukulan terakhir dengan kepala tangan, tusukan pisau, ledakan senapan. Ingatan tersebut merupakan pengalaman persepsi yang intens-penglihatan, suara, dan bau tembakan; jeritan atau keheningan tiba-tiba dari korban; percikan darah; sirene polisi."

Momen-momen yang jelas dan menakutkan ini, menurut para ahli saraf, menjadi kenangan yang terpampang dalam sirkuit emosional. Gejala-gejala tersebut, pada dasarnya, merupakan tanda-tanda amigdala yang terlalu terangsang, yang mendorong kenangan yang jelas dari momen traumatis untuk terus mengganggu kesadaran. Dengan demikian, kenangan traumatis

menjadi pemicu bulu mental, siap untuk membunyikan alarm dengan sedikit saja isyarat bahwa momen yang menakutkan akan terjadi sekali lagi. Ini

Fenomena pemicu rambut adalah ciri khas dari segala jenis trauma emosional, termasuk mengalami pelecehan fisik yang berulang-ulang di masa kanak-kanak.

Setiap peristiwa yang menimbulkan trauma dapat menanamkan ingatan pemicu seperti itu di amigdala: kebakaran atau kecelakaan mobil, berada dalam bencana alam seperti gempa bumi atau badai, diperkosa atau dirampok. Ratusan ribu orang setiap tahun mengalami bencana seperti itu, dan banyak atau sebagian besar dari mereka mengalami luka emosional yang membekas di otak.

Tindakan kekerasan lebih merusak daripada bencana alam seperti badai karena, tidak seperti korban bencana alam, korban kekerasan merasa diri mereka sengaja dipilih sebagai target kejahatan. Fakta tersebut menghancurkan asumsi tentang kepercayaan orang dan keamanan dunia interpersonal, sebuah asumsi yang tidak tersentuh oleh bencana alam. Dalam sekejap, dunia sosial menjadi tempat yang berbahaya, tempat di mana orang-orang berpotensi menjadi ancaman bagi keselamatan Anda.

Kekejaman manusia menorehkan ingatan korbannya dengan sebuah pola yang menganggap takut apa pun yang samar-samar mirip dengan penyerangan itu sendiri. Seorang pria yang dipukul di bagian belakang kepalanya, tidak pernah melihat penyerangnya, sangat ketakutan setelah itu sehingga dia akan mencoba berjalan di jalan tepat di depan seorang wanita tua untuk merasa aman dari pukulan di kepala lagi.<sup>2</sup> Seorang wanita yang dirampok oleh seorang pria yang naik lift bersamanya dan memaksanya keluar dengan menodongkan pisau ke lantai yang tidak berpenghuni, selama berminggu-minggu merasa takut untuk masuk ke dalam lift, tidak hanya lift, tapi juga kereta bawah tanah atau ruang tertutup lainnya di mana ia mungkin merasa terjebak; ia berlari dari bank ketika ia melihat seorang pria memasukkan tangannya ke dalam jaket seperti yang dilakukan penodong.

Jejak kengerian dalam ingatan-dan kewaspadaan berlebihan yang dihasilkan-dapat bertahan seumur hidup, seperti yang ditemukan dalam sebuah penelitian terhadap para penyintas Holocaust. Hampir lima puluh tahun setelah mereka mengalami setengah kelaparan, pembantaian orang-orang yang mereka cintai, dan teror terus-menerus di kamp-kamp kematian Nazi, kenangan yang menghantui masih tetap ada. Sepertiga mengatakan bahwa mereka secara umum merasa takut. Hampir tiga perempat mengatakan bahwa mereka masih merasa cemas ketika melihat sesuatu yang mengingatkan mereka akan penganiayaan Nazi, seperti melihat seragam, ketukan di pintu, gonggongan anjing, atau asap yang mengepul

dari cerobong asap. Sekitar 60 persen mengatakan bahwa mereka memikirkan Holocaust hampir setiap hari, bahkan setelah setengah abad; dari mereka yang memiliki gejala aktif, sebanyak delapan dari sepuluh orang masih mengalami mimpi buruk yang berulang. Seperti yang dikatakan oleh seorang penyintas, "Jika Anda telah

pernah melalui Auschwitz dan Anda tidak mengalami mimpi buruk, maka Anda tidak normal."

## **KENGERIAN YANG MEMBEKU DALAM INGATAN**

Kata-kata dari seorang dokter hewan Vietnam berusia empat puluh delapan tahun, sekitar dua puluh empat tahun setelah mengalami saat-saat yang mengerikan di negeri yang jauh:

Saya tidak bisa menghilangkan kenangan itu dari pikiran saya! Bayangan-bayangan itu muncul kembali dengan detail yang jelas, dipicu oleh hal-hal yang paling tidak penting, seperti suara pintu yang dibanting, pemandangan seorang wanita Oriental, sentuhan tikar bambu, atau aroma daging babi goreng. Tadi malam saya pergi tidur, tidur nyenyak untuk sebuah perubahan. Kemudian di pagi hari, sebuah badai besar melintas dan terdengar suara petir yang menggelegar. Saya langsung terbangun, membeku ketakutan. Saya kembali ke Vietnam, di tengah-tengah musim hujan di pos jaga saya. Saya yakin saya akan terkena tembakan berikutnya dan yakin saya akan mati. Tangan saya membeku, namun keringat mengucur deras dari seluruh tubuh saya. Saya merasakan setiap rambut di bagian belakang leher saya berdiri. Saya tidak bisa mengatur napas dan jantung saya berdebar-debar. Saya mencium bau belerang yang lembab. Tiba-tiba saya melihat apa yang tersisa dari teman saya, Troy, di atas piring bambu, dikirim kembali ke kamp kami oleh Vietkong .....

melompat begitu banyak sehingga saya jatuh ke lantai .<sup>3</sup>

Kenangan mengerikan ini, yang masih sangat jelas dan terperinci meskipun sudah berusia lebih dari dua dekade, masih memiliki kekuatan untuk menimbulkan rasa takut yang sama dalam diri mantan tentara ini seperti yang ia rasakan pada hari yang menentukan itu. PTSD mewakili penurunan setpoint saraf yang berbahaya untuk alarm, sehingga orang tersebut bereaksi terhadap momen-momen biasa dalam hidup seolah-olah itu adalah keadaan darurat. Rangkaian pembajakan yang dibahas dalam Bab 2 tampaknya sangat penting dalam meninggalkan jejak yang kuat pada ingatan: semakin brutal, mengejutkan, dan menghebohkan peristiwa yang memicu pembajakan amigdala, semakin tak terhapuskan ingatannya. Dasar saraf untuk ingatan ini tampaknya adalah perubahan besar dalam kimiawi

otak yang digerakkan oleh satu contoh teror yang luar biasa .<sup>4</sup> Sementara temuan PTSD biasanya didasarkan pada dampak dari satu episode, temuan serupa

dapat berasal dari kekejaman yang dilakukan selama bertahun-tahun, seperti halnya pada anak-anak yang mengalami pelecehan seksual, fisik, atau emosional.

Penelitian yang paling mendetail mengenai perubahan otak ini dilakukan di Pusat Nasional untuk Gangguan Stres Pasca-Trauma, sebuah jaringan tempat penelitian yang berbasis di rumah sakit Administrasi Veteran di mana terdapat banyak sekali orang yang menderita PTSD di antara para veteran Vietnam dan perang lainnya. Dari penelitian terhadap para veteran seperti inilah sebagian besar pengetahuan kita tentang PTSD diperoleh. Namun, wawasan ini juga berlaku untuk anak-anak yang mengalami trauma emosional yang parah, seperti yang terjadi di Cleveland Elementary.

"Korban trauma yang menghancurkan mungkin tidak akan pernah sama secara biologis," kata Dr. Dennis Charney kepada <sup>5</sup>Seorang psikiater dari Yale, Charney adalah direktur ilmu saraf klinis di National Center. "Tidak peduli apakah itu adalah teror pertempuran yang tak henti-hentinya, penyiksaan, atau pelecehan yang berulang-ulang di masa kanak-kanak, atau pengalaman yang hanya terjadi sekali saja, seperti terjebak dalam badai atau hampir mati dalam kecelakaan mobil. Semua stres yang tidak terkendali dapat memiliki dampak biologis yang sama."

Kata operasinya adalah tak *terkendali*. Jika orang merasa ada sesuatu yang dapat mereka lakukan dalam situasi bencana, beberapa kendali yang dapat mereka lakukan, sekecil apa pun, mereka akan jauh lebih baik secara emosional daripada mereka yang merasa benar-benar tidak berdaya. Unsur ketidakberdayaan inilah yang membuat suatu peristiwa menjadi sangat berat *secara subjektif*. John Krystal, direktur Laboratorium Psikofarmakologi Klinis di pusat tersebut, mengatakan kepada saya, "Katakanlah seseorang yang diserang dengan pisau tahu bagaimana cara mempertahankan diri dan mengambil tindakan, sementara orang lain yang berada dalam situasi yang sama berpikir, 'Saya sudah mati'. Orang yang tidak berdaya adalah orang yang lebih rentan terhadap PTSD setelahnya. Perasaan bahwa hidup Anda dalam bahaya *dan tidak ada yang bisa Anda lakukan untuk menghindarinya* - itulah saat perubahan otak dimulai."

Ketidakberdayaan sebagai pemicu PTSD telah ditunjukkan dalam lusinan penelitian terhadap sepasang tikus laboratorium, masing-masing di kandang yang berbeda, masing-masing diberi kejutan listrik ringan-tetapi, bagi seekor tikus, kejutan listrik yang sangat menegangkan dengan tingkat keparahan yang sama. Hanya satu tikus yang memiliki tuas di kandangnya; ketika tikus mendorong tuas tersebut, sengatan listrik akan berhenti untuk kedua kandang. Selama sehari-hari dan berminggu-minggu, kedua tikus

mendapatkan jumlah sengatan yang sama persis. Tetapi tikus yang memiliki kekuatan untuk mematikan guncangan akan bertahan tanpa tanda-tanda stres. Hanya pada salah satu pasangan yang tidak berdaya, perubahan otak yang diinduksi oleh stres terjadi .<sup>6</sup> Bagi seorang anak yang ditembak di taman bermain, melihat teman sepermainannya berdarah dan sekarat-atau bagi seorang

guru di sana, tidak dapat menghentikan pembantaian tersebut-ketidakberdayaan itu pasti sangat terasa.

## PTSD SEBAGAI GANGGUAN LIMBIK

Sudah berbulan-bulan sejak gempa bumi besar mengguncangnya dari tempat tidur dan membuatnya berteriak-teriak panik di dalam rumah yang gelap untuk menemukan putranya yang berusia empat tahun. Mereka meringkuk berjam-jam di tengah malam yang dingin di Los Angeles di bawah pintu pelindung, terjepit di sana tanpa makanan, air, atau cahaya sementara gelombang demi gelombang gempa susulan mengguncang tanah di bawah mereka. Sekarang, berbulan-bulan kemudian, dia telah pulih dari kepanikan yang mencengkeramnya selama beberapa hari pertama setelah gempa, ketika sebuah pintu dibanting bisa membuatnya menggigil ketakutan. Satu-satunya gejala yang masih ada adalah ketidakmampuannya untuk tidur, sebuah masalah yang hanya terjadi pada malam-malam ketika suaminya sedang pergi-seperti yang terjadi pada malam gempa.

Gejala utama dari rasa takut yang dipelajari tersebut-termasuk jenis yang paling parah, PTSD-dapat dijelaskan oleh perubahan dalam sirkuit limbik yang berfokus pada amigdala.<sup>7</sup> Beberapa perubahan utama terjadi pada lokus ceruleus, sebuah struktur yang mengatur sekresi dua zat yang disebut *katekolamin* di otak: adrenalin dan noradrenalin. Zat-zat kimiawi ini memobilisasi tubuh untuk keadaan darurat; lonjakan katekolamin yang sama mencap kenangan dengan kekuatan khusus. Pada PTSD, sistem ini menjadi hiperreaktif, mengeluarkan dosis ekstra besar zat kimia otak ini sebagai respons terhadap situasi yang hanya memiliki sedikit atau bahkan tidak ada ancaman, tetapi entah bagaimana mengingatkan pada trauma awal, seperti anak-anak di Sekolah Dasar Cleveland yang panik ketika mendengar sirene ambulans yang mirip dengan yang mereka dengar di sekolah mereka setelah penembakan.

Lokus ceruleus dan amigdala terkait erat, bersama dengan struktur limbik lainnya seperti hipokampus dan hipotalamus; sirkuit untuk katekolamin meluas ke korteks. Perubahan pada sirkuit ini dianggap mendasari gejala PTSD, yang meliputi kecemasan, ketakutan, kewaspadaan tinggi, mudah marah dan terangsang, kesiapan untuk melawan atau melarikan diri, dan pengkodean yang tak terhapuskan dari ingatan emosional yang intens.<sup>8</sup> Dokter hewan Vietnam yang mengalami PTSD, menurut sebuah penelitian, memiliki reseptor penghenti katekolamin 40 persen lebih sedikit dibandingkan dengan pria yang tidak mengalami gejala-gejala tersebut-

menunjukkan bahwa otak mereka

telah mengalami perubahan yang bertahan lama, dengan sekresi katekolamin yang tidak terkontrol dengan baik.<sup>9</sup>

Perubahan lain terjadi di sirkuit yang menghubungkan otak limbik dengan kelenjar hipofisis, yang mengatur pelepasan CRF, hormon stres utama yang dikeluarkan tubuh untuk memobilisasi respons fight-or-flight darurat. Perubahan tersebut menyebabkan hormon ini disekresikan secara berlebihan-terutama di amigdala, hipokampus, dan lokus ceruleus-yang memperingatkan tubuh akan keadaan darurat yang sebenarnya tidak ada di sana. <sup>10</sup>

Charles Nemeroff, seorang psikiater dari Duke University, mengatakan kepada saya, "Terlalu banyak CRF yang membuat Anda bereaksi secara berlebihan. Sebagai contoh, jika Anda adalah seorang dokter hewan Vietnam yang mengalami PTSD dan sebuah mobil menjadi bumerang di tempat parkir mal, pemicu CRF akan membanjiri Anda dengan perasaan yang sama seperti pada trauma asli: Anda mulai berkeringat, Anda takut, Anda menggigil dan gemetar, Anda mungkin mengalami kilas balik. Pada orang yang mengalami CRF hipersekresi, respons terkejutnya terlalu aktif. Misalnya, jika Anda mengendap-endap di belakang kebanyakan orang dan tiba-tiba bertepuk tangan, Anda akan melihat lompatan kaget pada saat pertama kali, tetapi tidak pada pengulangan ketiga atau keempat. Tetapi orang yang memiliki terlalu banyak CRF tidak terbiasa: mereka akan merespons tepukan tangan keempat seperti halnya pada yang pertama."<sup>11</sup>

Perubahan ketiga terjadi pada sistem opioid otak, yang mengeluarkan endorfin untuk menumpulkan rasa sakit. Otak juga menjadi hiperaktif. Sirkuit saraf ini sekali lagi melibatkan amigdala, kali ini bekerja sama dengan suatu daerah di korteks serebral. Opioid adalah zat kimia otak yang merupakan agen mati rasa yang kuat, seperti opium dan narkotika lainnya yang merupakan sepupu kimiawi. Ketika mengalami tingkat opioid yang tinggi ("morfin otak sendiri"), orang memiliki toleransi yang lebih tinggi terhadap rasa sakit-efek yang telah dicatat oleh ahli bedah di medan perang, yang menemukan bahwa tentara yang terluka parah membutuhkan dosis narkotika yang lebih rendah untuk mengatasi rasa sakit mereka dibandingkan dengan warga sipil yang mengalami luka yang tidak terlalu serius.

Hal yang serupa tampaknya terjadi pada PTSD.<sup>12</sup> Perubahan endorfin menambahkan dimensi baru pada campuran saraf yang dipicu oleh paparan ulang trauma: mati *rasa pada* perasaan tertentu. Hal ini tampaknya menjelaskan serangkaian gejala psikologis "negatif" yang telah lama dicatat

dalam PTSD: anhedonia (ketidakmampuan untuk merasakan kesenangan) dan mati rasa secara emosional, rasa terputus dari kehidupan atau dari kekhawatiran tentang perasaan orang lain. Mereka yang dekat dengan orang-orang seperti itu mungkin mengalami ketidakpedulian ini sebagai kurangnya empati. Kemungkinan lain

Efeknya bisa berupa disosiasi, termasuk ketidakmampuan untuk mengingat menit, jam, atau bahkan hari yang krusial dari kejadian traumatis tersebut.

Perubahan saraf dari PTSD juga tampaknya membuat seseorang lebih rentan terhadap trauma lebih lanjut. Sejumlah penelitian pada hewan telah menemukan bahwa ketika mereka terpapar stres *ringan saat masih* muda, mereka jauh lebih rentan daripada hewan yang tidak stres terhadap perubahan otak yang disebabkan oleh trauma di kemudian hari (menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk merawat anak-anak dengan PTSD). Hal ini tampaknya menjadi alasan mengapa, saat terpapar bencana yang sama, satu orang mengalami PTSD dan yang lainnya tidak: amigdala siap untuk menemukan bahaya, dan saat kehidupan menghadirkan bahaya yang nyata sekali lagi, alarmnya akan naik ke nada yang lebih tinggi.

Semua perubahan saraf ini menawarkan keuntungan jangka pendek untuk menghadapi keadaan darurat yang suram dan mengerikan yang mendorongnya. Di bawah tekanan, adalah adaptif untuk menjadi sangat waspada, terangsang, siap menghadapi apa pun, tahan terhadap rasa sakit, tubuh siap menghadapi tuntutan fisik yang berkelanjutan, dan-untuk saat ini-acuh tak acuh pada apa yang mungkin menjadi peristiwa yang sangat mengganggu. Namun, keuntungan jangka pendek ini menjadi masalah jangka panjang ketika otak berubah sehingga menjadi predisposisi, seperti mobil yang terjebak dalam gigi tinggi terus-menerus.

Ketika amigdala dan daerah otak yang terhubung mengambil titik setel baru selama momen trauma yang intens, perubahan rangsangan ini-kesiapan yang meningkat untuk memicu pembajakan saraf-berarti semua kehidupan berada di ambang keadaan darurat, dan bahkan saat yang tidak bersalah pun rentan terhadap ledakan ketakutan yang merajalela.

## **PEMBELAJARAN ULANG EMOSIONAL**

Kenangan traumatis seperti itu tampaknya tetap melekat pada fungsi otak karena mengganggu pembelajaran selanjutnya-khususnya, dengan mempelajari kembali respons yang lebih normal terhadap peristiwa traumatis tersebut. Pada ketakutan yang didapat seperti PTSD, mekanisme pembelajaran dan memori menjadi kacau; sekali lagi, amigdala-lah yang menjadi kunci di antara wilayah otak yang terlibat. Namun dalam mengatasi rasa takut yang dipelajari, neokorteks sangat penting.

*Pengkondisian rasa takut* adalah nama yang digunakan para psikolog untuk proses di mana sesuatu yang sama sekali tidak mengancam menjadi

ditakuti karena diasosiasikan dalam pikiran seseorang dengan sesuatu yang menakutkan. Ketika ketakutan seperti itu diinduksi pada hewan laboratorium, Charney mencatat, ketakutan tersebut dapat bertahan

selama tahun.<sup>13</sup> Wilayah utama otak yang mempelajari, mempertahankan, dan bertindak berdasarkan respons rasa takut ini adalah sirkuit antara talamus, amigdala, dan lobus prefrontal-jalur pembajakan saraf.

Biasanya, ketika seseorang belajar untuk takut akan sesuatu melalui pengkondisian rasa takut, rasa takut itu akan mereda seiring berjalannya waktu. Hal ini tampaknya terjadi melalui pembelajaran ulang secara alami, karena objek yang ditakuti ditemui lagi tanpa adanya sesuatu yang benar-benar menakutkan. Jadi, seorang anak yang memiliki rasa takut terhadap anjing karena dikejar-kejar oleh seekor anjing gembala Jerman yang menggeram, secara bertahap dan secara alamiah akan kehilangan rasa takutnya jika, misalnya, ia pindah ke rumah tetangga yang memiliki anjing gembala yang bersahabat, dan menghabiskan waktu bermain bersama anjing tersebut.

Pada PTSD, pembelajaran kembali secara spontan gagal terjadi. Charney mengusulkan bahwa hal ini mungkin disebabkan oleh perubahan otak pada PTSD, yang begitu kuat sehingga, pada dasarnya, pembajakan amigdala terjadi setiap kali ada sesuatu yang samar-samar mengingatkan kita pada trauma asli, yang memperkuat jalur rasa takut. Ini berarti bahwa tidak pernah ada waktu ketika apa yang ditakuti dipasangkan dengan perasaan tenang-amigdala tidak pernah mempelajari kembali reaksi yang lebih ringan. "Kepunahan" rasa takut, ia mengamati, "tampaknya melibatkan proses pembelajaran aktif," yang dengan sendirinya terganggu pada orang dengan PTSD, "yang mengarah pada bertahannya ingatan emosional yang tidak normal."<sup>14</sup>

Namun, dengan pengalaman yang tepat, bahkan PTSD pun dapat terangkat; ingatan emosional yang kuat, dan pola pikir serta reaksi yang dipicunya, *dapat* berubah seiring berjalannya waktu. Pembelajaran ulang ini, menurut Charney, bersifat kortikal. Ketakutan asli yang tertanam dalam amigdala tidak hilang sepenuhnya; sebaliknya, korteks prefrontal secara aktif menekan perintah amigdala ke seluruh otak untuk merespons dengan rasa takut.

"Pertanyaannya adalah, seberapa cepat Anda melepaskan rasa takut yang dipelajari?" tanya Richard Davidson, psikolog dari University of Wisconsin yang menemukan peran korteks prefrontal kiri sebagai peredam rasa takut. Dalam sebuah eksperimen laboratorium di mana orang pertama kali mempelajari keengganan terhadap suara keras - sebuah paradigma untuk rasa takut yang dipelajari, dan paralel yang lebih rendah dari PTSD - Davidson menemukan bahwa orang yang memiliki lebih banyak aktivitas di korteks prefrontal kiri dapat mengatasi rasa takut yang didapat dengan

lebih cepat, sekali lagi menunjukkan peran kortikal dalam melepaskan tekanan yang dipelajari.[15](#)

## **MENDIDIK KEMBALI OTAK EMOSIONAL**

Salah satu temuan yang lebih menggembirakan tentang PTSD datang dari sebuah penelitian terhadap para penyintas Holocaust, sekitar tiga perempat di antaranya ditemukan memiliki gejala PTSD aktif bahkan setelah setengah abad kemudian. Temuan positifnya adalah seperempat dari para penyintas yang dulunya bermasalah dengan gejala-gejala tersebut tidak lagi mengalaminya; entah bagaimana kejadian-kejadian alamiah dalam hidup mereka telah mengatasi masalah tersebut. Mereka yang masih mengalami gejala-gejala tersebut menunjukkan bukti adanya perubahan otak yang berhubungan dengan katekolamin yang merupakan ciri khas PTSD-tetapi mereka yang telah pulih tidak mengalami perubahan seperti itu.<sup>16</sup> Temuan ini, dan temuan lainnya yang serupa, memberikan harapan bahwa perubahan otak pada PTSD tidak terhapuskan, dan bahwa orang dapat pulih dari jejak emosional yang paling mengerikan sekalipun - singkatnya, sirkuit emosional dapat dididik kembali. Kabar baiknya adalah bahwa trauma sedalam yang menyebabkan PTSD dapat disembuhkan, dan jalan menuju penyembuhan tersebut adalah melalui pembelajaran ulang.

Salah satu cara penyembuhan emosional ini tampaknya terjadi secara spontan-setidaknya pada anak-anak-adalah melalui permainan seperti Purdy. Permainan ini, yang dimainkan berulang kali, memungkinkan anak-anak menghidupkan kembali trauma dengan aman, seperti bermain. Hal ini memungkinkan dua jalan untuk penyembuhan: di satu sisi, ingatan tersebut diulang dalam konteks kecemasan yang rendah, menghilangkan kepekaannya dan memungkinkan serangkaian respons yang tidak traumatis untuk diasosiasikan dengannya. Jalan lain menuju penyembuhan adalah, dalam pikiran mereka, anak-anak secara ajaib dapat memberikan tragedi itu hasil lain yang lebih baik: kadang-kadang dalam bermain Purdy, anak-anak membunuhnya, meningkatkan rasa penguasaan mereka atas saat-saat traumatis yang tidak berdaya itu.

Permainan seperti Purdy dapat diprediksi pada anak-anak yang lebih muda yang telah mengalami kekerasan yang luar biasa. Permainan mengerikan pada anak-anak yang mengalami trauma ini pertama kali dicatat oleh Dr. Lenore Terr, seorang psikiater anak di San Francisco.<sup>17</sup> Dia menemukan permainan semacam itu di antara anak-anak di Chowchilla, California-hanya sekitar satu jam perjalanan ke Central Valley dari Stockton, tempat Purdy melakukan kekejamannya-yang pada tahun 1973 diculik saat mereka naik bus pulang dari perkemahan musim panas. Para penculik mengubur bus tersebut, anak-anak dan semuanya, dalam sebuah cobaan yang berlangsung selama dua puluh tujuh jam.

Lima tahun kemudian Terr menemukan bahwa penculikan itu masih

diperagakan dalam permainan para korban. Anak-anak perempuan, misalnya, memainkan permainan penculikan simbolis dengan boneka Barbie mereka. Seorang anak perempuan, yang benci merasakan air seni anak-anak lain di kulitnya saat mereka berbaring meringkuk ketakutan, mencuci Barbie-nya

lagi dan lagi. Yang lain memainkan Traveling Barbie, di mana Barbie bepergian ke suatu tempat-tidak peduli di mana-dan kembali dengan selamat, yang merupakan inti dari permainan ini. Favorit anak perempuan ketiga adalah skenario di mana boneka itu terjebak dalam lubang dan mati lemas.

Sementara orang dewasa yang telah mengalami trauma yang luar biasa dapat mengalami mati rasa secara psikis, menghalangi ingatan atau perasaan tentang bencana tersebut, psikis anak-anak sering kali menanganinya secara berbeda. Menurut Terr, mereka lebih jarang mati rasa terhadap trauma karena mereka menggunakan fantasi, bermain, dan melamun untuk mengingat dan memikirkan kembali cobaan yang mereka alami. Pemutaran ulang trauma secara sukarela seperti itu tampaknya mencegah kebutuhan untuk membendungnya dalam ingatan yang kuat yang nantinya dapat meledak sebagai kilas balik. Jika trauma yang dialami kecil, seperti pergi ke dokter gigi untuk menambal gigi, sekali atau dua kali saja sudah cukup. Namun jika trauma tersebut sangat berat, seorang anak membutuhkan pengulangan tanpa henti, mengulang trauma tersebut berulang kali dalam sebuah ritual yang suram dan monoton.

Salah satu cara untuk mendapatkan gambaran yang dibekukan di amigdala adalah melalui seni, yang merupakan media ketidaksadaran. Otak emosional sangat selaras dengan makna simbolis dan mode yang disebut Freud sebagai "proses primer": pesan-pesan metafora, cerita, mitos, dan seni. Cara ini sering digunakan untuk mengobati anak-anak yang mengalami trauma. Kadang-kadang seni dapat membuka jalan bagi anak-anak untuk berbicara tentang momen horor yang tidak berani mereka bicarakan.

Spencer Eth, seorang psikiater anak di Los Angeles yang mengkhususkan diri dalam menangani anak-anak seperti itu, menceritakan tentang seorang anak laki-laki berusia lima tahun yang diculik bersama ibunya oleh mantan kekasihnya. Pria itu membawa mereka ke sebuah kamar motel, di mana dia memerintahkan anak laki-laki itu untuk bersembunyi di bawah selimut sementara dia memukuli ibunya sampai mati. Anak laki-laki itu, dapat dimengerti, enggan berbicara dengan Eth tentang kekacauan yang dia dengar dan lihat saat berada di bawah selimut. Jadi Eth memintanya untuk menggambar - gambar apa saja.

Gambar itu adalah seorang pembalap mobil yang memiliki sepasang mata yang sangat besar, kenang Eth. Mata besar yang diambil Eth merujuk pada keberanian anak laki-laki itu dalam mengintip si pembunuh. Referensi tersembunyi seperti itu pada adegan traumatis hampir selalu muncul dalam

karya seni anak-anak yang mengalami trauma; Eth menjadikan meminta anak-anak tersebut menggambar sebagai langkah awal dalam terapi. Kenangan kuat yang menyibukkan mereka mengganggu karya seni mereka seperti halnya dalam pikiran mereka. Di luar itu, tindakan menggambar itu sendiri merupakan terapi, yang memulai proses penguasaan trauma.

## **PEMBELAJARAN ULANG EMOSIONAL DAN PEMULIHAN DARI TRAUMA**

Irene pernah pergi berkencan yang berakhir dengan percobaan pemerkosaan. Meskipun dia telah melawan si penyerang, dia terus mengganggunya: mengganggunya dengan panggilan telepon yang tidak senonoh, membuat ancaman kekerasan, menelepon di tengah malam, menguntitnya dan mengawasi setiap gerak-geriknya. Suatu ketika, ketika ia mencoba meminta bantuan polisi, mereka menganggap masalahnya sepele, karena "tidak ada yang benar-benar terjadi." Pada saat ia datang untuk terapi, Irene mengalami gejala PTSD, tidak mau bersosialisasi sama sekali, dan merasa menjadi tahanan di rumahnya sendiri.

Kasus Irene dikutip oleh Dr. Judith Lewis Herman, seorang psikiater Harvard yang karya terobosannya menguraikan langkah-langkah pemulihan dari trauma.

Herman melihat ada tiga tahap: mencapai rasa aman, mengingat detail trauma dan berduka atas kehilangan yang terjadi, dan akhirnya membangun kembali kehidupan yang normal. Ada logika biologis dalam urutan langkah-langkah ini, seperti yang akan kita lihat: urutan ini tampaknya mencerminkan bagaimana otak emosional belajar sekali lagi bahwa hidup tidak perlu dianggap sebagai keadaan darurat yang akan terjadi.

Langkah pertama, mendapatkan kembali rasa aman, mungkin diterjemahkan sebagai menemukan cara untuk menenangkan sirkuit emosional yang terlalu takut dan terlalu mudah terpicu sehingga memungkinkan belajar kembali.<sup>18</sup> Seringkali hal ini dimulai dengan membantu pasien memahami bahwa kegelisahan dan mimpi buruk mereka, kewaspadaan yang berlebihan dan kepanikan, adalah bagian dari gejala PTSD. Pemahaman ini membuat gejala-gejala itu sendiri tidak terlalu menakutkan.

Langkah awal lainnya adalah membantu pasien untuk mendapatkan kembali rasa kendali atas apa yang terjadi pada mereka, sebuah pelajaran langsung dari ketidakberdayaan yang diberikan oleh trauma itu sendiri. Irene, misalnya, memobilisasi teman-teman dan keluarganya untuk membentuk penyangga antara dia dan penguntitnya, dan berhasil membuat polisi turun tangan.

Perasaan yang dirasakan oleh pasien PTSD yang merasa "tidak aman"

lebih dari sekadar ketakutan akan bahaya yang mengintai di sekitar mereka; rasa tidak aman mereka dimulai dengan lebih mendalam, dalam perasaan bahwa mereka tidak memiliki kendali atas apa yang terjadi pada tubuh dan emosi mereka. Hal ini dapat dimengerti, mengingat pemicu rambut untuk

pembajakan emosional yang diciptakan oleh PTSD dengan cara membuat sirkuit amigdala menjadi sangat sensitif.

Pengobatan menawarkan satu cara untuk memulihkan perasaan pasien bahwa mereka tidak perlu terlalu bergantung pada alarm emosional yang membanjiri mereka dengan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan, membuat mereka tidak bisa tidur, atau membumbui tidur mereka dengan mimpi buruk.

Para ahli farmakologi berharap suatu hari nanti dapat membuat obat yang akan menargetkan secara tepat efek PTSD pada amigdala dan sirkuit neurotransmitter yang terhubung. Untuk saat ini, ada obat yang hanya melawan beberapa perubahan ini, terutama antidepresan yang bekerja pada sistem serotonin, dan beta-blocker seperti propranolol, yang menghalangi aktivasi sistem saraf simpatik. Pasien juga dapat mempelajari teknik relaksasi yang memberikan mereka kemampuan untuk mengatasi rasa tegang dan gugup. Ketenangan fisiologis membuka jendela untuk membantu sirkuit emosional yang mengalami kekerasan menemukan kembali bahwa hidup bukanlah ancaman dan untuk mengembalikan rasa aman yang mereka miliki dalam hidup mereka sebelum trauma terjadi.

Langkah lain dalam penyembuhan adalah menceritakan kembali dan merekonstruksi kisah trauma di pelabuhan keselamatan tersebut, yang memungkinkan sirkuit emosional untuk memperoleh pemahaman baru yang lebih realistis dan respons terhadap ingatan traumatis dan pemicunya. Ketika pasien menceritakan kembali detail-detail mengerikan dari trauma tersebut, ingatannya mulai berubah, baik dalam makna emosionalnya maupun efeknya pada otak emosional. Kecepatan penceritaan ulang ini sangat halus; idealnya, proses ini meniru kecepatan yang terjadi secara alami pada orang-orang yang mampu pulih dari trauma tanpa menderita PTSD. Dalam kasus-kasus ini, sering kali tampaknya ada jam batin yang "mencekoki" orang-orang dengan ingatan-ingatan yang mengganggu yang menghidupkan kembali trauma, diselingi dengan berminggu-minggu atau berbulan-bulan ketika mereka hampir tidak mengingat apa pun tentang kejadian-kejadian yang mengerikan itu.<sup>19</sup>

Pergantian antara pencelupan kembali dan jeda ini tampaknya memungkinkan peninjauan kembali secara spontan terhadap trauma dan mempelajari kembali respons emosional terhadap trauma tersebut. Bagi mereka yang mengalami PTSD yang lebih sulit diatasi, kata Herman, menceritakan kembali kisah mereka terkadang dapat memicu ketakutan yang berlebihan, dalam hal ini terapis harus melonggarkan langkah untuk menjaga reaksi pasien dalam rentang yang dapat ditoleransi, yang tidak

akan mengganggu proses belajar kembali.

Terapis mendorong pasien untuk menceritakan kembali peristiwa traumatis se jelas mungkin, seperti video horor di rumah, dengan mengingat setiap detail yang kotor.

Hal ini tidak hanya mencakup hal-hal spesifik tentang apa yang mereka lihat, dengar, cium, dan rasakan, tetapi juga reaksi mereka-takut, jijik, mual. Tujuannya di sini adalah untuk menuangkan seluruh ingatan ke dalam kata-kata, yang berarti menangkap bagian-bagian dari ingatan yang mungkin telah dipisahkan sehingga tidak ada dalam ingatan sadar. Dengan menuangkan detail sensorik dan perasaan ke dalam kata-kata, mungkin ingatan akan lebih terkendali di bawah kendali neokorteks, di mana reaksi yang ditimbulkannya dapat dibuat lebih mudah dimengerti dan lebih mudah dikelola. Pembelajaran ulang emosional pada titik ini sebagian besar dilakukan dengan menghidupkan kembali peristiwa dan emosinya, tetapi kali ini di lingkungan yang aman dan nyaman, dengan ditemani oleh terapis yang tepercaya. Hal ini mulai memberikan pelajaran penting bagi sirkuit emosional-bahwa rasa aman, bukannya teror yang tak henti-hentinya, dapat dialami bersamaan dengan ingatan trauma.

Anak berusia lima tahun yang menggambar gambar mata raksasa setelah dia menyaksikan pembunuhan mengerikan ibunya tidak membuat gambar lagi setelah gambar pertama itu; sebaliknya, dia dan terapisnya, Spencer Eth, bermain-main, menciptakan ikatan hubungan yang erat. Perlahan-lahan ia mulai menceritakan kembali kisah pembunuhan tersebut, awalnya dengan cara yang stereotip, dengan mengulang setiap detail yang sama persis di setiap cerita. Namun, lambat laun, ceritanya menjadi lebih terbuka dan mengalir bebas, tubuhnya tidak terlalu tegang saat ia menceritakannya. Pada saat yang sama, mimpi buruknya tentang adegan itu semakin jarang terjadi, sebuah indikasi, kata Eth, tentang "penguasaan trauma." Perlahan-lahan pembicaraan mereka beralih dari ketakutan yang ditinggalkan oleh trauma menjadi lebih banyak tentang apa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari anak laki-laki itu ketika dia menyesuaikan diri dengan rumah baru bersama ayahnya. Dan akhirnya, anak laki-laki itu dapat berbicara tentang kehidupan sehari-harinya seiring dengan memudarnya cengkeraman trauma.

Akhirnya, Herman menemukan bahwa pasien perlu berduka atas kehilangan yang disebabkan oleh trauma-entah cedera, kematian orang yang dicintai atau retaknya hubungan, penyesalan atas langkah yang tidak diambil untuk menyelamatkan seseorang, atau hanya hancurnya kepercayaan bahwa orang dapat dipercaya. Duka yang terjadi ketika menceritakan kembali peristiwa menyakitkan tersebut memiliki tujuan yang sangat penting: hal ini menandai kemampuan untuk melepaskan trauma itu sendiri sampai tingkat tertentu. Artinya, alih-alih terus menerus terpaku pada momen di masa lalu, pasien dapat mulai melihat ke depan, bahkan

berharap, dan membangun kembali kehidupan baru yang bebas dari cengkeraman trauma. Seolah-olah daur ulang yang terus menerus dan menghidupkan kembali teror trauma oleh sirkuit emosional adalah mantra yang akhirnya bisa diangkat. Setiap sirene tidak perlu membawa banjir ketakutan; setiap suara di malam hari tidak perlu memaksa kilas balik teror.

Efek samping atau kambuhnya gejala-gejala yang terjadi sesekali masih ada, kata Herman, namun ada tanda-tanda khusus bahwa trauma sebagian besar telah diatasi. Ini termasuk mengurangi gejala fisiologis ke tingkat yang dapat ditangani, dan mampu menanggung perasaan yang terkait dengan kenangan trauma. Yang paling penting adalah tidak lagi memiliki ingatan trauma yang meletus pada saat-saat yang tidak terkendali, melainkan mampu mengunjungi kembali ingatan tersebut secara sukarela, seperti ingatan lainnya - dan mungkin yang lebih penting, mengesampingkan ingatan tersebut seperti ingatan lainnya. Akhirnya, ini berarti membangun kembali kehidupan yang baru, dengan hubungan yang kuat dan saling percaya dan sistem kepercayaan yang menemukan makna bahkan di dunia di mana ketidakadilan seperti itu dapat terjadi.<sup>20</sup> Semua hal tersebut merupakan penanda keberhasilan dalam mendidik kembali otak emosional.

## **PSIKOTERAPI SEBAGAI TUTORIAL EMOSIONAL**

Untungnya, saat-saat bencana di mana kenangan traumatis terpampang jelas, jarang terjadi dalam perjalanan hidup sebagian besar dari kita. Tetapi, sirkuit yang sama yang bisa terlihat begitu berani menanamkan kenangan traumatis, mungkin juga bekerja pada saat-saat yang lebih tenang dalam kehidupan. Kesulitan yang lebih biasa pada masa kanak-kanak, seperti diabaikan secara kronis dan kehilangan perhatian atau kelembutan dari orang tua, pengabaian atau kehilangan, atau penolakan sosial mungkin tidak akan pernah mencapai puncak trauma, tetapi mereka pasti meninggalkan jejaknya di otak emosional, menciptakan distorsi-dan air mata dan kemarahan-dalam hubungan intim di kemudian hari. Jika PTSD dapat disembuhkan, begitu juga dengan bekas luka emosional yang lebih tidak kentara yang ditanggung oleh banyak orang; itulah tugas psikoterapi. Dan, secara umum, dalam belajar menangani reaksi-reaksi yang sarat muatan inilah kecerdasan emosional berperan.

Dinamika antara amigdala dan reaksi korteks prefrontal yang lebih terinformasi dapat menawarkan model neuroanatomi tentang bagaimana psikoterapi membentuk kembali pola-pola emosi yang dalam dan maladaptif. Seperti yang dikatakan oleh Joseph LeDoux, ahli saraf yang menemukan peran pemicu rambut amigdala dalam ledakan emosi, "Sekali sistem emosi Anda mempelajari sesuatu, seperti Anda tidak akan pernah melepaskannya. Apa yang dilakukan terapi adalah mengajarkan Anda untuk mengendalikannya - terapi mengajarkan neokorteks Anda cara

menghambat amigdala Anda. Kecenderungan untuk bertindak ditekan, sementara emosi dasar Anda tentang hal itu tetap dalam bentuk yang tenang."

Mengingat arsitektur otak yang mendasari pembelajaran kembali emosi, apa yang tampaknya tetap ada, bahkan setelah psikoterapi yang berhasil, adalah reaksi vestigial, sisa-sisa sensitivitas atau ketakutan asli yang merupakan akar dari pola emosi yang mengganggu.<sup>21</sup> Korteks prefrontal dapat menyaring atau mengerem dorongan amigdala untuk mengamuk, tetapi tidak dapat mencegahnya untuk bereaksi sejak awal. Jadi, meskipun kita tidak dapat memutuskan *kapan* kita mengalami ledakan emosi, kita memiliki kendali lebih besar atas *berapa lama ledakan itu* berlangsung. Waktu pemulihan yang lebih cepat dari ledakan emosi seperti itu mungkin merupakan salah satu tanda kedewasaan emosional.

Selama menjalani terapi, yang tampaknya berubah secara utama adalah *respons* yang dibuat orang begitu reaksi emosional terpicu-tetapi kecenderungan reaksi tersebut untuk terpicu sejak awal tidak hilang sepenuhnya. Bukti untuk hal ini berasal dari serangkaian penelitian psikoterapi yang dilakukan oleh Lester Luborsky dan rekan-rekannya di Universitas Pennsylvania.<sup>22</sup> Mereka menganalisis konflik hubungan utama yang membawa lusinan pasien ke dalam psikoterapi-masalah seperti keinginan mendalam untuk diterima atau menemukan keintiman, atau rasa takut akan kegagalan atau terlalu bergantung. Mereka kemudian dengan hati-hati menganalisis respons khas (selalu mengalahkan diri sendiri) yang dilakukan para pasien ketika keinginan dan ketakutan ini diaktifkan dalam hubungan mereka - respons seperti terlalu menuntut, yang menciptakan reaksi kemarahan atau sikap dingin pada orang lain, atau menarik diri untuk membela diri dari hal kecil yang diantisipasi, sehingga membuat orang lain jengkel dengan penolakan yang tampak. Selama pertemuan yang bernasib buruk seperti itu, para pasien, dapat dimengerti, merasa dibanjiri oleh perasaan-perasaan yang menjengkelkan - keputusasaan dan kesedihan, kebencian dan kemarahan, ketegangan dan ketakutan, rasa bersalah dan menyalahkan diri sendiri, dan seterusnya. Apapun pola spesifik dari pasien, hal ini tampaknya muncul di hampir semua hubungan penting, baik dengan pasangan atau kekasih, anak atau orang tua, atau rekan kerja dan atasan di tempat kerja.

Namun, selama terapi jangka panjang, para pasien ini membuat dua jenis perubahan: reaksi emosional mereka terhadap peristiwa yang memicu menjadi tidak terlalu menyusahkan, bahkan tenang atau bingung, dan respons terbuka mereka menjadi lebih efektif dalam mendapatkan apa yang benar-benar mereka inginkan dari hubungan tersebut.

Namun, yang tidak berubah adalah keinginan atau ketakutan yang

mendasari mereka, dan sedikit perasaan. Pada saat pasien hanya memiliki beberapa sesi tersisa dalam terapi, pertemuan yang mereka ceritakan menunjukkan bahwa mereka hanya memiliki setengah dari

banyak reaksi emosional negatif dibandingkan ketika mereka pertama kali memulai terapi, dan dua kali lebih mungkin untuk mendapatkan respons positif yang sangat mereka inginkan dari orang lain. Namun, yang tidak berubah sama sekali adalah kepekaan khusus yang menjadi akar dari kebutuhan-kebutuhan ini.

Dalam istilah otak, kita dapat berspekulasi, sirkuit limbik akan mengirimkan sinyal alarm sebagai respons terhadap isyarat peristiwa yang ditakuti, tetapi korteks prefrontal dan zona terkait akan mempelajari respons baru yang lebih sehat. Singkatnya, pelajaran emosional-bahkan kebiasaan yang paling dalam tertanam di hati yang dipelajari di masa kanak-kanak-dapat dibentuk kembali. Pembelajaran emosional berlangsung seumur hidup.

## Temperamen Bukanlah Takdir

Begitu banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengubah pola emosi yang telah dipelajari. Tetapi bagaimana dengan respons yang diberikan oleh bakat genetik kita-bagaimana dengan mengubah reaksi kebiasaan orang-orang yang pada dasarnya sangat mudah berubah, atau sangat pemalu? Rentang kompas emosional ini berada di bawah sapuan temperamen, gumaman latar belakang perasaan yang menandai watak dasar kita. Temperamen dapat didefinisikan dalam hal suasana hati yang menggambarkan kehidupan emosional kita. Pada tingkat tertentu, kita masing-masing memiliki rentang emosi yang disukai; temperamen adalah bawaan sejak lahir, bagian dari undian genetik yang memiliki kekuatan yang menarik dalam menjalani kehidupan. Setiap orang tua telah melihat hal ini: sejak lahir, seorang anak akan menjadi tenang dan tenang atau menjadi pemarah dan sulit. Pertanyaannya adalah apakah rangkaian emosi yang ditentukan secara biologis seperti itu dapat diubah oleh pengalaman. Apakah biologi kita menentukan takdir emosional kita, atau bahkan seorang anak yang pemalu dapat tumbuh menjadi orang dewasa yang lebih percaya diri?

Jawaban paling jelas untuk pertanyaan ini berasal dari karya Jerome Kagan, psikolog perkembangan terkemuka di Universitas Harvard.<sup>1</sup> Kagan menyatakan bahwa setidaknya ada empat tipe temperamental-pemalu, pemberani, optimis, dan melankolis-dan masing-masing disebabkan oleh pola aktivitas otak yang berbeda. Ada banyak sekali perbedaan dalam bakat temperamental, masing-masing didasarkan pada perbedaan bawaan dalam sirkuit emosional; untuk emosi tertentu, orang bisa berbeda dalam hal seberapa mudahnya emosi itu terpicu, berapa lama ia bertahan, dan seberapa kuatnya emosi itu. Karya Kagan berkonsentrasi pada salah satu dari pola-pola ini: dimensi temperamen yang membentang dari keberanian hingga penakut.

Selama beberapa dekade, para ibu telah membawa bayi dan balita mereka ke Laboratorium Kagan untuk Perkembangan Anak di lantai empat belas William James Hall di Harvard untuk ikut serta dalam studinya tentang perkembangan anak. Di sanalah Kagan dan para peneliti utamanya melihat tanda-tanda awal rasa malu pada sekelompok balita berusia dua puluh satu bulan yang dibawa untuk pengamatan eksperimental. Dalam permainan

bebas dengan balita lain, beberapa di antaranya ceria dan spontan, bermain dengan bayi lain tanpa ragu-ragu. Namun, yang lainnya tidak yakin dan ragu-ragu, diam saja, menempel pada ibu mereka, dengan tenang memperhatikan yang lain bermain. Hampir empat

Beberapa tahun kemudian, ketika anak-anak yang sama duduk di bangku taman kanak-kanak, kelompok Kagan mengamati mereka lagi. Selama beberapa tahun berikutnya, tidak ada anak yang menjadi pemalu, sementara dua pertiga anak yang pemalu masih tetap pendiam.

Kagan menemukan bahwa anak-anak yang terlalu sensitif dan penakut tumbuh menjadi orang dewasa yang pemalu dan tidak berani; sejak lahir, sekitar 15 hingga 20 persen anak-anak "terhambat perilakunya", demikian ia menyebutnya. Sebagai bayi, anak-anak ini malu-malu terhadap sesuatu yang tidak dikenal. Hal ini membuat mereka rewel untuk makan makanan baru, enggan mendekati hewan atau tempat baru, dan malu-malu di sekitar orang asing. Hal ini juga membuat mereka menjadi sensitif dengan cara lain-misalnya, cenderung merasa bersalah dan menyalahkan diri sendiri. Mereka adalah anak-anak yang menjadi sangat cemas dalam situasi sosial: di kelas dan di taman bermain, saat bertemu orang baru, kapan pun sorotan sosial menyoroti mereka. Sebagai orang dewasa, mereka cenderung menjadi pemurung, dan sangat takut jika harus berpidato atau tampil di depan umum.

Tom, salah satu anak laki-laki dalam penelitian Kagan, adalah tipikal anak yang pemalu. Pada setiap pengukuran selama masa kanak-kanak-dua, lima, dan tujuh tahun-Tom termasuk di antara anak-anak yang paling pemalu. Saat diwawancarai pada usia tiga belas tahun, Tom terlihat tegang dan kaku, menggigit bibir dan meremas-remas tangannya, wajahnya tanpa ekspresi, hanya tersenyum lebar saat membicarakan pacarnya; jawabannya pendek-pendek, dan sikapnya tenang.<sup>2</sup> Sepanjang tahun-tahun pertengahan masa kanak-kanak, hingga sekitar usia sebelas tahun, Tom ingat sangat pemalu, berkeringat setiap kali dia harus mendekati teman sepermainannya. Dia juga terganggu oleh ketakutan yang intens: rumahnya terbakar, menyelam ke dalam kolam renang, dan sendirian dalam kegelapan. Dalam mimpi buruk yang sering terjadi, dia diserang oleh monster. Meskipun ia sudah tidak terlalu pemalu dalam dua tahun terakhir ini, ia masih merasa cemas di sekitar anak-anak lain, dan kekhawatirannya sekarang berpusat pada kemampuannya untuk berprestasi di sekolah, meskipun ia termasuk dalam 5 persen terbaik di kelasnya.

Sebagai anak seorang ilmuwan, Tom merasa karier di bidang tersebut menarik, karena kesendiriannya yang relatif sesuai dengan kecenderungannya yang introvert.

Sebaliknya, Ralph adalah salah satu anak yang paling berani dan ramah di setiap usia. Selalu santai dan banyak bicara, pada usia tiga belas tahun ia duduk dengan santai di kursinya, tidak menunjukkan sikap gugup, dan

berbicara dengan nada percaya diri dan bersahabat, seolah-olah pewawancaranya adalah teman sebaya-meskipun perbedaan usia mereka adalah dua puluh lima tahun. Selama masa kanak-kanak, ia hanya memiliki dua

Ralph memiliki dua ketakutan-satu terhadap anjing, setelah seekor anjing besar melompati dirinya pada usia tiga tahun, dan satu lagi terhadap pesawat terbang, saat dia mendengar tentang kecelakaan pesawat pada usia tujuh tahun. Mudah bergaul dan populer, Ralph tidak pernah menganggap dirinya pemalu.

Anak-anak pemalu tampaknya datang ke dunia dengan sirkuit saraf yang membuat mereka lebih reaktif terhadap stres ringan sekalipun-sejak lahir, jantung mereka berdetak lebih cepat daripada bayi lain dalam menanggapi situasi yang aneh atau baru. Pada usia dua puluh satu bulan, ketika para balita yang pendiam menahan diri untuk tidak bermain, monitor detak jantung menunjukkan bahwa jantung mereka berdegup kencang karena cemas. Kecemasan yang mudah muncul itu tampaknya mendasari sifat penakut mereka seumur hidup: mereka memperlakukan orang atau situasi baru seolah-olah itu adalah ancaman potensial. Mungkin sebagai akibatnya, wanita paruh baya yang ingat bahwa mereka sangat pemalu di masa kanak-kanak, jika dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang lebih ramah, cenderung menjalani hidup dengan lebih banyak ketakutan, kekhawatiran, dan rasa bersalah, dan lebih banyak menderita masalah yang berhubungan dengan stres seperti sakit kepala migrain, iritasi usus besar, dan masalah perut lainnya.<sup>3</sup>

## **NEUROKIMIA DARI RASA TAKUT**

Perbedaan antara Tom yang berhati-hati dan Ralph yang berani, menurut Kagan, terletak pada rangsangan sirkuit saraf yang berpusat pada amigdala. Kagan mengusulkan bahwa orang-orang seperti Tom, yang cenderung takut, terlahir dengan neurokimia yang membuat sirkuit ini mudah terangsang, sehingga mereka menghindari hal-hal yang tidak dikenal, menghindari ketidakpastian, dan menderita kecemasan. Mereka yang, seperti Ralph, memiliki sistem saraf yang dikalibrasi dengan ambang batas yang jauh lebih tinggi untuk gairah amigdala, tidak terlalu mudah takut, lebih mudah bergaul secara alami, dan bersemangat untuk menjelajahi tempat-tempat baru dan bertemu orang-orang baru.

Petunjuk awal untuk mengetahui pola yang diwarisi seorang anak adalah seberapa sulit dan mudah marahnya dia saat masih bayi, dan seberapa tertekannya dia saat dihadapkan pada sesuatu atau seseorang yang tidak dikenalnya. Sementara sekitar satu dari lima bayi termasuk dalam kategori penakut, sekitar dua dari lima bayi memiliki temperamen yang berani-setidaknya saat lahir.

Sebagian dari bukti Kagan berasal dari pengamatan terhadap kucing yang sangat penakut. Sekitar satu dari tujuh kucing rumahan memiliki pola ketakutan yang mirip dengan anak-anak yang penakut: mereka menarik diri dari hal-hal baru (alih-alih menunjukkan keingintahuan kucing yang legendaris), mereka enggan menjelajahi wilayah baru, dan mereka hanya menyerang hewan pengerat yang paling kecil, karena mereka terlalu takut untuk mengambilnya.

yang lebih besar yang akan dikejar oleh rekan-rekan kucing mereka yang lebih berani dengan penuh semangat. Pemeriksaan otak secara langsung telah menemukan bahwa bagian amigdala sangat bergairah pada kucing-kucing pemalu ini, terutama ketika, misalnya, mereka mendengar raungan yang mengancam dari kucing lain.

Rasa takut kucing berkembang pada usia sekitar satu bulan, yang merupakan titik ketika amigdala mereka cukup matang untuk mengendalikan sirkuit otak untuk mendekati atau menghindari. Satu bulan dalam pematangan otak kucing mirip dengan delapan bulan pada bayi manusia; pada usia delapan atau sembilan bulan, Kagan mencatat, rasa takut "orang asing" muncul pada bayi-jika ibu bayi meninggalkan ruangan dan ada orang asing yang hadir, hasilnya adalah air mata. Anak-anak yang penakut, menurut Kagan, mungkin mewarisi kadar norepinefrin yang tinggi secara kronis atau bahan kimia otak lainnya yang mengaktifkan amigdala sehingga menciptakan ambang rangsangan yang rendah, membuat amigdala lebih mudah dipicu.

Salah satu tanda dari kepekaan yang meningkat ini adalah, misalnya, ketika pria dan wanita muda yang cukup pemalu di masa kanak-kanak diukur di laboratorium saat terpapar tekanan seperti bau yang keras, detak jantung mereka tetap tinggi lebih lama dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang lebih terbuka - sebuah pertanda bahwa lonjakan norepinefrin membuat amigdala mereka tetap bergairah dan, melalui sirkuit saraf yang terhubung, sistem saraf simpatik mereka terangsang.<sup>4</sup> Kagan menemukan bahwa anak-anak yang pemalu memiliki tingkat reaktivitas yang lebih tinggi di berbagai indeks sistem saraf simpatik, mulai dari tekanan darah istirahat yang lebih tinggi dan pelebaran pupil yang lebih besar, hingga tingkat penanda norepinefrin yang lebih tinggi dalam urin mereka.

Diam adalah barometer lain dari sifat pemalu. Setiap kali tim Kagan mengamati anak-anak yang pemalu dan berani dalam situasi alamiah-di kelas taman kanak-kanak mereka, dengan anak-anak lain yang tidak mereka kenal, atau berbicara dengan pewawancara-anak-anak yang pemalu lebih sedikit berbicara. Seorang anak TK yang pemalu tidak akan berkata apa-apa ketika anak-anak lain berbicara dengannya, dan menghabiskan sebagian besar waktunya hanya untuk melihat anak-anak lain bermain. Kagan berspekulasi bahwa sikap diam yang pemalu dalam menghadapi hal baru atau ancaman yang dirasakan adalah tanda aktivitas sirkuit saraf yang berjalan di antara otak depan, amigdala, dan struktur limbik di dekatnya yang mengontrol kemampuan bersuara (sirkuit yang sama membuat kita "tersedak" saat stres).

Anak-anak yang sensitif ini berisiko tinggi mengalami gangguan kecemasan seperti serangan panik, mulai dari kelas enam atau tujuh. Dalam

satu studi terhadap 754 anak laki-laki dan perempuan di kelas-kelas tersebut, 44 di antaranya ditemukan telah mengalami setidaknya satu episode kepanikan, atau memiliki beberapa gejala awal. Episode-episode kecemasan ini biasanya dipicu oleh alarm biasa pada masa remaja awal, seperti kencan pertama atau ujian besar

-kejadian yang dapat ditangani oleh sebagian besar anak tanpa menimbulkan masalah yang lebih serius. Namun, remaja yang memiliki sifat penakut dan sangat takut dengan situasi baru mengalami gejala panik seperti jantung berdebar-debar, sesak napas, atau perasaan tercekik, serta perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada mereka, seperti menjadi gila atau mati. Para peneliti percaya bahwa meskipun episode-episode tersebut tidak cukup signifikan untuk digolongkan sebagai "gangguan panik", namun hal tersebut menandakan bahwa para remaja tersebut akan memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami gangguan tersebut seiring dengan berlalunya waktu; banyak orang dewasa yang mengalami serangan panik mengatakan bahwa serangan tersebut dimulai pada saat mereka berusia remaja.<sup>5</sup>

Timbulnya serangan kecemasan berkaitan erat dengan masa pubertas. Anak perempuan yang tidak menunjukkan tanda-tanda pubertas tidak melaporkan adanya serangan seperti itu, tetapi dari mereka yang telah melalui masa pubertas sekitar 8 persen mengatakan bahwa mereka pernah mengalami kepanikan. Sekali mereka mengalami serangan seperti itu, mereka cenderung mengembangkan rasa takut akan kambuhnya serangan tersebut yang membuat orang dengan gangguan panik menarik diri dari kehidupan.

## **TIDAK ADA YANG MENGGANGGUKU: TEMPERAMEN YANG CERIA**

Pada tahun 1920-an, sebagai seorang wanita muda, bibi saya, June, meninggalkan rumahnya di Kansas City dan berkelana sendirian ke Shanghai - sebuah perjalanan berbahaya bagi seorang wanita yang hidup seorang diri pada tahun-tahun itu. Di sana June bertemu dan menikah dengan seorang detektif Inggris di kepolisian kolonial di pusat perdagangan dan intrik internasional itu. Ketika Jepang merebut Shanghai pada awal Perang Dunia II, bibi saya dan suaminya ditahan di kamp penjara yang digambarkan dalam buku dan film *Empire of the Sun*. Setelah bertahan selama lima tahun yang mengerikan di kamp penjara, dia dan suaminya benar-benar kehilangan segalanya. Tanpa uang, mereka dipulangkan ke British Columbia.

Saya ingat ketika saya masih kecil pertama kali bertemu June, seorang wanita tua yang penuh semangat yang hidupnya telah mengikuti jalan yang luar biasa. Di tahun-tahun terakhirnya, ia menderita stroke yang membuatnya lumpuh sebagian; setelah pemulihan yang lambat dan sulit, ia dapat berjalan lagi, tetapi dengan pincang. Pada tahun-tahun itu saya ingat pergi

untuk jalan-jalan bersama June, yang saat itu berusia tujuh puluhan. Entah bagaimana, dia berjalan-jalan, dan setelah beberapa menit saya mendengar teriakan lemah-June menangis minta tolong. Dia terjatuh dan tidak bisa bangun sendiri. Saya bergegas membantunya berdiri, dan ketika saya melakukannya, alih-alih mengeluh atau meratap, dia malah menertawakan keadaannya. Satu-satunya komentarnya adalah, "Yah, setidaknya saya bisa berjalan lagi."

Secara alami, emosi beberapa orang tampaknya, seperti emosi bibi saya, condong ke kutub positif; orang-orang ini secara alami ceria dan mudah bergaul, sementara yang lain murung dan melankolis. Dimensi temperamen ini - keceriaan di satu sisi, dan kemurungan di sisi lain - tampaknya terkait dengan aktivitas relatif area prefrontal kanan dan kiri, kutub atas otak emosional. Wawasan tersebut sebagian besar muncul dari hasil penelitian Richard Davidson, seorang psikolog dari Universitas Wisconsin. Dia menemukan bahwa orang yang memiliki aktivitas lebih besar di lobus frontal kiri, dibandingkan dengan lobus frontal kanan, memiliki temperamen yang ceria; mereka biasanya senang dengan orang lain dan dengan apa yang diberikan oleh kehidupan kepada mereka, bangkit dari kemunduran seperti yang dialami oleh bibi saya, June. Namun, mereka yang memiliki aktivitas yang relatif lebih besar di sisi kanan cenderung memiliki suasana hati yang negatif dan masam, dan mudah terganggu oleh kesulitan hidup; dalam artian, mereka tampaknya menderita karena tidak dapat mematikan kekhawatiran dan depresi mereka.

Dalam salah satu eksperimen Davidson, sukarelawan dengan aktivitas paling menonjol di area frontal kiri dibandingkan dengan lima belas orang yang menunjukkan aktivitas paling banyak di bagian kanan. Mereka yang memiliki aktivitas frontal kanan yang menonjol menunjukkan pola negatif yang khas dalam tes kepribadian: mereka cocok dengan karikatur yang digambarkan oleh peran komedi Woody Allen, orang yang selalu waspada dan melihat bencana dalam hal terkecil - rentan terhadap kesenangan dan kemurungan, serta curiga terhadap dunia yang mereka anggap penuh dengan kesulitan dan bahaya yang mengintai. Berbeda dengan rekan-rekan mereka yang melankolis, mereka yang memiliki aktivitas otak kiri yang lebih kuat melihat dunia dengan sangat berbeda. Mudah bergaul dan ceria, mereka biasanya merasakan kenikmatan, sering berada dalam suasana hati yang baik, memiliki rasa percaya diri yang kuat, dan merasa sangat terlibat dalam kehidupan. Nilai mereka dalam tes psikologi menunjukkan risiko depresi dan gangguan emosional lainnya yang lebih rendah seumur hidup.<sup>6</sup>

Orang yang memiliki riwayat depresi klinis, Davidson menemukan,

memiliki tingkat aktivitas otak yang lebih rendah di lobus frontal kiri, dan lebih banyak di lobus kanan, dibandingkan dengan orang yang tidak pernah mengalami depresi. Dia menemukan pola yang sama

pada pasien yang baru didiagnosis dengan depresi. Davidson berspekulasi bahwa orang-orang yang mengatasi depresi telah belajar untuk meningkatkan tingkat aktivitas di lobus prefrontal kiri mereka-sebuah spekulasi yang menunggu pengujian eksperimental.

Meskipun penelitiannya adalah pada 30 persen atau lebih dari orang-orang yang berada pada titik ekstrem, hampir semua orang dapat diklasifikasikan berdasarkan pola gelombang otak mereka yang cenderung ke salah satu tipe, kata Davidson. Kontras dalam temperamen antara orang yang pemurung dan yang ceria muncul dalam banyak hal, baik besar maupun kecil. Sebagai contoh, dalam sebuah eksperimen, para sukarelawan menonton klip film pendek. Beberapa di antaranya lucu-seperti gorila yang sedang mandi, anak anjing yang sedang bermain. Yang lainnya, seperti film instruksional untuk perawat yang menampilkan detail operasi yang mengerikan, cukup menyedihkan. Orang-orang yang memiliki otak kanan yang muram menganggap film yang menyenangkan hanya sedikit lucu, tetapi mereka merasa sangat takut dan jijik sebagai reaksi terhadap darah dan darah operasi. Kelompok yang ceria memiliki reaksi minimal terhadap operasi; reaksi terkuat mereka adalah kegembiraan saat melihat film yang ceria.

Dengan demikian, kita tampaknya memiliki temperamen yang siap untuk merespons kehidupan dalam daftar emosi negatif atau positif. Kecenderungan ke arah temperamen yang melankolis atau optimis-seperti kecenderungan ke arah penakut atau berani -muncul dalam tahun pertama kehidupan, sebuah fakta yang menunjukkan bahwa hal ini juga ditentukan secara genetik. Seperti kebanyakan otak, lobus frontal masih mengalami pematangan dalam beberapa bulan pertama kehidupan, sehingga aktivitasnya tidak dapat diukur dengan andal hingga usia sepuluh bulan atau lebih. Namun pada bayi semuda itu, Davidson menemukan bahwa tingkat aktivitas lobus frontal memprediksi apakah mereka akan menangis ketika ibu mereka meninggalkan ruangan. Korelasinya hampir 100 persen: dari puluhan bayi yang diuji dengan cara ini, setiap bayi yang menangis memiliki lebih banyak aktivitas otak di sisi kanan, sementara mereka yang tidak menangis memiliki lebih banyak aktivitas di sisi kiri.

Namun, bahkan jika dimensi dasar temperamen ini sudah ada sejak lahir, atau hampir sejak lahir, kita yang memiliki pola pemurung tidak serta merta ditakdirkan untuk menjalani hidup dengan merenung dan murung. Pelajaran emosional di masa kanak-kanak dapat memiliki dampak yang mendalam pada temperamen, baik memperkuat atau meredam kecenderungan bawaan.

Plastisitas otak yang luar biasa di masa kanak-kanak berarti bahwa pengalaman selama tahun-tahun tersebut dapat memiliki dampak yang bertahan lama pada pembentukan jalur saraf selama sisa hidup. Mungkin ilustrasi terbaik dari jenis-jenis pengalaman

yang dapat mengubah temperamen menjadi lebih baik adalah dalam sebuah pengamatan yang muncul dari penelitian Kagan dengan anak-anak yang pemalu.

## **MENJINAKKAN AMIGDALA YANG TERLALU BERSEMANGAT**

Berita yang menggembirakan dari penelitian Kagan adalah bahwa tidak semua bayi yang penakut tumbuh dengan sikap yang tidak mau menerima kenyataan - temperamen bukanlah takdir. Amigdala yang terlalu bersemangat dapat dijinakkan, dengan pengalaman yang tepat. Yang membuat perbedaan adalah pelajaran emosional dan respons yang dipelajari anak-anak saat mereka tumbuh. Bagi anak yang pemalu, yang penting pada awalnya adalah bagaimana mereka diperlakukan oleh orang tua mereka, dan bagaimana mereka belajar menangani sifat pemalu alami mereka. Orang tua yang merekayasa pengalaman berani secara bertahap untuk anak-anak mereka menawarkan kepada mereka apa yang mungkin merupakan koreksi seumur hidup terhadap rasa takut mereka.

Sekitar satu dari tiga bayi yang datang ke dunia dengan semua tanda-tanda amigdala yang terlalu bersemangat telah kehilangan sifat penakutnya saat mereka mencapai taman kanak-kanak.<sup>7</sup> Dari pengamatan terhadap anak-anak yang dulunya penakut ini di rumah, jelaslah bahwa orang tua, terutama ibu, memainkan peran utama dalam menentukan apakah seorang anak yang secara alamiah pemalu akan menjadi lebih berani seiring berjalannya waktu atau terus menghindar dari hal-hal yang baru dan menjadi kesal dengan tantangan. Tim peneliti Kagan menemukan bahwa beberapa ibu berpegang pada filosofi bahwa mereka harus melindungi balita mereka yang pemalu dari apa pun yang membuat mereka kesal; yang lain merasa lebih penting untuk membantu anak mereka yang pemalu belajar bagaimana mengatasi saat-saat yang membuat mereka kesal, dan dengan demikian beradaptasi dengan pergulatan kecil dalam hidup. Keyakinan protektif ini tampaknya telah membantu rasa takut, mungkin dengan menghilangkan kesempatan bagi anak-anak untuk belajar mengatasi ketakutan mereka. Filosofi "belajar beradaptasi" dalam mengasuh anak tampaknya telah membantu anak-anak yang penakut menjadi lebih berani.

Pengamatan di rumah-rumah ketika bayi-bayi tersebut berusia sekitar enam bulan menemukan bahwa para ibu yang protektif, yang berusaha menenangkan bayi mereka, menggendong dan menggendong mereka ketika mereka rewel atau menangis, dan melakukannya lebih lama dibandingkan

para ibu yang berusaha membantu bayi mereka belajar menguasai saat-saat kesal. Rasio waktu bayi digendong saat tenang dan saat kesal menunjukkan bahwa ibu yang protektif menggendong bayi mereka lebih lama saat kesal daripada saat tenang.

Perbedaan lain muncul ketika bayi-bayi itu berusia sekitar satu tahun: para ibu yang protektif lebih lunak dan tidak langsung dalam menetapkan batasan untuk balita mereka ketika mereka melakukan sesuatu yang mungkin berbahaya, seperti mengunyah benda yang mungkin tertelan. Sebaliknya, ibu-ibu lainnya bersikap tegas, menetapkan batas-batas yang tegas, memberikan perintah langsung, menghalangi tindakan anak, dan menuntut kepatuhan.

Mengapa ketegasan dapat mengurangi rasa takut? Kagan berspekulasi bahwa ada sesuatu yang dipelajari ketika seorang bayi yang sedang merangkak dengan mantap ke arah objek yang baginya menarik (tetapi bagi ibunya adalah objek yang berbahaya), diinterupsi oleh peringatan ibunya, "Menjauhlah dari situ!" Bayi itu tiba-tiba dipaksa untuk menghadapi ketidakpastian yang ringan. Pengulangan tantangan ini ratusan dan ratusan kali selama tahun pertama kehidupan memberikan bayi latihan terus-menerus, dalam dosis kecil, untuk menghadapi hal-hal yang tidak terduga dalam hidup. Bagi anak-anak yang penakut, itulah pertemuan yang harus dikuasai, dan dosis yang dapat diatur adalah tepat untuk mempelajari pelajaran tersebut. Ketika pertemuan itu terjadi dengan orang tua yang, meskipun penuh kasih sayang, tidak terburu-buru untuk mengangkat dan menenangkan balita atas setiap kekesalan kecil, dia secara bertahap belajar untuk mengelola momen seperti itu sendiri. Pada usia dua tahun, ketika balita yang tadinya ketakutan ini dibawa kembali ke laboratorium Kagan, mereka jauh lebih kecil kemungkinannya untuk menangis saat orang asing mengerutkan kening pada mereka, atau peneliti memasang manset tekanan darah di lengan mereka.

Kesimpulan Kagan: "Tampaknya, ibu yang melindungi bayinya yang sangat reaktif dari rasa frustrasi dan cemas dengan harapan dapat memberikan hasil yang baik, justru memperparah ketidakpastian pada bayi dan menghasilkan dampak yang berlawanan."<sup>8</sup> Dengan kata lain, strategi protektif menjadi bumerang dengan menghilangkan kesempatan balita yang penakut untuk belajar menenangkan diri mereka sendiri dalam menghadapi hal yang tidak dikenal, dan dengan demikian memperoleh sedikit penguasaan atas ketakutan mereka. Pada tingkat neurologis, mungkin, ini berarti sirkuit prefrontal mereka melewatkan kesempatan untuk mempelajari respons alternatif terhadap rasa takut yang spontan; sebaliknya, kecenderungan mereka untuk ketakutan yang tak terkendali mungkin telah diperkuat hanya melalui pengulangan.

Sebaliknya, seperti yang dikatakan Kagan kepada saya, "Anak-anak yang tidak terlalu pemalu saat masuk taman kanak-kanak, tampaknya

memiliki orang tua yang memberikan tekanan lembut kepada mereka untuk menjadi lebih ramah. Meskipun sifat temperamental ini tampaknya sedikit

lebih sulit untuk berubah - mungkin karena dasar fisiologisnya - tidak ada kualitas manusia yang tidak dapat berubah."

Sepanjang masa kanak-kanak, beberapa anak yang pemalu akan menjadi lebih berani karena pengalaman terus membentuk sirkuit saraf utama. Salah satu tanda bahwa anak yang pemalu akan lebih mungkin mengatasi hambatan alami ini adalah memiliki tingkat kompetensi sosial yang lebih tinggi: bersikap kooperatif dan bergaul dengan anak-anak lain; berempati, cenderung memberi dan berbagi, dan penuh perhatian; dan mampu mengembangkan persahabatan yang erat. Sifat-sifat ini menandai sekelompok anak yang pertama kali diidentifikasi memiliki temperamen penakut pada usia empat tahun, yang berhasil menghilangkannya saat mereka berusia sepuluh tahun.<sup>9</sup>

Sebaliknya, anak-anak berusia empat tahun yang pemalu, yang temperamennya tidak banyak berubah selama enam tahun yang sama cenderung kurang mampu secara emosional: lebih mudah menangis dan mudah tersinggung karena stres; bersikap tidak pantas secara emosional; menjadi penakut, cemberut, atau cengeng; bereaksi berlebihan terhadap frustrasi kecil dengan kemarahan; mengalami kesulitan untuk menunda kepuasan; terlalu sensitif terhadap kritik, atau tidak percaya diri. Penyimpangan emosional ini, tentu saja, akan membuat hubungan mereka dengan anak-anak lain menjadi terganggu, jika mereka tidak dapat mengatasi keengganan awal mereka untuk terlibat.

Sebaliknya, mudah untuk melihat mengapa anak-anak yang lebih kompeten secara emosional - meskipun pemalu secara temperamen - secara spontan dapat mengatasi sifat pemalu mereka. Karena lebih terampil secara sosial, mereka jauh lebih mungkin untuk memiliki serangkaian pengalaman positif dengan anak-anak lain. Bahkan jika mereka ragu-ragu, katakanlah, berbicara dengan teman bermain yang baru, begitu kebekuan itu terpecahkan, mereka dapat bersinar secara sosial. Pengulangan keberhasilan sosial seperti itu secara teratur selama bertahun-tahun secara alami akan cenderung membuat si pemalu menjadi lebih percaya diri.

Kemajuan ke arah keberanian ini sangat menggembirakan; hal ini menunjukkan bahwa pola emosi bawaan dapat berubah sampai tingkat tertentu. Seorang anak yang lahir ke dunia dengan mudah ketakutan dapat belajar untuk menjadi lebih tenang, atau bahkan ramah, dalam menghadapi hal-hal yang tidak dikenalnya. Ketakutan-atau temperamen lainnya-mungkin merupakan bagian dari pemberian biologis dari kehidupan emosional kita, tetapi kita tidak selalu terbatas pada menu emosional tertentu oleh sifat-sifat yang kita warisi.

Ada berbagai kemungkinan bahkan dalam batasan genetik. Seperti yang diamati oleh para ahli genetika perilaku, gen saja tidak menentukan perilaku; lingkungan kita, terutama apa yang kita alami dan pelajari saat kita tumbuh, membentuk

bagaimana kecenderungan temperamental mengekspresikan dirinya sendiri saat kehidupan berlangsung. Kapasitas emosional kita bukanlah sesuatu yang diberikan; dengan pembelajaran yang tepat, kapasitas tersebut dapat ditingkatkan. Alasannya terletak pada bagaimana otak manusia berkembang.

## **MASA KANAK-KANAK: SEBUAH KESEMPATAN YANG PENUH DENGAN PELUANG**

Otak manusia sama sekali tidak terbentuk sepenuhnya saat lahir. Otak terus membentuk dirinya sendiri sepanjang hidup, dengan pertumbuhan yang paling pesat terjadi selama masa kanak-kanak. Anak-anak terlahir dengan lebih banyak neuron daripada yang dapat dipertahankan oleh otak mereka yang sudah dewasa; melalui proses yang dikenal sebagai "pemangkasan", otak benar-benar kehilangan koneksi neuron yang kurang digunakan, dan membentuk koneksi yang kuat di sirkuit sinaptik yang paling banyak digunakan. Pemangkasan, dengan menghilangkan sinapsis yang tidak diperlukan, meningkatkan rasio signal-to-noise di otak dengan menghilangkan penyebab "noise". Proses ini konstan dan cepat; koneksi sinapsis dapat terbentuk dalam hitungan jam atau hari.

Pengalaman, khususnya di masa kanak-kanak, membentuk otak.

Demonstrasi klasik tentang dampak pengalaman terhadap pertumbuhan otak dilakukan oleh pemenang Hadiah Nobel Thorsten Wiesel dan David Hubel, keduanya adalah ahli saraf.<sup>10</sup> Mereka menunjukkan bahwa pada kucing dan monyet, terdapat periode kritis selama beberapa bulan pertama kehidupan untuk perkembangan sinapsis yang membawa sinyal dari mata ke korteks visual, di mana sinyal-sinyal tersebut ditafsirkan. Jika satu mata tetap ditutup selama periode tersebut, jumlah sinapsis dari mata tersebut ke korteks visual akan berkurang, sedangkan sinapsis dari mata yang terbuka akan bertambah banyak. Jika setelah periode kritis berakhir, mata yang tertutup dibuka kembali, hewan tersebut secara fungsional menjadi buta pada mata tersebut.

Meskipun tidak ada yang salah dengan mata itu sendiri, namun ada terlalu sedikit sirkuit ke korteks visual agar sinyal dari mata tersebut dapat ditafsirkan.

Pada manusia, periode kritis yang sesuai untuk penglihatan berlangsung selama enam tahun pertama kehidupan. Selama masa ini, penglihatan normal menstimulasi pembentukan sirkuit saraf yang semakin kompleks untuk penglihatan yang dimulai dari mata dan berakhir di korteks visual.

Jika mata seorang anak ditempelkan dalam keadaan tertutup selama beberapa minggu saja, hal ini dapat menyebabkan defisit yang terukur pada kapasitas penglihatan mata tersebut. Jika seorang anak memiliki satu mata yang ditutup selama beberapa bulan selama periode ini, dan kemudian mata tersebut dibuka kembali, maka kemampuan penglihatan mata tersebut untuk melihat detail akan terganggu.

Sebuah demonstrasi yang jelas tentang dampak pengalaman pada otak yang sedang berkembang adalah dalam studi tentang tikus "kaya" dan "miskin".<sup>11</sup> Tikus "kaya" tinggal di dalam kandang kecil

kelompok dalam kandang yang memiliki banyak pengalih perhatian tikus seperti tangga dan treadmill. Tikus-tikus "miskin" tinggal di kandang yang serupa tetapi tandus dan kurang pengalihan. Selama beberapa bulan, neokorteks tikus kaya mengembangkan jaringan sirkuit sinapsis yang jauh lebih kompleks yang menghubungkan neuron-neuron; sirkuit neuron tikus miskin lebih sedikit jika dibandingkan. Perbedaannya begitu besar sehingga otak tikus kaya lebih berat, dan, mungkin tidak mengherankan, mereka jauh lebih pintar dalam memecahkan labirin daripada tikus miskin. Eksperimen serupa dengan monyet menunjukkan perbedaan antara mereka yang "kaya" dan "miskin" dalam pengalaman, dan efek yang sama pasti terjadi pada manusia.

Psikoterapi-yaitu, pembelajaran ulang emosional yang sistematis-berdiri sebagai contoh kasus bagaimana pengalaman dapat mengubah pola emosional dan membentuk otak. Demonstrasi yang paling dramatis berasal dari sebuah studi tentang orang-orang yang dirawat karena gangguan obsesif-kompulsif.<sup>12</sup> Salah satu dorongan yang lebih umum adalah mencuci tangan, yang dapat dilakukan begitu sering, bahkan ratusan kali dalam sehari, sehingga kulit orang tersebut retak. Studi pemindaian PET menunjukkan bahwa penderita obsesif-kompulsif memiliki aktivitas yang lebih besar dari biasanya di lobus prefrontal.<sup>13</sup>

Setengah dari pasien dalam penelitian ini menerima pengobatan standar, fluoxetine (lebih dikenal dengan nama merek Prozac), dan setengahnya lagi mendapatkan terapi perilaku. Selama terapi, mereka secara sistematis dihadapkan pada objek obsesi atau kompulsi mereka tanpa melakukannya; pasien yang memiliki obsesi untuk mencuci tangan ditempatkan di wastafel, tetapi tidak diizinkan untuk mencuci. Pada saat yang sama, mereka belajar untuk mempertanyakan ketakutan dan ketakutan yang mendorong mereka-misalnya, bahwa kegagalan untuk mencuci berarti mereka akan terkena penyakit dan mati. Secara bertahap, selama berbulan-bulan sesi tersebut, dorongan-dorongan itu memudar, seperti halnya dengan pengobatan.

Temuan yang luar biasa adalah tes pemindaian PET yang menunjukkan bahwa pasien terapi perilaku mengalami penurunan yang signifikan dalam aktivitas bagian penting dari otak emosional, yaitu nukleus kaudatus, seperti halnya pasien yang berhasil diobati dengan obat fluoxetine. Pengalaman mereka telah mengubah fungsi otak-dan meredakan gejala-gejala seefektif pengobatan!

## **PIKIRAN YANG PENTING**

Dari semua spesies, kita, manusia, membutuhkan waktu paling lama untuk otak kita menjadi matang sepenuhnya. Meskipun setiap area otak berkembang pada tingkat yang berbeda selama masa kanak-kanak, permulaan pubertas menandai salah satu periode pemangkasan yang paling besar di seluruh otak. Beberapa area otak yang penting untuk kehidupan emosional termasuk yang paling lambat matang. Sementara area sensorik matang selama masa kanak-kanak, dan sistem limbik pada masa pubertas, lobus frontal-pusat pengendalian diri secara emosional, pemahaman, dan respons yang berseni-terus berkembang hingga akhir masa remaja, hingga sekitar usia enam belas hingga delapan belas tahun.<sup>14</sup>

Kebiasaan pengelolaan emosi yang diulang-ulang selama masa kanak-kanak dan masa remaja akan membantu membentuk sirkuit ini. Hal ini menjadikan masa kanak-kanak sebagai jendela kesempatan yang sangat penting untuk membentuk kecenderungan emosional seumur hidup; kebiasaan yang diperoleh di masa kanak-kanak akan tertanam di dalam kabel sinaptik dasar arsitektur saraf, dan lebih sulit untuk diubah di kemudian hari. Mengingat pentingnya lobus prefrontal untuk mengelola emosi, jendela yang sangat panjang untuk pembentukan sinapsis di wilayah otak ini mungkin berarti bahwa, dalam desain besar otak, pengalaman seorang anak selama bertahun-tahun dapat membentuk koneksi yang langgeng dalam sirkuit pengaturan otak emosional. Seperti yang telah kita lihat, pengalaman penting termasuk bagaimana orang tua dapat diandalkan dan responsif terhadap kebutuhan anak, kesempatan dan bimbingan yang dimiliki anak dalam belajar menangani kesusahannya sendiri dan mengendalikan dorongan hati, serta berlatih berempati. Dengan cara yang sama, pengabaian atau pelecehan, kesalahan pengasuhan dari orang tua yang mementingkan diri sendiri atau acuh tak acuh, atau disiplin yang brutal dapat meninggalkan jejaknya pada sirkuit emosional.<sup>15</sup>

Salah satu pelajaran emosional yang paling penting, yang pertama kali dipelajari pada masa bayi dan disempurnakan sepanjang masa kanak-kanak, adalah bagaimana menenangkan diri sendiri saat kesal. Untuk bayi yang masih sangat kecil, ketenangan datang dari pengasuhnya: seorang ibu mendengar tangisan bayinya, menggendong, menggendong, dan mengayun-ayunkannya hingga tenang. Penyesuaian biologis ini, menurut beberapa ahli teori, membantu anak mulai belajar bagaimana melakukan hal yang sama untuk dirinya sendiri.<sup>16</sup> Selama periode kritis antara sepuluh hingga delapan belas bulan, area orbitofrontal korteks prefrontal dengan cepat membentuk

koneksi dengan otak limbik yang akan menjadikannya sebagai tombol hidup/mati untuk mengatasi rasa takut. Bayi yang mengalami episode yang tak terhitung jumlahnya untuk ditenangkan akan terbantu dalam mempelajari cara menenangkan diri, demikian spekulasi yang beredar,

akan memiliki koneksi yang lebih kuat dalam sirkuit ini untuk mengendalikan kesusahan, sehingga sepanjang hidup akan lebih baik dalam menenangkan dirinya sendiri ketika kesal.

Yang pasti, seni menenangkan diri sendiri dikuasai selama bertahun-tahun, dan dengan cara-cara baru, seiring dengan pematangan otak, seorang anak akan memiliki alat emosional yang semakin canggih. Ingat, lobus frontal, yang sangat penting untuk mengatur impuls limbik, menjadi matang pada masa remaja.<sup>17</sup> Sirkuit kunci lain yang terus membentuk dirinya sendiri sepanjang masa kanak-kanak berpusat pada saraf vagus, yang di satu ujungnya mengatur jantung dan bagian tubuh lainnya, dan di ujung yang lain mengirimkan sinyal ke amigdala dari kelenjar adrenal, yang mendorongnya untuk mengeluarkan katekolamin, yang menjadi respons utama untuk melawan atau melarikan diri. Sebuah tim dari University of Washington yang mengkaji dampak pengasuhan anak menemukan bahwa pengasuhan yang mahir secara emosional menghasilkan perubahan yang lebih baik dalam fungsi saraf vagus.

Seperti yang dijelaskan oleh John Gottman, psikolog yang memimpin penelitian ini, "Orang tua memodifikasi nada vagal anak-anak mereka"-sebuah ukuran seberapa mudahnya saraf vagus terpicu-"dengan melatih mereka secara emosional: berbicara kepada anak-anak tentang perasaan mereka dan bagaimana memahaminya, tidak bersikap kritis dan menghakimi, memecahkan masalah tentang kesulitan emosional, melatih mereka tentang apa yang harus dilakukan, seperti alternatif selain memukul, atau menarik diri saat Anda sedih." Ketika orang tua melakukan hal ini dengan baik, anak-anak lebih mampu menekan aktivitas vagal yang membuat amigdala terus memacu tubuh dengan hormon fight-or-flight - sehingga mereka berperilaku lebih baik.

Masuk akal jika keterampilan utama kecerdasan emosional masing-masing memiliki periode kritis yang berlangsung selama beberapa tahun di masa kanak-kanak. Setiap periode merupakan jendela untuk membantu anak tersebut menanamkan kebiasaan emosional yang bermanfaat atau, jika terlewatkan, akan lebih sulit untuk memberikan pelajaran perbaikan di kemudian hari. Pemahatan dan pemangkasan besar-besaran pada sirkuit saraf di masa kanak-kanak mungkin merupakan alasan yang mendasari mengapa kesulitan dan trauma emosional di masa kanak-kanak memiliki efek yang bertahan lama dan meresap di masa dewasa. Hal ini juga dapat menjelaskan mengapa psikoterapi seringkali membutuhkan waktu yang lama untuk memengaruhi beberapa pola ini-dan mengapa, seperti yang telah kita lihat, bahkan setelah terapi, pola-pola tersebut cenderung tetap

ada sebagai kecenderungan yang mendasari, meskipun dengan hamparan wawasan baru dan respons yang dipelajari kembali.

Yang pasti, otak tetap bersifat plastis sepanjang hidup, meskipun tidak sampai pada tingkat spektakuler seperti yang terlihat pada masa kanak-kanak. Semua pembelajaran mengimplikasikan perubahan dalam

otak, sebuah penguatan koneksi sinaptik. Perubahan otak pada pasien dengan gangguan obsesif-kompulsif menunjukkan bahwa kebiasaan emosional dapat diubah sepanjang hidup, dengan usaha yang berkelanjutan, bahkan pada tingkat saraf. Apa yang terjadi pada otak dalam PTSD (atau dalam terapi, dalam hal ini) adalah analog dari efek yang ditimbulkan oleh semua pengalaman emosional yang berulang-ulang atau intens, baik atau buruk.

Beberapa pelajaran yang paling penting datang dari orang tua ke anak. Ada kebiasaan emosional yang sangat berbeda yang ditanamkan oleh orang tua yang memiliki sikap yang baik, yang berarti kebutuhan emosional bayi diakui dan dipenuhi, atau yang di satu sisi memiliki empati, di sisi lain, orang tua yang mementingkan diri sendiri dan mengabaikan kesusahan anak, atau orang tua yang mendisiplinkan anak dengan membentak dan memukul. Banyak psikoterapi, dalam arti tertentu, merupakan tutorial perbaikan untuk apa yang tidak tepat atau terlewatkan sama sekali di awal kehidupan. Namun, mengapa tidak melakukan apa yang bisa kita lakukan untuk mencegah kebutuhan tersebut, dengan memberikan pengasuhan dan bimbingan kepada anak-anak yang dapat mengembangkan keterampilan emosional yang esensial sejak awal?

**BAGIAN LIMA**  
**LITERASI EMOSIONAL**

## Kerugian dari Buta Huruf Emosional

Ini dimulai sebagai perselisihan kecil, namun telah meningkat. Ian Moore, seorang siswa senior di SMA Thomas Jefferson di Brooklyn, dan Tyrone Sinkler, seorang siswa junior, bertengkar dengan seorang temannya, Khalil Sumpter yang berusia lima belas tahun. Kemudian mereka mulai mengganggu dan membuat ancaman. Sekarang hal itu meledak.

Khalil, yang takut Ian dan Tyrone akan memukulinya, membawa pistol kaliber .38 ke sekolah pada suatu pagi, dan, lima belas meter dari penjaga sekolah, menembak kedua anak laki-laki itu hingga tewas dari jarak dekat di lorong sekolah.

Insiden ini, meskipun mengerikan, dapat dibaca sebagai tanda lain dari kebutuhan yang mendesak akan pelajaran dalam menangani emosi, menyelesaikan perselisihan secara damai, dan bergaul. Para pendidik, yang telah lama merasa terganggu dengan nilai anak-anak sekolah yang tertinggal dalam matematika dan membaca, menyadari bahwa ada kekurangan yang berbeda dan lebih mengkhawatirkan: buta huruf emosional.<sup>1</sup> Dan meskipun upaya-upaya terpuji sedang dilakukan untuk meningkatkan standar akademis, kekurangan yang baru dan mengkhawatirkan ini tidak ditangani dalam kurikulum sekolah standar. Seperti yang dikatakan oleh seorang guru di Brooklyn, penekanan yang ada di sekolah-sekolah saat ini menunjukkan bahwa "kita lebih peduli pada seberapa baik anak-anak sekolah dapat membaca dan menulis daripada apakah mereka akan hidup minggu depan."

Tanda-tanda kekurangan tersebut dapat dilihat dalam insiden kekerasan seperti penembakan Ian dan Tyrone, yang semakin sering terjadi di sekolah-sekolah Amerika. Namun, ini bukan sekadar peristiwa yang terisolasi; meningkatnya gejolak masa remaja dan masalah masa kanak-kanak dapat dibaca di Amerika Serikat-sebuah negara yang menjadi tolok ukur tren dunia-dalam statistik seperti ini:<sup>2</sup>

Pada tahun 1990, dibandingkan dengan dua dekade sebelumnya, Amerika Serikat mengalami tingkat penangkapan remaja tertinggi untuk kejahatan kekerasan yang pernah ada; penangkapan remaja untuk pemerkosaan secara paksa meningkat dua kali lipat; tingkat pembunuhan remaja meningkat empat kali

lipat, sebagian besar disebabkan oleh peningkatan penembakan.<sup>3</sup> Selama dua dekade yang sama, tingkat bunuh diri remaja meningkat tiga kali lipat, begitu pula dengan jumlah anak di bawah empat belas tahun yang menjadi korban pembunuhan.<sup>4</sup>

Semakin banyak, dan semakin muda, remaja putri yang hamil. Pada tahun 1993, angka

Angka kelahiran di antara anak perempuan berusia sepuluh hingga empat belas tahun telah meningkat secara stabil selama lima tahun dalam

Beberapa orang menyebutnya "bayi memiliki bayi" -seperti halnya proporsi kehamilan remaja yang tidak diinginkan dan tekanan teman sebaya untuk melakukan hubungan seks. Tingkat penyakit kelamin di kalangan remaja meningkat tiga kali lipat selama tiga dekade terakhir.<sup>5</sup>

Meskipun angka-angka ini mengecewakan, jika fokusnya adalah pada orang Afrika-Amerika

pemuda, terutama di pusat kota, mereka benar-benar suram - angka mereka jauh lebih tinggi, terkadang dua kali lipat, terkadang tiga kali lipat atau lebih tinggi lagi. Sebagai contoh, penggunaan heroin dan kokain di kalangan pemuda kulit putih meningkat sekitar 300 persen selama dua dekade sebelum tahun 1990-an; untuk pemuda Afrika-Amerika, angka ini melonjak hingga *13 kali lipat* dari dua puluh tahun sebelumnya.<sup>6</sup>

Penyebab disabilitas yang paling umum di kalangan remaja adalah penyakit mental.

Gejala depresi, baik berat maupun ringan, memengaruhi sepertiga remaja; untuk anak perempuan, kejadian depresi meningkat dua kali lipat pada masa pubertas. Frekuensi gangguan makan pada remaja perempuan telah meroket.<sup>7</sup>

Akhirnya, kecuali ada perubahan, prospek jangka panjang untuk anak-anak saat ini

menikah dan memiliki kehidupan yang stabil dan berbuah bersama semakin suram dari generasi ke generasi. Seperti yang telah kita lihat pada Bab 9, sementara selama tahun 1970-an dan 1980-an tingkat perceraian sekitar 50 persen, ketika kita memasuki tahun 1990-an, tingkat perceraian di antara pengantin baru diprediksi bahwa dua dari tiga pernikahan kaum muda akan berakhir dengan perceraian.

## **RASA TIDAK ENAK BADAN SECARA EMOSIONAL**

Statistik yang mengkhawatirkan ini seperti burung kenari di terowongan penambang batu bara yang kematiannya memperingatkan tentang terlalu sedikitnya oksigen. Di luar angka-angka yang begitu serius, penderitaan anak-anak masa kini dapat dilihat pada tingkat yang lebih halus, dalam masalah sehari-hari yang belum berkembang menjadi krisis. Barangkali data yang paling jelas menunjukkan hal ini-barometer langsung dari menurunnya tingkat kompetensi emosional-adalah dari sampel nasional anak-anak Amerika, usia tujuh hingga enam belas tahun, yang membandingkan kondisi emosional mereka pada pertengahan tahun 1970-an dan di akhir tahun 1980-an.<sup>8</sup> Berdasarkan penilaian orang tua dan guru,

terjadi pemburukan yang stabil. Tidak ada satu masalah pun yang menonjol; semua indikator terus merayap ke arah yang salah. Anak-anak, secara rata-rata, lebih buruk dalam hal-hal tertentu:

- *Menarik diri atau masalah sosial*: lebih suka menyendiri; tertutup; sering merajuk; kekurangan energi; merasa tidak bahagia; terlalu bergantung

- *Cemas dan tertekan*: merasa kesepian; memiliki banyak ketakutan dan kekhawatiran; merasa harus sempurna; merasa tidak dicintai; merasa gugup atau sedih dan tertekan

- *Masalah perhatian atau berpikir*: tidak dapat memperhatikan atau duduk diam; melamun; bertindak tanpa berpikir; terlalu gugup untuk berkonsentrasi; mengerjakan tugas sekolah dengan buruk; tidak dapat mengalihkan pikiran dari pikiran

- *Nakal atau agresif*: bergaul dengan anak-anak yang mendapat masalah; berbohong dan menipu; sering berdebat; bersikap kasar terhadap orang lain; menuntut perhatian; merusak barang orang lain; tidak patuh di rumah dan di sekolah; keras kepala dan pemurung; terlalu banyak bicara; sering mengejek; pemaarah

Meskipun masalah-masalah ini secara terpisah tidak menimbulkan masalah, namun jika dilihat secara keseluruhan, masalah-masalah ini merupakan barometer dari perubahan besar, sebuah jenis toksisitas baru yang merembes dan meracuni pengalaman masa kanak-kanak, yang menandakan adanya defisit besar dalam kompetensi emosional. Ketidaknyamanan emosional ini tampaknya merupakan harga universal dari kehidupan modern bagi anak-anak. Meskipun orang Amerika sering mengecam masalah mereka sebagai masalah yang sangat buruk dibandingkan dengan budaya lain, penelitian di seluruh dunia telah menemukan angka yang setara atau lebih buruk daripada di Amerika Serikat. Sebagai contoh, pada tahun 1980-an, para guru dan orang tua di Belanda, Cina, dan Jerman menilai anak-anak memiliki tingkat masalah yang hampir sama dengan yang ditemukan pada anak-anak Amerika Serikat pada tahun 1976. Dan beberapa negara memiliki anak-anak yang kondisinya lebih buruk daripada kondisi anak-anak di Amerika Serikat saat ini, termasuk Australia, Prancis, dan Thailand. Namun hal ini mungkin tidak akan bertahan lama. Kekuatan yang lebih besar yang mendorong penurunan kompetensi emosional tampaknya semakin meningkat di Amerika Serikat dibandingkan dengan banyak negara maju lainnya.<sup>9</sup>

Tidak ada anak, baik kaya maupun miskin, yang terbebas dari risiko; masalah-masalah ini bersifat universal, terjadi pada semua kelompok etnis, ras, dan pendapatan. Jadi, meskipun anak-anak yang hidup dalam kemiskinan memiliki catatan terburuk dalam indeks keterampilan emosional, *tingkat* kemunduran mereka selama beberapa dekade tidak lebih buruk daripada anak-anak kelas menengah atau anak-anak yang kaya: semuanya menunjukkan penurunan yang stabil. Ada juga peningkatan tiga

kali lipat dalam jumlah anak yang mendapatkan bantuan psikologis (mungkin pertanda baik, menandakan bahwa bantuan lebih banyak tersedia), serta hampir dua kali lipat dari jumlah anak yang

memiliki cukup banyak masalah emosional sehingga mereka *harus* mendapatkan bantuan tersebut namun tidak mendapatkannya (pertanda buruk) -dari sekitar 9 persen pada tahun 1976 menjadi 18 persen pada tahun 1989.

Urie Bronfenbrenner, psikolog perkembangan terkemuka dari Cornell University yang melakukan perbandingan internasional mengenai kesejahteraan anak-anak, mengatakan: "Dengan tidak adanya sistem pendukung yang baik, tekanan eksternal menjadi begitu besar sehingga keluarga yang kuat pun menjadi berantakan. Kesibukan, ketidakstabilan, dan ketidakkonsistenan kehidupan keluarga sehari-hari merajalela di semua segmen masyarakat kita, termasuk di kalangan terdidik dan kaya. Yang dipertaruhkan tidak lain adalah generasi penerus, terutama laki-laki, yang dalam masa pertumbuhannya sangat rentan terhadap kekuatan-kekuatan yang mengganggu seperti dampak buruk perceraian, kemiskinan, dan pengangguran. Status anak-anak dan keluarga Amerika sama meny .....Kitakehilangan jutaan anak-anak dari kompetensi dan karakter moral mereka ."10

Ini bukan hanya fenomena Amerika tetapi juga fenomena global, dengan

Persaingan di seluruh dunia untuk menekan biaya tenaga kerja menciptakan kekuatan ekonomi yang menekan keluarga. Ini adalah masa-masa di mana keluarga-keluarga yang terkepung secara finansial di mana kedua orang tua bekerja berjam-jam, sehingga anak-anak ditinggalkan sendirian atau ditiptkan pada pengasuh anak di rumah; ketika lebih banyak anak yang tumbuh dalam kemiskinan; ketika keluarga dengan orang tua tunggal menjadi semakin umum; ketika lebih banyak bayi dan balita yang ditiptkan pada tempat penitipan anak yang dikelola dengan buruk sehingga menjadi terabaikan. Semua ini berarti, bahkan bagi orang tua yang berniat baik sekalipun, erosi terhadap interaksi kecil dan bergizi yang tak terhitung jumlahnya antara orang tua dan anak yang membangun kompetensi emosional.

Jika keluarga tidak lagi berfungsi secara efektif untuk menempatkan semua anak kita pada pijakan yang kuat untuk hidup, apa yang harus kita lakukan? Pandangan yang lebih cermat terhadap mekanisme masalah-masalah tertentu menunjukkan bagaimana defisit tertentu dalam kompetensi emosional atau sosial menjadi dasar bagi masalah-masalah yang serius-dan bagaimana tindakan korektif atau pencegahan yang terarah dengan baik dapat membuat lebih banyak anak tetap berada di jalur yang benar.

## **MENJINAKKAN AGRESI**

Di sekolah dasar saya, anak yang paling nakal adalah Jimmy, seorang siswa kelas empat saat saya masih kelas satu. Dia adalah anak yang akan mencuri uang makan siang Anda, mengambil sepeda Anda, memukul Anda segera setelah berbicara dengan Anda. Jimmy adalah pengganggu klasik, memulai perkelahian dengan sedikit provokasi, atau tidak sama sekali. Kami semua kagum pada Jimmy-dan kami semua berdiri di kejauhan. Semua orang membenci dan takut

Jimmy; tidak ada yang mau bermain dengannya. Seolah-olah ke mana pun ia pergi ke taman bermain, seorang pengawal tak terlihat menyingkirkan anak-anak dari hadapannya.

Anak-anak seperti Jimmy jelas bermasalah. Namun, yang mungkin kurang jelas adalah bahwa menjadi sangat agresif di masa kanak-kanak merupakan tanda dari masalah emosional dan masalah lain yang akan datang. Jimmy pernah dipenjara karena penyerangan saat usianya menginjak 16 tahun.

Warisan seumur hidup dari agresivitas masa kanak-kanak pada anak-anak seperti Jimmy telah muncul dari banyak penelitian <sup>.11</sup> Seperti yang telah kita lihat, kehidupan keluarga dari anak-anak yang agresif seperti itu biasanya mencakup orang tua yang mengabaikan dengan hukuman yang keras dan berubah-ubah, sebuah pola yang, mungkin dapat dimengerti, membuat anak-anak menjadi sedikit paranoid atau agresif.

Tidak semua anak yang pemarah adalah pengganggu; beberapa di antaranya adalah anak yang menarik diri dari pergaulan yang bereaksi berlebihan ketika diejek atau terhadap apa yang mereka anggap sebagai ejekan atau ketidakadilan. Namun, satu kelemahan persepsi yang menyatukan anak-anak tersebut adalah bahwa mereka merasakan gangguan yang tidak dimaksudkan, membayangkan teman sebaya mereka lebih memusuhi mereka daripada yang sebenarnya. Hal ini membuat mereka salah mempersepsikan tindakan netral sebagai tindakan yang mengancam-sebuah benturan yang tidak disengaja dianggap sebagai balas dendam-dan menyerang balik. Hal ini tentu saja membuat anak-anak lain menjauhi mereka, dan semakin mengucilkan mereka. Anak-anak yang marah dan terisolasi seperti itu sangat sensitif terhadap ketidakadilan dan diperlakukan tidak adil. Mereka biasanya melihat diri mereka sebagai korban dan dapat menyebutkan daftar kejadian ketika, misalnya, guru menyalahkan mereka karena melakukan sesuatu, padahal mereka tidak bersalah. Ciri lain dari anak-anak tersebut adalah ketika mereka sedang marah, mereka hanya bisa memikirkan satu cara untuk bereaksi: dengan memukul.

Bias persepsi ini dapat dilihat dalam sebuah eksperimen di mana para pengganggu dipasangkan dengan anak yang lebih tenang untuk menonton video. Dalam sebuah video, seorang anak laki-laki menjatuhkan bukunya saat ada anak lain yang menabraknya, dan anak-anak yang berdiri di dekatnya tertawa; anak laki-laki yang menjatuhkan buku tersebut marah dan mencoba memukul salah satu dari mereka yang tertawa. Ketika anak-anak yang menonton video tersebut membicarakannya setelahnya, si pelaku

perundungan selalu menganggap bahwa anak yang memukul itu benar. Yang lebih mengejutkan lagi, ketika mereka harus menilai seberapa agresif anak laki-laki tersebut selama diskusi tentang video tersebut, para pengganggu melihat anak laki-laki yang menabrak anak laki-laki lainnya lebih agresif, dan kemarahan anak laki-laki yang menyerang sebagai hal yang wajar.<sup>[12](#)</sup>

Lompatan untuk menghakimi ini menunjukkan bias persepsi yang mendalam pada orang-orang yang sangat agresif: mereka bertindak atas dasar asumsi permusuhan atau ancaman, terlalu sedikit memperhatikan apa yang sebenarnya terjadi. Begitu mereka menganggap ada ancaman, mereka langsung bertindak. Sebagai contoh, jika seorang anak laki-laki yang agresif bermain catur dengan anak lain yang memindahkan bidak di luar gilirannya, ia akan menafsirkan langkah tersebut sebagai "kecurangan" tanpa berhenti untuk mencari tahu apakah itu merupakan kesalahan yang tidak disengaja. Anggapannya adalah kejahatan dan bukan kepolosan; reaksinya adalah permusuhan secara otomatis. Bersamaan dengan persepsi spontan tentang tindakan permusuhan, terjalin pula agresi yang sama otomatisnya; alih-alih, katakanlah, menunjukkan kepada anak lain bahwa ia melakukan kesalahan, ia akan langsung menuduh, membentak, memukul. Dan semakin sering anak-anak tersebut melakukan hal ini, semakin otomatis agresi mereka, dan semakin berkurang pula repertoar alternatif - kesopanan, bercanda -.

Anak-anak seperti itu rentan secara emosional dalam arti bahwa mereka memiliki ambang batas yang rendah untuk kesal, lebih sering kesal oleh lebih banyak hal; sekali kesal, pemikiran mereka menjadi kacau, sehingga mereka melihat tindakan jinak sebagai tindakan bermusuhan dan kembali ke kebiasaan yang telah mereka pelajari sebelumnya untuk menyerang <sup>.13</sup>

Bias persepsi terhadap permusuhan ini sudah ada sejak kelas awal. Sementara sebagian besar anak, terutama anak laki-laki, menjadi pengacau di taman kanak-kanak dan kelas satu, anak-anak yang lebih agresif gagal mempelajari sedikit pengendalian diri pada kelas dua. Ketika anak-anak lain sudah mulai belajar bernegosiasi dan berkompromi untuk menyelesaikan perselisihan di taman bermain, para pengganggu lebih mengandalkan kekuatan dan gertakan. Mereka membayar harga sosial: dalam waktu dua atau tiga jam setelah kontak pertama di taman bermain dengan pelaku intimidasi, anak-anak lain sudah mengatakan bahwa mereka tidak menyukainya. <sup>.14</sup>

Namun, penelitian yang telah mengikuti anak-anak dari tahun-tahun prasekolah hingga Penelitian terhadap anak-anak remaja menemukan bahwa hingga setengah dari siswa kelas satu yang suka mengganggu, tidak dapat bergaul dengan anak-anak lain, tidak patuh pada orang tua, dan menentang guru akan menjadi anak nakal pada usia remaja. <sup>.15</sup> Tentu saja, tidak semua anak yang agresif seperti itu berada di jalur yang mengarah pada kekerasan dan kriminalitas di kemudian hari. Namun, dari semua anak, mereka adalah

yang paling berisiko untuk melakukan tindak kekerasan.

Kecenderungan ke arah kejahatan muncul secara mengejutkan sejak dini dalam kehidupan anak-anak ini. Ketika anak-anak di taman kanak-kanak di Montreal dinilai berdasarkan sikap bermusuhan dan membuat onar, mereka yang paling tinggi pada usia lima tahun sudah memiliki bukti yang jauh lebih besar tentang

kenakalan hanya lima hingga delapan tahun kemudian, di awal masa remaja mereka. Mereka sekitar tiga kali lebih mungkin dibandingkan anak-anak lain untuk mengakui bahwa mereka telah memukuli seseorang yang tidak melakukan apa pun kepada mereka, mengutil, menggunakan senjata dalam perkelahian, membobol atau mencuri suku cadang mobil, dan mabuk - dan semua ini terjadi sebelum mereka mencapai usia empat belas tahun.<sup>16</sup>

Jalur prototipe menuju kekerasan dan kriminalitas dimulai dari anak-anak yang agresif dan sulit ditangani di kelas satu dan dua sekolah dasar.<sup>17</sup> Biasanya, sejak tahun-tahun awal sekolah, kontrol impuls mereka yang buruk juga berkontribusi pada rendahnya prestasi mereka sebagai siswa, dan melihat diri mereka sendiri sebagai "bodoh"-sebuah penilaian yang dikonfirmasi dengan dimasukkannya mereka ke dalam kelas-kelas pendidikan khusus (dan meskipun anak-anak seperti itu mungkin memiliki tingkat "hiperaktif" atau gangguan belajar yang lebih tinggi, namun tidak semuanya demikian). Anak-anak yang ketika masuk sekolah telah belajar di rumah dengan gaya "pemaksaan" -yaitu bullying- juga dihapuskan oleh guru-guru mereka, yang harus menghabiskan banyak waktu untuk membuat anak-anak tersebut tetap tertib. Pembangkangan terhadap peraturan kelas yang datang secara alami kepada anak-anak ini berarti mereka membuang-buang waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar; kegagalan akademis mereka biasanya terlihat jelas di kelas tiga. Sementara anak laki-laki yang berada dalam lintasan menuju kenakalan cenderung memiliki nilai IQ yang lebih rendah daripada teman sebayanya, impulsifitas mereka lebih langsung menjadi penyebabnya: impulsifitas pada anak laki-laki berusia sepuluh tahun hampir tiga kali lipat lebih kuat sebagai prediktor kenakalan di kemudian hari dibandingkan dengan IQ mereka.<sup>18</sup>

Pada kelas empat atau lima, anak-anak ini - yang sekarang dianggap sebagai pengganggu atau hanya "sulit"-ditolak oleh teman sebayanya dan tidak dapat berteman dengan mudah, jika sama sekali, dan menjadi gagal dalam hal akademis. Merasa tidak memiliki teman, mereka tertarik pada orang-orang buangan sosial lainnya. Antara kelas empat dan kelas sembilan, mereka berkomitmen untuk bergabung dengan kelompok mereka yang terbuang dan hidup menentang hukum: mereka menunjukkan peningkatan lima kali lipat dalam hal membolos, minum-minuman keras, dan mengonsumsi narkoba, dengan peningkatan terbesar antara kelas tujuh dan kelas delapan. Pada tahun-tahun sekolah menengah, mereka bergabung dengan jenis "pemula yang terlambat," yang tertarik dengan gaya menantang mereka; pemula yang

terlambat ini sering kali adalah anak-anak yang sama sekali tidak diawasi di rumah dan mulai berkeliaran di jalanan sendirian di sekolah dasar. Pada tahun-tahun sekolah menengah, kelompok yang terbangun ini biasanya putus sekolah dan mulai mencari pekerjaan.

kenakalan, terlibat dalam kejahatan kecil seperti mengutil, pencurian, dan pengedaran narkoba.

(Perbedaan yang mencolok muncul dalam lintasan ini antara anak laki-laki dan perempuan. Sebuah penelitian terhadap anak perempuan kelas empat yang "nakal"-terkena masalah dengan guru dan melanggar aturan, tetapi tidak populer di kalangan teman-temannya-menemukan bahwa 40 persen di antaranya telah memiliki anak pada saat mereka menyelesaikan sekolah menengah atas.<sup>19</sup> Angka tersebut tiga kali lipat lebih tinggi dari rata-rata angka kehamilan anak perempuan di sekolah mereka. Dengan kata lain, remaja perempuan yang antisosial tidak melakukan kekerasan-mereka hamil).

Tentu saja, tidak ada jalan tunggal menuju kekerasan dan kriminalitas, dan banyak faktor lain yang dapat membuat seorang anak berisiko: dilahirkan di lingkungan dengan tingkat kriminalitas tinggi di mana mereka terpapar lebih banyak godaan untuk melakukan kejahatan dan kekerasan, berasal dari keluarga yang mengalami stres tingkat tinggi, atau hidup dalam kemiskinan. Namun, tidak satu pun dari faktor-faktor ini yang membuat kehidupan yang penuh dengan kekerasan menjadi tak terhindarkan. Semua hal dianggap sama, kekuatan psikologis yang bekerja pada anak-anak yang agresif sangat meningkatkan kemungkinan mereka menjadi penjahat dengan kekerasan. Seperti yang dikatakan oleh Gerald Patterson, seorang psikolog yang telah mengikuti karir ratusan anak laki-laki hingga dewasa muda, "tindakan anti-sosial seorang anak berusia lima tahun bisa jadi merupakan prototipe dari tindakan remaja yang nakal."<sup>20</sup>

## **SEKOLAH UNTUK PENGANGGU**

Pola pikir yang dibawa oleh anak-anak agresif dalam menjalani hidup adalah pola pikir yang hampir pasti akan membuat mereka berakhir dalam masalah. Sebuah studi tentang pelaku kejahatan remaja yang dihukum karena kejahatan kekerasan dan siswa sekolah menengah yang agresif menemukan pola pikir yang sama: Ketika mereka mengalami kesulitan dengan seseorang, mereka langsung melihat orang tersebut dengan cara yang antagonis, langsung mengambil kesimpulan tentang permusuhan orang tersebut terhadap mereka tanpa mencari informasi lebih lanjut atau mencoba memikirkan cara damai untuk menyelesaikan perbedaan mereka. Pada saat yang sama, konsekuensi negatif dari penyelesaian dengan kekerasan-pertengkaran, biasanya-tidak pernah terlintas dalam pikiran mereka. Kecenderungan agresif mereka dibenarkan dalam pikiran mereka

dengan keyakinan seperti, "Tidak apa-apa untuk memukul seseorang jika Anda menjadi gila karena marah"; "Jika Anda mundur dari perkelahian, semua orang akan menganggap Anda pengecut"; dan "Orang yang dipukuli dengan parah tidak terlalu menderita."[21](#)

Namun, bantuan yang tepat waktu dapat mengubah sikap-sikap tersebut dan menghentikan kecenderungan anak untuk melakukan kenakalan; beberapa program eksperimental telah berhasil membantu anak-anak yang agresif untuk belajar mengendalikan kecenderungan antisosial mereka sebelum mengarah pada masalah yang lebih serius. Salah satunya, di Duke University, bekerja dengan anak-anak pembuat onar di sekolah dasar yang penuh amarah dalam sesi pelatihan selama empat puluh menit dua kali seminggu selama enam sampai dua belas minggu. Anak-anak itu diajarkan, misalnya, untuk melihat bagaimana beberapa isyarat sosial yang mereka tafsirkan sebagai permusuhan sebenarnya netral atau bersahabat. Mereka belajar untuk mengambil perspektif anak-anak lain, untuk memahami bagaimana mereka dilihat dan apa yang mungkin dipikirkan dan dirasakan oleh anak-anak lain dalam pertemuan yang membuat mereka sangat marah. Mereka juga mendapatkan pelatihan langsung dalam pengendalian amarah dengan memerankan adegan-adegan, seperti diejek, yang dapat membuat mereka marah. Salah satu keterampilan utama untuk mengendalikan amarah adalah memantau perasaan mereka

-menyadari sensasi tubuh mereka, seperti muka memerah atau otot menegang, saat mereka marah, dan menganggap perasaan itu sebagai isyarat untuk berhenti dan mempertimbangkan apa yang harus dilakukan selanjutnya, daripada menyerang secara impulsif.

John Lochman, seorang psikolog dari Duke University yang merupakan salah satu perancang program ini, mengatakan kepada saya, "Mereka akan mendiskusikan situasi yang baru saja mereka alami, seperti ditabrak di lorong yang menurut mereka disengaja. Anak-anak akan berbicara tentang bagaimana mereka mengatasinya. Seorang anak mengatakan, misalnya, bahwa dia hanya menatap anak laki-laki yang menabraknya dan menyuruhnya untuk tidak melakukannya lagi, lalu pergi. Hal tersebut menempatkannya pada posisi untuk mengendalikan dan menjaga harga dirinya, tanpa memulai perkelahian."

Hal ini menarik; banyak anak laki-laki yang agresif tidak senang karena mereka mudah marah, sehingga mereka mau belajar untuk mengendalikannya. Dalam situasi yang panas, tentu saja, respons berkepaladingin seperti berjalan menjauh atau menghitung sampai sepuluh sehingga dorongan untuk memukul akan hilang sebelum bereaksi tidaklah otomatis; anak-anak itu mempraktikkan alternatif seperti itu dalam adegan bermain peran, seperti naik bus dan anak-anak lain mengejek mereka. Dengan begitu, mereka dapat mencoba respons ramah yang menjaga martabat mereka sambil memberi mereka alternatif untuk memukul, menangis, atau

melarikan diri karena malu.

Tiga tahun setelah anak-anak tersebut mengikuti pelatihan, Lochman membandingkan anak-anak tersebut dengan anak-anak lain yang sama agresifnya, tetapi tidak mendapatkan manfaat dari sesi pengendalian amarah. Dia menemukan bahwa, pada masa remaja, anak-anak yang lulus dari program ini tidak terlalu mengganggu di kelas, memiliki perasaan yang lebih positif tentang diri mereka sendiri, dan

lebih kecil kemungkinannya untuk minum atau menggunakan narkoba. Dan semakin lama mereka mengikuti program ini, semakin tidak agresif mereka sebagai remaja.

## **MENCEGAH DEPRESI**

Dana, 16 tahun, selalu terlihat bergaul. Tapi sekarang, tiba-tiba, dia tidak bisa berhubungan dengan gadis-gadis lain, dan yang lebih menyulitkan baginya, dia tidak bisa menemukan cara untuk mempertahankan pacar, meskipun dia tidur dengan mereka. Murung dan selalu merasa lelah, Dana kehilangan minat untuk makan, bersenang-senang dalam bentuk apa pun; dia mengatakan bahwa dia merasa putus asa dan tidak berdaya untuk melakukan apa pun untuk melepaskan diri dari suasana hatinya, dan berpikir untuk bunuh diri.

Jatuh ke dalam depresi dipicu oleh perpisahannya yang terakhir. Dia mengatakan bahwa dia tidak tahu bagaimana cara berkencan dengan seorang pria tanpa langsung terlibat secara seksual - meskipun dia merasa tidak nyaman dengan hal tersebut - dan bahwa dia tidak tahu bagaimana cara mengakhiri suatu hubungan meskipun tidak memuaskan. Dia pergi tidur dengan anak laki-laki, katanya, padahal yang dia inginkan hanyalah mengenal mereka lebih baik.

Dia baru saja pindah ke sekolah baru, dan merasa malu dan cemas untuk berteman dengan anak perempuan di sana. Misalnya, dia menahan diri untuk memulai percakapan, hanya berbicara setelah seseorang berbicara kepadanya. Dia merasa tidak mampu untuk memberi tahu mereka seperti apa dirinya, dan bahkan merasa tidak tahu harus berkata apa setelah "Halo, apa kabar Anda?"<sup>22</sup>

Dana menjalani terapi di sebuah program eksperimental untuk remaja yang mengalami depresi di Universitas Columbia. Perawatannya difokuskan untuk membantunya belajar bagaimana menangani hubungannya dengan lebih baik: bagaimana mengembangkan persahabatan, bagaimana merasa lebih percaya diri dengan remaja lain, bagaimana menegaskan batas-batas kedekatan seksual, bagaimana menjadi intim, bagaimana mengekspresikan perasaannya. Intinya, ini adalah tutorial perbaikan dalam beberapa keterampilan emosional yang paling dasar. Dan itu berhasil; depresinya terangkat.

Khususnya pada anak muda, masalah dalam hubungan merupakan pemicu depresi. Kesulitan ini sering terjadi pada hubungan anak-anak

dengan orang tua mereka dan juga dengan teman sebayanya. Anak-anak dan remaja yang depresi sering kali tidak mampu atau tidak mau membicarakan kesedihan mereka. Mereka tampaknya tidak dapat melabeli perasaan mereka secara akurat, dan malah menunjukkan sikap mudah marah,

ketidaksabaran, rewel, dan kemarahan-terutama terhadap orang tua mereka. Hal ini, pada gilirannya, mempersulit orang tua mereka untuk memberikan dukungan emosional dan bimbingan yang sebenarnya dibutuhkan oleh anak yang mengalami depresi, sehingga menimbulkan spiral ke bawah yang biasanya berakhir dengan pertengkaran dan keterasingan.

Sebuah pandangan baru tentang penyebab depresi pada kaum muda menunjukkan adanya defisit dalam dua bidang kompetensi emosional: keterampilan menjalin hubungan, di satu sisi, dan cara menafsirkan kemunduran yang memicu depresi, di sisi lain.

Meskipun beberapa kecenderungan depresi hampir pasti disebabkan oleh takdir genetik, beberapa kecenderungan tersebut tampaknya disebabkan oleh kebiasaan berpikir pesimis yang dapat dibalik yang membuat anak-anak bereaksi terhadap kekalahan-kekalahan kecil dalam hidup - nilai yang buruk, pertengkaran dengan orang tua, penolakan sosial - dengan menjadi depresi. Dan ada bukti yang menunjukkan bahwa kecenderungan depresi, apa pun dasarnya, semakin meluas di kalangan anak muda.

## **BIAYA DARI MODERNITAS: MENINGKATNYA TINGKAT DEPRESI**

Tahun-tahun milenium ini mengantarkan kita pada Zaman Kesedihan, seperti halnya abad ke-20 yang menjadi Zaman Kecemasan. Data internasional menunjukkan apa yang tampaknya merupakan epidemi depresi modern, yang menyebar berdampingan dengan adopsi cara-cara modern di seluruh dunia. Setiap generasi di seluruh dunia sejak pembukaan abad ini telah hidup dengan risiko yang lebih tinggi daripada orang tua mereka untuk menderita depresi berat-bukan hanya kesedihan, tetapi juga kelesuan yang melumpuhkan, kekecewaan, dan mengasihani diri sendiri, serta keputusan yang luar biasa-sepanjang kehidupan.<sup>23</sup> Dan episode-episode tersebut dimulai pada usia yang lebih dini dan lebih awal. Depresi pada masa kanak-kanak, yang dulunya hampir tidak dikenal (atau, setidaknya, tidak dikenali) muncul sebagai bagian dari dunia modern.

Meskipun kemungkinan untuk mengalami depresi meningkat seiring bertambahnya usia, peningkatan terbesar terjadi di kalangan anak muda. Bagi mereka yang lahir setelah tahun 1955, kemungkinan mereka akan menderita depresi berat pada suatu saat dalam hidup mereka, di banyak negara, tiga kali atau lebih besar daripada kakek-nenek mereka.

Di antara orang Amerika yang lahir sebelum tahun 1905, angka mereka yang mengalami depresi berat seumur hidup hanya 1 persen; bagi mereka yang

lahir sejak tahun 1955, pada usia dua puluh empat tahun, sekitar 6 persen mengalami depresi. Bagi mereka yang lahir antara tahun 1945 dan 1954, kemungkinan mengalami depresi berat

sebelum usia tiga puluh empat tahun sepuluh kali lebih besar daripada mereka yang lahir antara tahun 1905 dan 1914.<sup>24</sup> Dan untuk setiap generasi, episode depresi pertama seseorang cenderung terjadi pada usia yang lebih muda.

Sebuah penelitian di seluruh dunia terhadap lebih dari tiga puluh sembilan ribu orang menemukan

Tren yang sama terjadi di Puerto Rico, Kanada, Italia, Jerman, Prancis, Taiwan, Lebanon, dan Selandia Baru. Di Beirut, peningkatan depresi mengikuti peristiwa politik dengan cermat, tren peningkatannya meroket selama periode perang saudara. Di Jerman, bagi mereka yang lahir sebelum tahun 1914, tingkat depresi pada usia tiga puluh lima tahun adalah 4 persen; bagi mereka yang lahir pada dekade sebelum tahun 1944, tingkat depresi pada usia tiga puluh lima tahun adalah 14 persen. Di seluruh dunia, generasi yang tumbuh dewasa pada masa-masa sulit secara politik memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi, meskipun tren kenaikan secara keseluruhan tidak bergantung pada peristiwa politik apa pun.

Penurunan usia anak saat pertama kali mengalami depresi juga tampaknya berlaku di seluruh dunia. Ketika saya meminta para ahli untuk menebak-nebak alasannya, ada beberapa teori.

Frederick Goodwin, yang saat itu menjabat sebagai direktur National Institute of Mental Health, berspekulasi, "Telah terjadi erosi yang luar biasa pada keluarga inti - dua kali lipat dari tingkat perceraian, berkurangnya waktu yang disediakan orang tua untuk anak-anak, dan peningkatan mobilitas. Anda tidak lagi banyak mengenal keluarga besar Anda. Hilangnya sumber-sumber identifikasi diri yang stabil ini berarti kerentanan yang lebih besar terhadap depresi."

David Kupfer, ketua psikiatri di sekolah kedokteran Universitas Pittsburgh, menunjukkan tren lain: "Dengan menyebarnya industrialisasi setelah Perang Dunia II, dalam arti tidak ada orang di rumah lagi. Semakin banyak keluarga yang mengalami ketidakpedulian orang tua terhadap kebutuhan anak-anak saat mereka tumbuh dewasa. Hal ini bukanlah penyebab langsung dari depresi, namun hal ini menimbulkan kerentanan. Stres emosional sejak dini dapat memengaruhi perkembangan neuron, yang dapat menyebabkan depresi ketika Anda mengalami stres berat bahkan hingga puluhan tahun kemudian."

Martin Seligman, psikolog dari Universitas Pennsylvania, mengemukakan: "Selama tiga puluh atau empat puluh tahun terakhir, kita telah melihat meningkatnya individualisme dan mudahnya kepercayaan yang lebih besar terhadap agama, dan dukungan dari komunitas dan

keluarga besar. Hal ini berarti hilangnya sumber daya yang dapat melindungi Anda dari kemunduran dan kegagalan. Sejauh Anda melihat kegagalan sebagai sesuatu yang abadi dan yang Anda perbesar untuk menodai

segala sesuatu dalam hidup Anda, Anda cenderung membiarkan kekalahan sesaat menjadi sumber keputusan yang abadi. Namun, jika Anda memiliki perspektif yang lebih besar, seperti kepercayaan kepada Tuhan dan kehidupan setelah kematian, dan Anda kehilangan pekerjaan, itu hanyalah kekalahan sementara."

Apapun penyebabnya, depresi pada anak muda adalah masalah yang mendesak. Di Amerika Serikat, perkiraan jumlah anak dan remaja yang mengalami depresi pada tahun tertentu sangat bervariasi, dibandingkan dengan kerentanan selama masa hidupnya. Beberapa studi epidemiologi yang menggunakan kriteria yang ketat-gejala diagnostik resmi untuk depresi menemukan bahwa untuk anak laki-laki dan perempuan berusia antara sepuluh dan tiga belas tahun, tingkat depresi berat selama setahun mencapai 8 atau 9 persen, meskipun penelitian lain menempatkannya sekitar setengah dari angka tersebut (dan ada juga yang hanya sekitar 2 persen). Pada masa pubertas, beberapa data menunjukkan, angka tersebut hampir dua kali lipat untuk anak perempuan; hingga 16 persen anak perempuan berusia antara empat belas dan enam belas tahun mengalami depresi, sementara angka tersebut tidak berubah untuk anak laki-laki.<sup>25</sup>

## **PERJALANAN DEPRESI PADA ANAK MUDA**

Bahwa depresi tidak hanya harus diobati, tetapi juga *dicegah*, pada anak-anak sudah jelas dari penemuan yang mengkhawatirkan: Bahkan episode depresi ringan pada anak dapat menjadi pertanda episode yang lebih parah di kemudian hari.<sup>26</sup> Hal ini menantang anggapan lama bahwa depresi pada masa kanak-kanak tidak akan berpengaruh dalam jangka panjang, karena anak-anak seharusnya "tumbuh dewasa". Tentu saja, setiap anak merasa sedih dari waktu ke waktu; masa kanak-kanak dan remaja, seperti halnya masa dewasa, merupakan masa-masa yang penuh dengan kekecewaan dan kehilangan, baik yang besar maupun yang kecil, yang disertai dengan kesedihan. Kebutuhan akan pencegahan bukanlah untuk saat-saat ini, tetapi untuk anak-anak yang kesedihannya berputar ke bawah menjadi kesuraman yang membuat mereka putus asa, mudah tersinggung, dan menarik diri - sebuah kemurungan yang jauh lebih parah.

Di antara anak-anak yang depresinya cukup parah sehingga mereka dirujuk untuk mendapatkan perawatan, tiga perempatnya mengalami episode depresi berat, menurut data yang dikumpulkan oleh Maria Kovacs, seorang psikolog di Western Psychiatric Institute and Clinic di Pittsburgh.<sup>27</sup> Kovacs mempelajari anak-anak yang didiagnosis dengan depresi ketika mereka

masih berusia delapan tahun, menilai mereka setiap beberapa tahun sampai beberapa di antaranya berusia dua puluh empat tahun.

Anak-anak yang mengalami depresi berat mengalami episode yang berlangsung rata-rata sekitar sebelas bulan, meskipun satu dari enam di antaranya bertahan selama delapan belas bulan. Depresi ringan, yang dimulai sejak usia lima tahun pada beberapa

anak-anak, tidak terlalu melumpuhkan tetapi berlangsung lebih lama - rata-rata sekitar empat tahun. Dan, Kovacs menemukan, anak-anak yang mengalami depresi ringan lebih mungkin untuk mengalami depresi berat - yang disebut depresi ganda. Mereka yang mengalami depresi ganda jauh lebih rentan mengalami episode yang berulang seiring berjalannya waktu. Ketika anak-anak yang mengalami episode depresi tumbuh menjadi remaja dan dewasa awal, mereka menderita depresi atau gangguan manik-depresi, rata-rata, satu dari tiga tahun.

Kerugian yang diderita anak-anak lebih dari sekadar penderitaan yang disebabkan oleh depresi itu sendiri. Kovacs mengatakan kepada saya, "Anak-anak belajar keterampilan sosial dalam hubungan teman sebaya mereka-misalnya, apa yang harus dilakukan jika Anda menginginkan sesuatu dan tidak mendapatkannya, melihat bagaimana anak-anak lain menangani situasi tersebut dan kemudian mencobanya sendiri. Namun, anak-anak yang mengalami depresi cenderung menjadi salah satu anak yang terabaikan di sekolah, anak-anak yang tidak banyak bermain dengan anak-anak lain."<sup>28</sup>

Rasa cemberut atau sedih yang dirasakan anak-anak tersebut membuat mereka menghindari kontak sosial, atau memalingkan muka saat anak lain mencoba mengajaknya berinteraksi.

Sinyal sosial yang hanya dianggap oleh anak lain sebagai penolakan; hasil akhirnya adalah anak-anak yang depresi akhirnya ditolak atau diabaikan di taman bermain. Kekosongan dalam pengalaman interpersonal ini berarti mereka kehilangan apa yang biasanya mereka pelajari dalam permainan yang kasar dan keras, sehingga dapat membuat mereka tertinggal secara sosial dan emosional, dengan banyak hal yang harus mereka kejar setelah depresi hilang.<sup>29</sup> Memang, ketika anak-anak yang mengalami depresi dibandingkan dengan anak-anak yang tidak mengalami depresi, mereka ditemukan lebih tidak kompeten secara sosial, memiliki lebih sedikit teman, kurang disukai daripada yang lain sebagai teman bermain, kurang disukai, dan memiliki hubungan yang lebih bermasalah dengan anak-anak lain.

Dampak lain dari depresi pada anak-anak ini adalah prestasi yang buruk di sekolah; depresi mengganggu daya ingat dan konsentrasi mereka, sehingga mereka akan lebih sulit untuk memperhatikan pelajaran dan mengingat apa yang diajarkan. Seorang anak yang tidak merasakan kegembiraan dalam segala hal akan sulit mengumpulkan energi untuk menguasai pelajaran yang menantang, apalagi mengalami aliran dalam belajar. Dapat dimengerti, semakin lama anak-anak dalam penelitian Kovacs merasa tertekan, semakin menurun nilai mereka dan semakin buruk

hasil tes prestasi mereka, sehingga mereka lebih mungkin untuk tidak melanjutkan sekolah. Faktanya, ada korelasi langsung antara lamanya seorang anak mengalami depresi dan nilai rapornya, dengan penurunan yang stabil selama episode tersebut. Semua ini adalah gambaran kasar dari akademis.

tentu saja akan memperparah depresi tersebut. Seperti yang dikatakan Kovacs, "Bayangkan Anda sudah merasa tertekan, dan Anda mulai tidak naik kelas di sekolah, dan Anda duduk di rumah sendirian alih-alih bermain dengan anak-anak lain."

## **PEMIKIRAN-PEMIKIRAN YANG BERSIFAT DEPRESIOGENIK**

Seperti halnya orang dewasa, cara-cara pesimis dalam menafsirkan kekalahan dalam hidup tampaknya memberi makan rasa ketidakberdayaan dan keputusasaan yang merupakan inti dari depresi anak-anak. Bahwa orang yang *sudah* mengalami depresi berpikir dengan cara-cara seperti ini sudah lama diketahui. Namun, yang baru saja muncul adalah bahwa anak-anak yang paling rentan terhadap kemurungan cenderung memiliki pandangan pesimis *sebelum* mereka menjadi depresi. Wawasan ini menunjukkan adanya peluang untuk menyuntik mereka melawan depresi sebelum depresi menyerang.

Salah satu bukti berasal dari penelitian tentang keyakinan anak-anak tentang kemampuan mereka sendiri untuk mengendalikan apa yang terjadi dalam hidup mereka-misalnya, kemampuan untuk mengubah sesuatu menjadi lebih baik. Hal ini dinilai dari penilaian anak-anak terhadap diri mereka sendiri, seperti "Ketika saya memiliki masalah di rumah, saya lebih baik daripada anak-anak lain dalam menyelesaikan masalah" dan "Ketika saya bekerja keras, saya mendapatkan nilai yang bagus." Anak-anak yang mengatakan bahwa tidak ada satupun dari deskripsi positif ini yang sesuai dengan dirinya, tidak merasa bahwa mereka dapat melakukan apa pun untuk mengubah keadaan; perasaan tidak berdaya ini paling tinggi pada anak-anak yang paling tertekan.<sup>30</sup>

Sebuah studi yang menarik mengamati siswa kelas lima dan enam dalam beberapa hari setelah mereka menerima rapor. Seperti yang kita semua ingat, rapor adalah salah satu sumber kegembiraan dan keputusasaan terbesar di masa kanak-kanak. Namun, para peneliti menemukan konsekuensi yang nyata dalam cara anak-anak menilai peran mereka ketika mereka mendapatkan nilai yang lebih buruk dari yang mereka harapkan. Mereka yang melihat nilai buruk sebagai akibat dari kekurangan pribadi ("Saya bodoh") merasa lebih tertekan daripada mereka yang menjelaskannya dalam hal sesuatu yang dapat mereka ubah ("Jika saya bekerja lebih keras untuk mengerjakan PR matematika saya, saya akan mendapatkan nilai yang lebih baik").<sup>31</sup>

Para peneliti mengidentifikasi sekelompok siswa kelas tiga, empat, dan lima yang ditolak oleh teman sekelasnya, dan melacak siswa mana yang terus menjadi orang yang dikucilkan di kelas mereka yang baru pada tahun berikutnya. Bagaimana anak-anak tersebut menjelaskan penolakan tersebut kepada diri mereka sendiri tampaknya sangat penting dalam menentukan apakah mereka menjadi depresi. Mereka yang melihat penolakan mereka sebagai akibat dari kekurangan dalam diri mereka menjadi lebih tertekan. Namun, anak-anak yang optimis, yang merasa bahwa mereka dapat melakukan sesuatu untuk mengubah keadaan menjadi lebih baik, tidak terlalu tertekan.

meskipun ada penolakan yang terus berlanjut.<sup>32</sup> Dan dalam sebuah studi tentang anak-anak yang melakukan transisi yang sangat menegangkan ke kelas tujuh, mereka yang memiliki sikap pesimis merespons kerepotan tingkat tinggi di sekolah dan stres tambahan di rumah dengan menjadi depresi.<sup>33</sup>

Bukti paling langsung bahwa pandangan pesimis membuat anak-anak sangat rentan terhadap depresi berasal dari sebuah penelitian selama lima tahun terhadap anak-anak yang dimulai saat mereka duduk di kelas tiga sekolah dasar.<sup>34</sup> Di antara anak-anak yang lebih muda, prediktor terkuat bahwa mereka akan mengalami depresi adalah pandangan pesimis yang dibarengi dengan pukulan besar seperti perceraian orang tua atau kematian dalam keluarga, yang membuat anak merasa kesal, tidak tenang, dan, mungkin, orang tua kurang mampu memberikan dukungan pengasuhan. Ketika anak-anak tumbuh melalui tahun-tahun sekolah dasar, ada pergeseran yang nyata dalam pemikiran mereka tentang peristiwa-peristiwa baik dan buruk dalam hidup mereka, dengan anak-anak yang semakin menghubungkannya dengan sifat-sifat mereka sendiri: "Saya mendapat nilai bagus karena saya pintar"; "Saya tidak punya banyak teman karena saya tidak menyenangkan." Pergeseran ini tampaknya terjadi secara bertahap dari kelas tiga hingga kelas lima. Ketika hal ini terjadi, anak-anak yang mengembangkan pandangan pesimis-menghubungkan kemunduran dalam hidup mereka dengan beberapa kekurangan dalam diri mereka-mulai menjadi mangsa suasana hati yang tertekan sebagai reaksi terhadap kemunduran. Terlebih lagi, pengalaman depresi itu sendiri tampaknya memperkuat cara berpikir pesimis ini, sehingga bahkan setelah depresi mereda, anak tetap memiliki bekas luka emosional, seperangkat keyakinan yang ditimbulkan oleh depresi dan mengeras di dalam pikirannya: bahwa ia tidak dapat berprestasi di sekolah, tidak disukai, dan tidak dapat melakukan apa pun untuk melepaskan diri dari suasana hatinya yang merenung. Pemikiran-pemikiran yang sudah tertanam ini dapat membuat anak semakin rentan terhadap depresi di kemudian hari.

## **DEPRESI HUBUNGAN ARUS PENDEK**

Kabar baiknya: ada banyak tanda bahwa mengajarkan anak-anak cara-cara yang lebih produktif dalam melihat kesulitan mereka dapat menurunkan risiko depresi.\* Dalam sebuah penelitian di sebuah sekolah menengah di Oregon, sekitar satu dari empat siswa mengalami apa yang oleh para psikolog disebut sebagai "depresi tingkat rendah", belum cukup parah untuk dikatakan

sebagai ketidakbahagiaan yang biasa.<sup>35</sup> Beberapa mungkin baru berada di minggu-minggu atau bulan-bulan awal dari apa yang akan menjadi depresi.

Di kelas khusus setelah sekolah, tujuh puluh lima siswa yang mengalami depresi ringan belajar untuk menantang pola pikir yang terkait dengan

depresi, menjadi lebih mahir dalam berteman, bergaul lebih baik dengan orang tua mereka, dan terlibat dalam lebih banyak kegiatan sosial yang mereka anggap menyenangkan. Pada akhir program delapan minggu, 55 persen siswa telah pulih dari depresi ringan mereka, sementara hanya sekitar seperempat dari siswa yang mengalami depresi yang sama yang tidak mengikuti program ini yang mulai keluar dari depresi mereka. Setahun kemudian, seperempat dari mereka yang berada di kelompok pembandingan mengalami depresi berat, dibandingkan dengan hanya 14 persen siswa yang mengikuti program pencegahan depresi. Meskipun hanya berlangsung selama delapan sesi, kelas-kelas tersebut tampaknya telah mengurangi risiko depresi hingga setengahnya.<sup>36</sup>

Temuan yang sama menjanjikannya datang dari kelas khusus seminggu sekali yang diberikan kepada anak-anak berusia sepuluh hingga tiga belas tahun yang berselisih dengan orang tua mereka dan menunjukkan tanda-tanda depresi. Dalam sesi setelah sekolah, mereka belajar beberapa keterampilan emosional dasar, termasuk menangani perselisihan, berpikir sebelum bertindak, dan, mungkin yang paling penting, menantang keyakinan pesimis yang terkait dengan depresi-misalnya, memutuskan untuk belajar lebih giat setelah mendapat nilai buruk dalam ujian alih-alih berpikir, "Saya kurang pintar."

"Apa yang dipelajari oleh seorang anak di kelas-kelas ini adalah bahwa suasana hati seperti kecemasan, kesedihan, dan kemarahan tidak hanya datang begitu saja tanpa bisa Anda kendalikan, tetapi Anda bisa mengubah perasaan Anda dengan apa yang Anda pikirkan," kata psikolog Martin Seligman, salah satu pengembang program dua belas minggu ini. Karena membantah pikiran-pikiran yang menyedihkan dapat mengalahkan suasana hati yang penuh dengan kesuraman, Seligman menambahkan, "ini adalah penguat instan yang menjadi kebiasaan."

Sekali lagi, sesi khusus ini menurunkan tingkat depresi hingga setengahnya-dan hal ini bertahan hingga dua tahun kemudian. Setahun setelah kelas berakhir, hanya 8 persen dari mereka yang berpartisipasi mendapat nilai pada tingkat sedang hingga berat dalam tes depresi, dibandingkan dengan 29 persen anak-anak dalam kelompok pembandingan. Dan setelah dua tahun, sekitar 20 persen dari mereka yang mengikuti kelas tersebut menunjukkan tanda-tanda depresi ringan, dibandingkan dengan 44 persen dari kelompok pembandingan.

Mempelajari keterampilan emosional ini pada puncak masa remaja mungkin akan sangat membantu. Seligman mengamati, "Anak-anak ini tampaknya lebih baik dalam menangani penderitaan remaja yang rutin

mengalami penolakan. Mereka tampaknya memiliki

mempelajari hal ini pada masa-masa krusial untuk risiko depresi, tepat saat mereka memasuki masa remaja. Dan pelajaran ini tampaknya bertahan dan tumbuh sedikit lebih kuat selama bertahun-tahun setelah mereka mempelajarinya, menunjukkan bahwa anak-anak benar-benar menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari mereka."

Pakar lain dalam bidang depresi pada masa kanak-kanak memuji program-program baru ini. "Jika Anda ingin membuat perbedaan nyata untuk penyakit kejiwaan seperti depresi, Anda harus melakukan sesuatu sebelum anak-anak jatuh sakit," komentar Kovacs. "Solusi yang sebenarnya adalah inokulasi psikologis."

## **GANGGUAN MAKAN**

Selama menjadi mahasiswa pascasarjana di bidang psikologi klinis pada akhir tahun 1960-an, saya mengenal dua orang wanita yang menderita gangguan makan, meskipun saya baru menyadarinya setelah bertahun-tahun berlalu. Salah satunya adalah seorang mahasiswa pascasarjana yang cemerlang di bidang matematika di Harvard, seorang teman dari masa kuliah saya; yang lainnya adalah staf di M.I.T. Ahli matematika itu, meskipun bertubuh kurus, tidak dapat menahan diri untuk makan; makanan, katanya, membuatnya jijik. Pustakawan tersebut memiliki tubuh yang berisi dan suka makan es krim, kue wortel Sara Lee, dan makanan penutup lainnya; kemudian-seperti yang pernah ia ceritakan dengan rasa malu-dia akan diam-diam pergi ke kamar mandi dan membuat dirinya sendiri muntah. Saat ini, ahli matematika ini didiagnosis menderita anoreksia nervosa, dan pustakawan ini menderita bulimia.

Pada tahun-tahun itu tidak ada label seperti itu. Para dokter baru saja mulai mengomentari masalah ini; Hilda Bruch, pelopor dalam gerakan ini, menerbitkan artikelnya yang penting tentang gangguan makan di pada tahun 1969.<sup>37</sup> Bruch, yang bingung dengan para wanita yang membuat diri mereka kelaparan hingga mati, mengusulkan bahwa salah satu dari beberapa penyebab utama terletak pada ketidakmampuan untuk memberi label dan merespons dengan tepat terhadap dorongan-dorongan tubuh-terutama, tentu saja, rasa lapar. Sejak saat itu literatur klinis tentang gangguan makan telah menjamur, dengan banyak hipotesis tentang penyebabnya, mulai dari gadis-gadis yang semakin muda merasa terdorong untuk bersaing dengan standar kecantikan wanita yang sangat tinggi, hingga para ibu yang mengganggu yang membelenggu anak perempuan mereka dalam jaringan rasa bersalah dan menyalahkan.

Sebagian besar hipotesis ini memiliki satu kelemahan besar: hipotesis ini merupakan ekstrapolasi dari pengamatan yang dilakukan selama terapi. Jauh lebih diinginkan, dari sudut pandang ilmiah, adalah studi tentang kelompok besar orang selama

selama beberapa tahun, untuk melihat siapa di antara mereka yang akhirnya mengalami masalah tersebut. Studi semacam itu memungkinkan perbandingan yang jelas yang dapat menunjukkan, misalnya, apakah memiliki orang tua yang suka mengontrol mempengaruhi seorang anak perempuan untuk mengalami gangguan makan. Selain itu, penelitian ini juga dapat mengidentifikasi sekelompok kondisi yang menyebabkan masalah, dan membedakannya dari kondisi yang mungkin tampak sebagai penyebab, tetapi sebenarnya sering ditemukan pada orang yang tidak memiliki masalah, seperti pada mereka yang datang berobat.

Ketika penelitian semacam itu dilakukan terhadap lebih dari sembilan ratus anak perempuan di kelas tujuh hingga sepuluh, defisit emosional-khususnya kegagalan untuk membedakan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan dan mengendalikannya-ditemukan sebagai salah satu faktor utama yang menyebabkan gangguan makan.<sup>38</sup> Bahkan pada kelas sepuluh, ada enam puluh satu anak perempuan di sekolah menengah atas di pinggiran kota Minneapolis yang makmur yang telah memiliki gejala anoreksia atau bulimia yang serius. Semakin besar masalahnya, semakin banyak gadis-gadis itu bereaksi terhadap kemunduran, kesulitan, dan gangguan kecil dengan perasaan negatif yang intens yang tidak dapat mereka redakan, dan semakin sedikit kesadaran mereka tentang apa yang sebenarnya mereka rasakan. Ketika kedua kecenderungan emosional ini digabungkan dengan rasa tidak puas terhadap tubuh mereka, maka hasilnya adalah anoreksia atau bulimia. Orang tua yang terlalu mengontrol ternyata tidak memainkan peran utama dalam menyebabkan gangguan makan. (Seperti yang telah diperingatkan oleh Bruch sendiri, teori-teori yang didasarkan pada pandangan ke belakang tidak mungkin akurat; misalnya, orang tua dapat dengan mudah menjadi sangat mengontrol *dalam menanggapi* gangguan makan anak perempuan mereka, karena putus asa untuk membantunya). Penjelasan yang juga dinilai tidak relevan adalah penjelasan populer seperti ketakutan akan seksualitas, awal pubertas, dan harga diri yang rendah.

Sebaliknya, rantai sebab akibat yang diungkap oleh penelitian prospektif ini dimulai dengan efek pada gadis-gadis muda yang tumbuh dalam masyarakat yang disibukkan dengan ketipisan yang tidak wajar sebagai tanda kecantikan wanita. Jauh sebelum masa remaja, anak perempuan sudah sadar diri tentang berat badan mereka. Seorang anak berusia enam tahun, misalnya, menangis saat ibunya memintanya untuk berenang, dan mengatakan bahwa ia akan terlihat gemuk dengan pakaian renang. Padahal, kata dokter anak yang menceritakan kisah tersebut, berat badannya normal

untuk tinggi badannya yang <sup>39</sup>. Dalam sebuah penelitian terhadap 271 remaja putri, separuh dari mereka berpikir bahwa mereka terlalu gemuk, meskipun sebagian besar dari mereka memiliki berat badan yang normal. Namun, penelitian di Minneapolis menunjukkan bahwa obsesi terhadap kelebihan berat badan tidak cukup untuk menjelaskan mengapa beberapa anak perempuan kemudian mengalami gangguan makan.

Beberapa orang yang mengalami obesitas tidak dapat membedakan antara rasa takut, marah, dan lapar, sehingga mereka menyatukan semua perasaan itu sebagai tanda kelaparan, yang membuat mereka makan berlebihan setiap kali mereka merasa kesal.<sup>40</sup> Hal yang sama tampaknya terjadi pada gadis-gadis ini. Gloria Leon, psikolog dari University of Minnesota yang melakukan penelitian terhadap anak perempuan dan gangguan makan, mengamati bahwa gadis-gadis ini "memiliki kesadaran yang buruk akan perasaan dan sinyal tubuh mereka; hal tersebut merupakan prediktor terkuat yang membuat mereka akan mengalami gangguan makan dalam waktu dua tahun ke depan. Kebanyakan anak belajar untuk membedakan sensasi mereka, untuk mengetahui apakah mereka merasa bosan, marah, tertekan, atau lapar-ini adalah bagian dasar dari pembelajaran emosional. Tetapi anak-anak ini mengalami kesulitan membedakan perasaan yang paling mendasar.

Mereka mungkin memiliki masalah dengan pacar mereka, dan tidak yakin apakah mereka marah, atau cemas, atau tertekan-mereka hanya mengalami badai emosi yang menyebar dan mereka tidak tahu bagaimana cara mengatasinya secara efektif. Alih-alih, mereka belajar membuat diri mereka merasa lebih baik dengan makan; hal ini bisa menjadi kebiasaan emosional yang mengakar kuat."

Namun, ketika kebiasaan menenangkan diri ini berinteraksi dengan tekanan yang dirasakan para gadis untuk tetap kurus, maka akan membuka jalan bagi gangguan makan untuk berkembang. "Pada awalnya, dia mungkin akan mulai dengan pesta makan," kata Leon. "Tapi untuk tetap kurus, dia mungkin akan beralih ke muntah atau obat pencakar, atau melakukan aktivitas fisik yang intens untuk menurunkan berat badan akibat makan berlebihan. Cara lain yang bisa ditempuh untuk mengatasi kebingungan emosional ini adalah dengan tidak makan sama sekali-ini bisa menjadi cara untuk merasa bahwa Anda setidaknya memiliki kendali atas perasaan yang luar biasa ini."

Kombinasi antara kesadaran batin yang buruk dan keterampilan sosial yang lemah berarti bahwa gadis-gadis ini, ketika kesal dengan teman atau orang tua, gagal bertindak secara efektif untuk menenangkan hubungan atau kesusahan mereka sendiri. Sebaliknya, kekesalan mereka justru memicu gangguan makan, entah itu bulimia atau anoreksia, atau sekadar makan berlebihan. Perawatan yang efektif untuk gadis-gadis seperti itu, menurut Leon, perlu menyertakan beberapa instruksi perbaikan dalam keterampilan emosional yang kurang. "Para dokter menemukan," katanya kepada saya, "bahwa jika Anda mengatasi defisit terapi akan bekerja lebih

baik. Gadis-gadis ini perlu belajar untuk mengidentifikasi perasaan mereka dan belajar cara untuk menenangkan diri mereka sendiri atau menangani hubungan mereka dengan lebih baik, tanpa beralih ke kebiasaan makan yang tidak adaptif untuk melakukan hal tersebut."

## **HANYA YANG KESEPIAN: PUTUS SEKOLAH**

Ini adalah drama sekolah dasar: Ben, siswa kelas empat yang hanya memiliki sedikit teman, baru saja mendengar dari salah satu temannya, Jason, bahwa mereka tidak akan bermain bersama pada jam makan siang ini-Jason ingin bermain dengan anak laki-laki lain, Chad. Ben, yang merasa hancur, menundukkan kepalanya dan menangis. Setelah isak tangisnya mereda, Ben menghampiri meja makan siang di mana Jason dan Chad sedang makan.

"Aku benci nyalimu!" Ben berteriak pada

Jason. "Kenapa?" Jason bertanya.

"Karena kamu berbohong," kata Ben, nadanya menuduh. "Kamu mengatakan sepanjang minggu ini bahwa kamu akan bermain denganku dan kamu berbohong."

Ben kemudian berjalan menuju mejanya yang kosong, sambil menangis dengan tenang. Jason dan Chad menghampirinya dan mencoba berbicara dengannya, tetapi Ben memasukkan jari-jarinya ke telinganya, dengan tegas mengabaikannya, dan berlari keluar dari ruang makan siang untuk bersembunyi di balik tempat sampah sekolah. Sekelompok anak perempuan yang menyaksikan pertukaran tersebut mencoba memainkan peran sebagai pembawa damai, mencari Ben dan mengatakan kepadanya bahwa Jason juga bersedia bermain dengannya. Tapi Ben tidak mau, dan menyuruh mereka meninggalkannya sendiri. Dia merawat luka-lukanya, merajuk dan menangis, dengan penuh tantangan sendirian.<sup>41</sup>

Momen yang pedih, tentu saja; perasaan ditolak dan tidak memiliki teman adalah hal yang hampir semua orang alami pada masa kanak-kanak atau remaja. Namun, yang paling jelas terlihat dari reaksi Ben adalah kegagalannya dalam menanggapi upaya Jason untuk memperbaiki persahabatan mereka, sebuah sikap yang memperpanjang penderitaannya saat persahabatan mereka mungkin sudah berakhir. Ketidakmampuan untuk menangkap isyarat-isyarat kunci seperti itu merupakan ciri khas anak-anak yang tidak populer; seperti yang telah kita lihat di Bab 8, anak-anak yang ditolak secara sosial biasanya kurang mampu membaca sinyal-sinyal emosional dan sosial; bahkan ketika mereka dapat membaca sinyal-sinyal seperti itu, mereka mungkin memiliki perbendaharaan kata yang terbatas untuk merespons.

Putus sekolah adalah risiko khusus bagi anak-anak yang ditolak secara sosial. Tingkat putus sekolah bagi anak-anak yang ditolak oleh teman-temannya adalah antara dua hingga delapan kali lebih besar daripada anak-anak yang memiliki teman. Sebuah studi menemukan, misalnya, bahwa sekitar 25 persen anak-anak yang tidak populer di sekolah dasar telah putus sekolah sebelum menyelesaikan sekolah menengah atas,

dibandingkan dengan angka umum 8 persen.<sup>42</sup> Tidak mengherankan: bayangkan menghabiskan tiga puluh jam seminggu di tempat di mana tidak ada orang yang menyukai Anda.

Ada dua jenis kecenderungan emosional yang membuat anak-anak menjadi orang yang dikucilkan secara sosial. Seperti yang telah kita lihat, yang pertama adalah kecenderungan untuk meluapkan amarah dan menganggap permusuhan bahkan ketika tidak ada permusuhan yang dimaksudkan. Yang kedua adalah menjadi penakut,

cemas, dan pemalu secara sosial. Namun, di atas semua faktor temperamental ini, anak-anak yang "aneh"-yang kecanggungannya berulang kali membuat orang lain tidak nyaman-yang cenderung dikesampingkan.

Salah satu cara anak-anak ini "berbeda" adalah dalam sinyal emosional yang mereka kirimkan. Ketika anak-anak sekolah dasar yang memiliki sedikit teman diminta untuk mencocokkan emosi seperti jijik atau marah dengan wajah yang menunjukkan berbagai macam emosi, mereka membuat lebih banyak ketidakcocokan dibandingkan dengan anak-anak yang populer. Ketika anak-anak TK diminta untuk menjelaskan cara-cara yang dapat mereka lakukan untuk berteman dengan seseorang atau menghindari perkelahian, anak-anak yang tidak populer-yang dihindari oleh anak-anak lain-yang muncul dengan jawaban yang mengalahkan diri sendiri ("Pukul dia" untuk apa yang harus dilakukan saat kedua anak menginginkan mainan yang sama, misalnya), atau permintaan yang samar-samar untuk meminta pertolongan orang dewasa. Dan ketika para remaja diminta untuk bermain peran sebagai orang yang sedih, marah, atau nakal, anak-anak yang tidak populer di antara mereka memberikan penampilan yang paling tidak meyakinkan. Mungkin tidak mengherankan jika anak-anak seperti itu merasa bahwa mereka tidak berdaya untuk berteman dengan lebih baik; ketidakmampuan sosial mereka menjadi ramalan yang terpenuhi dengan sendirinya. Alih-alih mempelajari pendekatan baru untuk menjalin pertemanan, mereka terus melakukan hal yang sama yang tidak berhasil di masa lalu, atau memberikan tanggapan yang lebih tidak kompeten.<sup>43</sup>

Dalam undian kesukaan, anak-anak ini gagal dalam kriteria emosional utama:

mereka tidak dianggap menyenangkan untuk diajak bermain, dan mereka tidak tahu bagaimana membuat anak lain merasa senang. Pengamatan terhadap anak-anak yang tidak populer saat bermain menunjukkan, misalnya, bahwa mereka jauh lebih mungkin untuk berbuat curang, merajuk, menyerah saat kalah, atau pamer dan menyombongkan diri saat menang. Tentu saja, sebagian besar anak ingin menang dalam sebuah permainan-tetapi menang atau kalah, sebagian besar anak dapat menahan reaksi emosional mereka sehingga tidak merusak hubungan dengan teman bermain mereka.

Sementara anak-anak yang secara sosial tuli - yang terus menerus mengalami kesulitan dalam membaca dan merespons emosi - berakhir sebagai orang yang terasing secara sosial, hal ini tentu saja tidak berlaku

bagi anak-anak yang mengalami masa-masa sementara merasa tersisih. Tetapi bagi mereka yang terus-menerus dikucilkan dan ditolak, status mereka sebagai orang buangan yang menyakitkan akan terus melekat pada diri mereka saat mereka melanjutkan masa sekolah. Konsekuensi dari berakhir di pinggiran sosial berpotensi besar ketika seorang anak berlanjut hingga dewasa. Pertama, di dalam kualifikasi persahabatan yang erat dan hiruk-pikuk permainanlah anak-anak menyempurnakan keterampilan sosial dan

keterampilan emosional yang akan mereka bawa ke dalam hubungan di kemudian hari. Anak-anak yang dikecualikan dari ranah pembelajaran ini, tak pelak lagi, dirugikan.

Dapat dimengerti, mereka yang ditolak melaporkan kecemasan yang besar dan banyak kekhawatiran, serta merasa tertekan dan kesepian. Faktanya, seberapa populer seorang anak di kelas tiga telah terbukti menjadi prediktor yang lebih baik untuk masalah kesehatan mental pada usia delapan belas tahun daripada hal lainnya-penilaian guru dan perawat, kinerja sekolah dan IQ, bahkan skor pada tes psikologi.<sup>44</sup> Dan, seperti yang telah kita lihat, pada tahap-tahap selanjutnya dalam kehidupan, orang-orang yang memiliki sedikit teman dan kesepian secara kronis memiliki risiko yang lebih besar untuk terkena penyakit medis dan kematian dini.

Seperti yang ditunjukkan oleh psikoanalisis Harry Stack Sullivan, kita belajar bagaimana menegosiasikan hubungan yang intim-untuk mengatasi perbedaan dan berbagi perasaan terdalam-dalam persahabatan dekat pertama kita dengan sahabat sesama jenis. Namun, anak-anak yang ditolak secara sosial hanya memiliki kemungkinan separuh lebih kecil dibandingkan teman sebayanya untuk memiliki sahabat selama tahun-tahun penting di sekolah dasar, sehingga mereka kehilangan salah satu kesempatan penting untuk pertumbuhan emosional.<sup>45</sup> Seorang sahabat dapat membuat perbedaan-bahkan ketika yang lain berpaling (dan bahkan ketika persahabatan itu tidak terlalu solid).

## **PEMBINAAN UNTUK PERSAHABATAN**

Ada harapan bagi anak-anak yang ditolak, terlepas dari ketidakmampuan mereka. Steven Asher, seorang psikolog dari University of Illinois, telah merancang serangkaian sesi "pembinaan persahabatan" untuk anak-anak yang tidak disukai dan telah menunjukkan beberapa keberhasilan.<sup>46</sup> Mengidentifikasi siswa kelas tiga dan empat yang paling tidak disukai di kelas mereka, Asher memberi mereka enam sesi tentang cara "membuat permainan lebih menyenangkan" dengan menjadi "ramah, menyenangkan, dan baik." Untuk menghindari stigma, anak-anak diberitahu bahwa mereka bertindak sebagai "konsultan" untuk pelatih, yang mencoba mempelajari hal-hal apa saja yang membuat bermain game menjadi lebih menyenangkan.

Anak-anak dilatih untuk bertindak dengan cara-cara yang menurut Asher khas anak-anak yang lebih populer. Sebagai contoh, mereka didorong untuk

memikirkan saran dan kompromi alternatif (daripada berkelahi) jika mereka tidak setuju dengan peraturan; untuk mengingat untuk berbicara dengan dan mengajukan pertanyaan tentang anak lain saat mereka bermain; untuk mendengarkan dan melihat anak lain untuk melihat bagaimana keadaannya; untuk mengatakan sesuatu yang baik saat orang lain melakukannya dengan baik; untuk tersenyum dan menawarkan bantuan atau saran dan dorongan. Anak-anak juga

mencoba fasilitas sosial dasar ini sambil bermain game seperti Tongkat Angkat dengan teman sekelasnya, dan kemudian dilatih untuk mengetahui seberapa baik mereka melakukannya. Kursus singkat dalam bergaul ini memiliki efek yang luar biasa: setahun kemudian, anak-anak yang dilatih-semuanya dipilih karena mereka yang paling tidak disukai di kelasnya-sekarang berada di tengah-tengah popularitas di kelas. Tidak ada yang menjadi bintang sosial, tetapi tidak ada yang ditolak.

Hasil yang sama telah ditemukan oleh Stephen Nowicki, seorang psikolog dari Emory University.<sup>47</sup> Programnya melatih anak-anak yang terbuang secara sosial untuk mengasah kemampuan mereka dalam membaca dan merespons perasaan anak-anak lain dengan tepat. Anak-anak, misalnya, direkam dengan video saat berlatih mengekspresikan perasaan seperti kebahagiaan dan kesedihan, dan dilatih untuk meningkatkan ekspresifitas emosional mereka. Mereka kemudian mencoba keterampilan yang baru diasah dengan seorang anak yang ingin mereka ajak berteman.

Program-program semacam itu telah melaporkan tingkat keberhasilan 50 hingga 60 persen dalam meningkatkan popularitas anak-anak yang ditolak. Program-program ini (setidaknya yang dirancang saat ini) tampaknya bekerja paling baik untuk siswa kelas tiga dan empat daripada anak-anak di kelas yang lebih tinggi, dan lebih bermanfaat bagi anak-anak yang tidak kompeten secara sosial daripada anak-anak yang sangat agresif. Namun, itu semua masih perlu disempurnakan; harapannya adalah bahwa banyak atau sebagian besar anak yang ditolak dapat dibawa ke dalam lingkaran pertemanan dengan beberapa pelatihan emosional dasar.

## **MINUMAN KERAS DAN NARKOBA: KECANDUAN SEBAGAI PENGobatan SENDIRI**

Para mahasiswa di kampus setempat menyebutnya sebagai *minum sampai mabuk* - menenggak bir sampai pingsan. Salah satu teknikanya: memasang corong ke selang taman, sehingga sekaleng bir dapat ditenggak dalam waktu sekitar sepuluh detik. Metode ini bukanlah keanehan yang terisolasi. Sebuah survei menemukan bahwa dua perlima dari mahasiswa pria menenggak tujuh atau lebih minuman sekaligus, sementara 11 persen menyebut diri mereka sebagai "peminum berat". Istilah lain, tentu saja, mungkin "pecandu alkohol."<sup>48</sup> Sekitar setengah dari mahasiswa pria dan hampir 40 persen wanita memiliki setidaknya dua episode pesta minuman keras dalam satu bulan.<sup>49</sup>

Sementara di Amerika Serikat, penggunaan sebagian besar obat-obatan terlarang di kalangan anak muda secara umum menurun pada tahun 1980-an, terdapat kecenderungan yang stabil terhadap penggunaan alkohol pada usia yang lebih muda. Sebuah survei pada tahun 1993 menemukan bahwa 35 persen mahasiswa mengatakan bahwa mereka minum alkohol untuk mabuk, sementara hanya 10 persen yang melakukannya di

1977; secara keseluruhan, satu dari tiga mahasiswa minum untuk mabuk. Hal ini menimbulkan risiko lain: 90 persen dari semua pemerkosaan yang dilaporkan di kampus-kampus terjadi ketika penyerang atau korban - atau keduanya - telah mabuk.<sup>50</sup> Kecelakaan yang berhubungan dengan alkohol adalah penyebab utama kematian di kalangan anak muda berusia antara lima belas dan dua puluh empat tahun.<sup>51</sup>

Bereksperimen dengan obat-obatan dan alkohol mungkin tampak seperti ritual peralihan bagi remaja, tetapi rasa pertama ini dapat memberikan hasil yang bertahan lama bagi sebagian orang. Bagi sebagian besar pecandu alkohol dan penyalahguna narkoba, awal kecanduan dapat ditelusuri hingga masa remaja mereka, meskipun hanya sedikit dari mereka yang bereksperimen yang akhirnya menjadi pecandu alkohol atau penyalahguna narkoba. Pada saat siswa meninggalkan sekolah menengah, lebih dari 90 persen telah mencoba alkohol, namun hanya sekitar 14 persen yang akhirnya menjadi pecandu alkohol; dari jutaan orang Amerika yang bereksperimen dengan kokain, kurang dari 5 persen yang menjadi kecanduan.<sup>52</sup> Apa yang membuat perbedaannya?

Yang pasti, mereka yang tinggal di lingkungan dengan tingkat kriminalitas tinggi, di mana kokain dijual di pinggir jalan dan pengedar narkoba adalah model kesuksesan ekonomi lokal yang paling menonjol, adalah yang paling berisiko mengalami penyalahgunaan narkoba. Beberapa orang mungkin akhirnya kecanduan dengan menjadi pengedar kecil-kecilan, yang lain hanya karena akses yang mudah atau budaya teman sebaya yang mengagungkan narkoba - sebuah faktor yang meningkatkan risiko penggunaan narkoba di lingkungan mana pun, bahkan (dan mungkin terutama) di lingkungan yang paling makmur sekalipun. Namun pertanyaannya tetap ada, dari sekian banyak orang yang terpapar oleh iming-iming dan tekanan ini, dan yang kemudian bereksperimen, manakah yang paling mungkin untuk menjadi kecanduan?

Salah satu teori ilmiah saat ini adalah bahwa mereka yang tetap bertahan dengan kebiasaan tersebut, menjadi semakin bergantung pada alkohol atau obat-obatan, menggunakan zat-zat ini sebagai obat, cara untuk menenangkan perasaan cemas, marah, atau depresi. Melalui eksperimen awal mereka, mereka menemukan obat kimiawi, sebuah cara untuk menenangkan perasaan cemas atau kesedihan yang telah menyiksa mereka. Jadi, dari beberapa ratus siswa kelas tujuh dan delapan yang dilacak selama dua tahun, mereka yang melaporkan tingkat tekanan emosional yang lebih tinggi yang kemudian memiliki tingkat penyalahgunaan zat tertinggi.<sup>53</sup> Hal

ini dapat menjelaskan mengapa begitu banyak anak muda yang dapat bereksperimen dengan narkoba dan minuman keras tanpa menjadi kecanduan, sementara yang lain menjadi ketergantungan sejak awal: mereka yang paling rentan terhadap kecanduan tampaknya menemukan cara instan untuk menenangkan emosi yang telah membuat mereka tertekan selama bertahun-tahun.

Seperti yang dikatakan oleh Ralph Tarter, seorang psikolog di Western Psychiatric Institute and Clinic di Pittsburgh, "Bagi orang-orang yang secara biologis memiliki kecenderungan, minuman atau dosis obat yang pertama kali diminum akan sangat menguatkan, dengan cara yang tidak dialami oleh orang lain. Banyak penyalahguna narkoba yang sudah pulih mengatakan kepada saya, 'Saat saya mengonsumsi narkoba pertama kali, saya merasa normal untuk pertama kalinya. Itu menstabilkan mereka secara fisiologis, setidaknya dalam jangka pendek.'<sup>54</sup> Itu, tentu saja, adalah tawaran iblis dari kecanduan: perasaan baik jangka pendek yang ditukar dengan kehancuran yang stabil dalam hidup seseorang.

Pola emosi tertentu tampaknya membuat orang lebih cenderung menemukan

kelelahan emosional pada satu zat daripada zat lainnya. Sebagai contoh, ada dua jalur emosional menuju kecanduan alkohol. Yang pertama dimulai dengan seseorang yang sangat tegang dan cemas di masa kanak-kanak, yang biasanya menemukan saat remaja bahwa alkohol dapat menenangkan kecemasan. Seringkali mereka adalah anak-anak - biasanya anak laki-laki - pecandu alkohol yang telah beralih ke alkohol untuk menenangkan saraf mereka. Salah satu penanda biologis untuk pola ini adalah kurangnya sekresi GABA, sebuah neurotransmitter yang mengatur kecemasan - terlalu sedikit GABA akan menyebabkan tingkat ketegangan yang tinggi. Sebuah penelitian menemukan bahwa anak laki-laki dari ayah pecandu alkohol memiliki tingkat GABA yang rendah dan sangat cemas, tetapi ketika mereka minum alkohol, tingkat GABA mereka meningkat seiring dengan menurunnya tingkat kecemasan mereka.<sup>55</sup> Anak-anak pecandu alkohol ini minum untuk meredakan ketegangan mereka, menemukan relaksasi dalam alkohol yang tampaknya tidak dapat mereka peroleh dengan cara lain. Orang-orang seperti itu mungkin rentan menyalahgunakan obat penenang dan juga alkohol untuk mendapatkan efek pengurangan kecemasan yang sama.

Sebuah penelitian neuropsikologis terhadap anak laki-laki pecandu alkohol yang pada usia dua belas tahun menunjukkan tanda-tanda kecemasan seperti detak jantung yang meningkat sebagai respons terhadap stres, serta impulsif, menemukan bahwa anak laki-laki tersebut juga memiliki fungsi lobus frontal yang buruk.<sup>56</sup> Dengan demikian, area otak yang mungkin membantu meringankan kecemasan mereka atau mengendalikan impulsif mereka, tidak banyak membantu mereka dibandingkan dengan anak laki-laki lainnya. Dan karena lobus pre-frontal juga menangani memori kerja-yang mengingat konsekuensi dari berbagai

rute tindakan saat membuat keputusan-defisit mereka dapat mendukung penurunan ke dalam kecanduan alkohol dengan membantu mereka mengabaikan kerugian jangka panjang dari minum alkohol, bahkan ketika mereka menemukan obat penenang langsung dari kecemasan melalui alkohol.

Keinginan untuk tenang ini tampaknya merupakan penanda emosional dari kerentanan genetik terhadap alkoholisme. Sebuah studi terhadap tiga belas ratus kerabat dari

menemukan bahwa anak-anak pecandu alkohol yang paling berisiko menjadi pecandu alkohol adalah mereka yang dilaporkan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi secara kronis. Memang, para peneliti menyimpulkan bahwa alkoholisme berkembang pada orang-orang yang "mengobati sendiri gejala kecemasan".<sup>57</sup>

Jalur emosional kedua menuju kecanduan alkohol berasal dari tingkat yang tinggi agitasi, impulsif, dan kebosanan. Pola ini muncul pada masa bayi sebagai gelisah, rewel, dan sulit ditangani, di sekolah dasar sebagai "gelisah", hiperaktif, dan terlibat dalam masalah, sebuah kecenderungan yang, seperti yang telah kita lihat, dapat mendorong anak-anak seperti itu untuk mencari teman di pinggiran - terkadang mengarah pada karier kriminal atau diagnosis "gangguan kepribadian antisosial." Orang-orang seperti itu (dan mereka umumnya adalah laki-laki) memiliki keluhan emosional utama berupa agitasi; kelemahan utama mereka adalah impulsif yang tidak terkendali; reaksi mereka yang biasa terhadap kebosanan-yang sering mereka rasakan-adalah pencarian risiko dan kegembiraan yang impulsif. Sebagai orang dewasa, orang-orang dengan pola ini (yang mungkin terkait dengan kekurangan dua neurotransmitter lainnya, serotonin dan MAO) menemukan bahwa alkohol dapat menenangkan kegelisahan mereka. Dan fakta bahwa mereka tidak tahan dengan hal yang monoton membuat mereka siap untuk mencoba apa pun; ditambah dengan impulsif mereka secara umum, hal ini membuat mereka cenderung menyalahgunakan daftar obat yang hampir acak selain alkohol.<sup>58</sup>

Meskipun depresi dapat mendorong seseorang untuk minum, efek metabolik alkohol sering kali justru memperburuk depresi setelah minum dalam waktu singkat. Orang yang beralih ke alkohol sebagai paliatif emosional lebih sering melakukannya untuk menenangkan kecemasan daripada untuk depresi; kelas obat yang sama sekali berbeda menenangkan perasaan orang yang mengalami depresi - setidaknya untuk sementara. Merasa tidak bahagia secara kronis membuat orang berisiko lebih besar untuk kecanduan stimulan seperti kokain, yang memberikan penangkal langsung terhadap perasaan depresi. Satu studi menemukan bahwa lebih dari setengah pasien yang dirawat di klinik untuk kecanduan kokain telah didiagnosis dengan depresi berat sebelum mereka memulai kebiasaan mereka, dan semakin dalam depresi yang dialami sebelumnya, semakin kuat kebiasaan tersebut.<sup>59</sup>

Kemarahan kronis dapat menyebabkan kerentanan yang lain. Dalam sebuah penelitian terhadap empat ratus pasien yang dirawat karena

kecanduan heroin dan opioid lainnya, pola emosional yang paling mencolok adalah kesulitan seumur hidup

menangani kemarahan dan cepat marah. Beberapa pasien sendiri mengatakan bahwa dengan opiat mereka akhirnya merasa normal dan rileks.<sup>60</sup>

Meskipun kecenderungan penyalahgunaan zat mungkin, dalam banyak kasus, adalah berbasis otak, perasaan yang mendorong orang untuk "mengobati diri sendiri" melalui minuman atau obat-obatan dapat ditangani tanpa menggunakan obat, seperti yang telah ditunjukkan oleh Alcoholics Anonymous dan program pemulihan lainnya selama beberapa dekade. Memperoleh kemampuan untuk menangani perasaan-perasaan tersebut - menenangkan kecemasan, menghilangkan depresi, menenangkan amarah - menghilangkan dorongan untuk menggunakan narkoba atau alkohol sejak awal. Keterampilan emosional dasar ini diajarkan secara remedial dalam program perawatan untuk penyalahgunaan narkoba dan alkohol. Akan jauh lebih baik, tentu saja, jika keterampilan-keterampilan ini dipelajari sejak dini, jauh sebelum kebiasaan itu terbentuk.

## **TIDAK ADA LAGI MARS: JALUR PENCEGAHAN UMUM YANG TERAKHIR DAPAT DILAKUKAN**

Selama sekitar satu dekade terakhir ini, "perang" telah dicanangkan untuk melawan kehamilan remaja, putus sekolah, narkoba, dan yang terbaru adalah kekerasan. Namun, masalah dengan kampanye semacam itu adalah bahwa mereka datang terlambat, setelah masalah yang ditargetkan telah mencapai proporsi epidemi dan mengakar kuat dalam kehidupan kaum muda. Kampanye-kampanye tersebut merupakan intervensi krisis, yang setara dengan menyelesaikan masalah dengan mengirimkan ambulans untuk menyelamatkan daripada memberikan vaksinasi yang dapat menangkal penyakit sejak awal. Alih-alih melakukan lebih banyak "perang" seperti itu, yang kita butuhkan adalah mengikuti logika pencegahan, menawarkan kepada anak-anak kita keterampilan untuk menghadapi kehidupan yang akan meningkatkan peluang mereka untuk menghindari setiap dan semua nasib ini.<sup>61</sup>

Fokus saya pada posisi defisit emosional dan sosial bukan untuk menyangkal peran faktor risiko lainnya, seperti tumbuh dalam keluarga yang terfragmentasi, kasar, atau kacau, atau di lingkungan yang miskin, penuh kejahatan dan narkoba. Kemiskinan itu sendiri memberikan pukulan

emosional kepada anak-anak: anak-anak yang lebih miskin pada usia lima tahun sudah lebih takut, cemas, dan sedih daripada teman-teman mereka yang lebih kaya, dan memiliki lebih banyak masalah perilaku seperti sering mengamuk dan menghancurkan barang-barang, sebuah tren yang berlanjut hingga masa remaja. Tekanan kemiskinan juga merusak kehidupan keluarga: cenderung lebih sedikit ekspresi kehangatan orang tua, lebih banyak depresi pada ibu (yang sering kali lajang dan tidak memiliki pekerjaan), dan

ketergantungan yang lebih besar pada hukuman yang keras seperti berteriak, memukul, dan ancaman fisik.<sup>62</sup>

Tetapi ada peran yang dimainkan oleh kompetensi emosional di atas segalanya

keluarga dan kekuatan ekonomi-ini dapat menentukan sejauh mana seorang anak atau remaja dapat bertahan menghadapi kesulitan-kesulitan tersebut atau menemukan inti ketangguhan untuk bertahan hidup. Penelitian jangka panjang terhadap ratusan anak yang dibesarkan dalam kemiskinan, dalam keluarga yang penuh kekerasan, atau oleh orang tua yang memiliki penyakit mental yang parah menunjukkan bahwa mereka yang tangguh bahkan dalam menghadapi kesulitan yang paling berat sekalipun cenderung memiliki keterampilan-keterampilan emosional yang penting.<sup>63</sup> Hal ini termasuk kemampuan bersosialisasi yang membuat orang lain tertarik pada mereka, kepercayaan diri, kegigihan yang optimis dalam menghadapi kegagalan dan frustrasi, kemampuan untuk pulih dengan cepat dari kekecewaan, dan sifat yang santai.

Tetapi sebagian besar anak-anak menghadapi kesulitan tanpa kelebihan-kelebihan ini. Tentu saja, banyak dari keterampilan ini adalah bawaan, keberuntungan gen- tetapi bahkan kualitas temperamen dapat berubah menjadi lebih baik, seperti yang kita lihat di Bab 14. Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan, tentu saja, adalah intervensi politik dan ekonomi, mengentaskan kemiskinan dan kondisi sosial lainnya yang menimbulkan masalah-masalah ini. Namun, selain taktik-taktik ini (yang tampaknya semakin rendah dalam agenda sosial), ada banyak hal yang dapat ditawarkan kepada anak-anak untuk membantu mereka bergulat lebih baik dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang melemahkan.

Ambil contoh kasus gangguan emosional, gangguan yang dialami oleh satu dari dua orang Amerika selama hidupnya. Sebuah penelitian terhadap sampel representatif dari 8.098 orang Amerika menemukan bahwa 48 persen menderita setidaknya satu masalah kejiwaan selama hidup mereka.<sup>64</sup> Yang paling parah terkena dampaknya adalah 14 persen orang yang mengalami tiga atau lebih masalah kejiwaan sekaligus. Kelompok ini adalah yang paling bermasalah, mencakup 60 persen dari semua gangguan kejiwaan yang terjadi pada satu waktu, dan 90 persen dari gangguan yang paling parah dan melumpuhkan. Meskipun mereka membutuhkan perawatan intensif saat ini, pendekatan yang optimal adalah, sedapat mungkin, mencegah masalah-masalah ini sejak awal. Tentu saja, tidak semua gangguan jiwa dapat dicegah-tetapi ada beberapa, dan mungkin banyak, yang dapat dicegah. Ronald Kessler, sosiolog dari Universitas

Michigan yang melakukan penelitian ini, mengatakan kepada saya, "Kita perlu melakukan intervensi sejak dini. Ambil contoh seorang gadis muda yang memiliki fobia sosial di kelas enam SD, dan mulai minum-minuman keras di sekolah menengah pertama untuk mengatasi kecemasan sosialnya. Pada usia akhir dua puluhan, ketika dia muncul dalam penelitian kami, dia masih takut, memiliki

menjadi pecandu alkohol dan narkoba, dan mengalami depresi karena hidupnya sangat kacau. Pertanyaan besarnya adalah, apa yang bisa kita lakukan di awal kehidupannya untuk mencegah semua kemerosotan ini?"

Hal yang sama tentu saja berlaku untuk masalah putus sekolah atau kekerasan, atau sebagian besar masalah yang dihadapi anak muda saat ini. Program-program pendidikan untuk mencegah satu atau beberapa masalah tertentu seperti penggunaan narkoba dan kekerasan telah berkembang biak dengan pesat dalam satu dekade terakhir ini, menciptakan sebuah industri kecil di dalam pasar pendidikan. Namun, banyak di antaranya-termasuk program yang paling laris dipasarkan dan paling banyak digunakan-telah terbukti tidak efektif. Beberapa, yang membuat para pendidik kecewa, bahkan tampaknya meningkatkan kemungkinan terjadinya masalah yang seharusnya mereka atasi, terutama penyalahgunaan narkoba dan seks remaja.

## Informasi Tidak Cukup

Contoh kasus yang instruktif adalah pelecehan seksual terhadap anak-anak. Pada tahun 1993, sekitar dua ratus ribu kasus yang terbukti dilaporkan setiap tahun di Amerika Serikat, dengan jumlah tersebut meningkat sekitar 10 persen per tahun. Meskipun perkiraannya sangat bervariasi, sebagian besar ahli sepakat bahwa antara 20 hingga 30 persen anak perempuan dan sekitar setengah dari jumlah anak laki-laki menjadi korban pelecehan seksual pada usia tujuh belas tahun (angka ini naik atau turun tergantung pada bagaimana pelecehan seksual didefinisikan, di antara faktor-faktor lainnya).<sup>65</sup> Tidak ada satu profil anak yang secara khusus rentan terhadap pelecehan seksual, tetapi sebagian besar merasa tidak terlindungi, tidak mampu melawan sendiri, dan terisolasi oleh apa yang terjadi pada mereka.

Dengan mempertimbangkan risiko-risiko ini, banyak sekolah mulai menawarkan program untuk mencegah pelecehan seksual. Sebagian besar program tersebut berfokus pada informasi dasar tentang pelecehan seksual, mengajarkan anak-anak, misalnya, untuk mengetahui perbedaan antara sentuhan yang "baik" dan "buruk", memperingatkan mereka akan bahayanya, dan mendorong mereka untuk memberi tahu orang dewasa jika sesuatu yang tidak diinginkan terjadi pada mereka. Namun, sebuah survei nasional terhadap dua ribu anak menemukan bahwa pelatihan dasar ini tidak lebih baik daripada tidak sama sekali-atau sebenarnya lebih buruk daripada tidak sama sekali-dalam membantu anak-anak melakukan sesuatu untuk mencegah mereka menjadi korban, baik oleh pengganggu di sekolah

maupun oleh pelaku kekerasan terhadap anak. <sup>66</sup> Lebih buruk lagi, anak-anak yang hanya mendapatkan program dasar seperti itu dan yang kemudian

menjadi korban kekerasan seksual ternyata memiliki kemungkinan *setengah* lebih kecil untuk melaporkannya setelah itu dibandingkan dengan anak-anak yang tidak memiliki program sama sekali.

Sebaliknya, anak-anak yang diberikan pelatihan yang lebih komprehensif-termasuk kompetensi emosional dan sosial yang terkait-lebih mampu melindungi diri mereka sendiri dari ancaman menjadi korban: mereka jauh lebih mungkin untuk meminta ditinggal sendirian, berteriak atau melawan, mengancam untuk memberi tahu, dan benar-benar memberi tahu jika sesuatu yang buruk terjadi pada mereka. Manfaat terakhir ini-melaporkan pelecehan-adalah pencegahan dalam arti yang sebenarnya: banyak pelaku pelecehan anak yang menjadi korban ratusan anak. Sebuah penelitian terhadap pelaku pelecehan anak yang berusia empat puluhan menemukan bahwa, rata-rata, mereka memiliki satu korban setiap bulan sejak usia remaja. Sebuah laporan mengenai seorang sopir bus dan guru komputer sekolah menengah atas mengungkapkan bahwa mereka mencabuli sekitar tiga ratus anak setiap tahun di antara mereka berdua-namun tidak ada satu pun anak yang melaporkan pelecehan seksual tersebut; pelecehan tersebut baru terungkap setelah salah satu anak laki-laki yang dilecehkan oleh guru tersebut mulai melecehkan saudara perempuannya secara seksual. <sup>67</sup>

Anak-anak yang mendapatkan program yang lebih komprehensif memiliki kemungkinan tiga kali lebih besar untuk melaporkan pelecehan dibandingkan mereka yang mendapatkan program minimal. Apa yang berhasil dengan baik? Program-program ini bukanlah topik yang hanya diberikan sekali saja, tetapi diberikan pada tingkat yang berbeda beberapa kali selama karir sekolah anak, sebagai bagian dari pendidikan kesehatan atau pendidikan seks. Mereka meminta orang tua untuk menyampaikan pesan kepada anak bersama dengan apa yang diajarkan di sekolah (anak-anak yang orang tuanya melakukan hal ini adalah yang terbaik dalam melawan ancaman pelecehan seksual).

Di luar itu, kompetensi sosial dan emosional membuat perbedaan. Tidaklah cukup bagi seorang anak untuk hanya mengetahui tentang sentuhan yang "baik" dan "buruk"; anak-anak membutuhkan kesadaran diri untuk mengetahui kapan suatu situasi *terasa* salah atau menyusahkan jauh sebelum sentuhan dimulai. Hal ini tidak hanya membutuhkan kesadaran diri, tetapi juga kepercayaan diri dan ketegasan yang cukup untuk mempercayai dan bertindak berdasarkan perasaan tertekan tersebut, bahkan di hadapan orang dewasa yang mungkin mencoba meyakinkannya bahwa "tidak apa-apa". Dan kemudian seorang anak membutuhkan repertoar cara

untuk mengganggu apa yang akan terjadi-segala sesuatu mulai dari melarikan diri hingga mengancam untuk memberitahu. Untuk alasan ini, program yang lebih baik mengajarkan anak-anak untuk membela apa yang mereka inginkan, untuk menegaskan hak-hak mereka daripada menjadi pasif, untuk mengetahui apa batasan mereka dan mempertahankannya.

Maka, program yang paling efektif adalah melengkapi informasi dasar tentang pelecehan seksual dengan keterampilan emosional dan sosial yang penting. Program-program ini

mengajarkan anak-anak untuk menemukan cara-cara untuk menyelesaikan konflik antarpribadi secara lebih positif, memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, tidak menyalahkan diri mereka sendiri jika terjadi sesuatu, dan merasa bahwa mereka memiliki jaringan dukungan dalam diri para guru dan orang tua yang dapat mereka mintai bantuan. Dan jika sesuatu yang buruk terjadi pada mereka, mereka jauh lebih mungkin untuk menceritakannya.

## Bahan Aktif

Temuan-temuan tersebut telah mengarah pada peninjauan kembali tentang apa yang seharusnya menjadi bahan dari program pencegahan yang optimal, berdasarkan evaluasi yang tidak memihak yang menunjukkan bahwa program tersebut benar-benar efektif. Dalam sebuah proyek lima tahun yang disponsori oleh W. T. Grant Foundation, sebuah konsorsium peneliti mempelajari lanskap ini dan menyaring bahan-bahan aktif yang tampaknya sangat penting bagi keberhasilan program-program yang berhasil.<sup>68</sup> Daftar keterampilan utama yang disimpulkan oleh konsorsium tersebut harus tercakup, tidak peduli masalah spesifik apa yang dirancang untuk dicegah, berbunyi seperti bahan-bahan kecerdasan emosional (lihat Lampiran D untuk daftar lengkapnya di ).<sup>69</sup>

Keterampilan emosional meliputi kesadaran diri; mengidentifikasi, mengekspresikan, dan mengelola perasaan; pengendalian impuls dan menunda kepuasan; serta menangani stres dan kecemasan. Kemampuan utama dalam pengendalian impuls adalah mengetahui perbedaan antara perasaan dan tindakan, dan belajar membuat keputusan emosional yang lebih baik dengan terlebih dahulu mengendalikan impuls untuk bertindak, kemudian mengidentifikasi tindakan alternatif dan konsekuensinya sebelum bertindak. Banyak kompetensi yang bersifat interpersonal: membaca isyarat sosial dan emosional, mendengarkan, mampu menolak pengaruh negatif, mengambil perspektif orang lain, dan memahami perilaku apa yang dapat diterima dalam suatu situasi.

Hal ini merupakan keterampilan emosional dan sosial yang penting untuk kehidupan, dan setidaknya mencakup sebagian solusi untuk sebagian besar, jika tidak semua, kesulitan yang telah saya bahas dalam bab ini. Pemilihan masalah spesifik yang dapat diatasi oleh keterampilan ini hampir sama dengan kasus-kasus serupa untuk peran kompetensi emosional dan sosial yang dapat dilakukan untuk, misalnya, kehamilan remaja yang tidak diinginkan atau bunuh diri remaja.

Yang pasti, penyebab dari semua masalah tersebut sangat kompleks, yang saling terkait antara takdir biologis, dinamika keluarga, politik kemiskinan, dan budaya jalanan. Tidak ada satu jenis intervensi pun, termasuk intervensi yang menysar emosi, yang dapat mengklaim dapat mengatasi semua masalah. Namun, untuk

tingkat defisit emosi menambah risiko anak-dan kita telah melihat bahwa hal itu menambah banyak hal-perhatian harus diberikan pada solusi emosional, bukan dengan mengesampingkan jawaban-jawaban lain, tetapi bersamaan dengan jawaban-jawaban tersebut. Pertanyaan selanjutnya adalah, seperti apa pendidikan emosi itu?

\* Pada anak-anak, tidak seperti orang dewasa, obat bukanlah alternatif yang jelas untuk terapi atau pendidikan pencegahan untuk mengobati depresi; anak-anak memetabolisme obat secara berbeda dari orang dewasa. Antidepresan trisiklik, yang sering berhasil pada orang dewasa, telah gagal dalam penelitian terkontrol pada anak-anak untuk membuktikan bahwa obat ini lebih baik daripada obat plasebo yang tidak aktif. Obat-obatan depresi yang lebih baru, termasuk Prozac, belum teruji untuk digunakan pada anak-anak. Dan desipramine, salah satu trisiklik yang paling umum (dan paling aman) yang digunakan untuk orang dewasa, pada saat tulisan ini dibuat, telah menjadi fokus pengawasan FDA sebagai kemungkinan penyebab kematian pada anak-anak.

# 16

## Mendidik Emosi

*Harapan utama sebuah bangsa terletak pada pendidikan yang layak bagi kaum mudanya.*

-ERASMUS

Ini adalah panggilan yang aneh, mengitari lingkaran lima belas siswa kelas lima yang duduk dengan gaya India di lantai. Ketika seorang guru memanggil nama mereka, para siswa tidak menjawab dengan kata "Di sini" yang biasa digunakan di sekolah-sekolah, tetapi mereka menyebut angka yang menunjukkan perasaan mereka; satu berarti semangat rendah, sepuluh energi tinggi.

Hari ini semangatnya tinggi:

"Jessica."

"Sepuluh: Aku senang sekali, ini hari

Jumat." "Patrick."

"Sembilan: bersemangat, sedikit gugup."

"Nicole."

"Sepuluh: damai, bahagia..."

Ini adalah kelas Self Science di Nueva Learning Center, sebuah sekolah yang dibangun di tempat yang dulunya merupakan rumah besar keluarga Crocker, dinasti yang mendirikan salah satu bank terbesar di San Francisco. Kini, bangunan yang menyerupai versi miniatur Gedung Opera San Francisco ini menjadi tempat sebuah sekolah swasta yang menawarkan apa yang mungkin bisa menjadi model kursus kecerdasan emosional.

Subjek dalam Self Science adalah perasaan - perasaan Anda sendiri dan perasaan yang muncul dalam suatu hubungan. Topik ini, pada dasarnya, menuntut para guru dan siswa untuk fokus pada struktur emosional kehidupan seorang anak - sebuah fokus yang diabaikan di hampir semua ruang kelas lain di Amerika. Strategi di sini termasuk menggunakan ketegangan dan trauma dalam kehidupan anak-anak sebagai topik hari itu. Para guru berbicara tentang isu-isu nyata - sakit hati karena ditinggalkan, iri hati, perselisihan yang dapat meningkat menjadi pertengkaran di halaman sekolah. Seperti yang dikatakan oleh Karen Stone McCown, pengembang Kurikulum Ilmu Pengetahuan Diri dan direktur Nueva, "Pembelajaran tidak

terjadi secara terpisah dari perasaan anak-anak.

Melek secara emosional sama pentingnya dalam pembelajaran, sama pentingnya dengan pelajaran matematika dan membaca."<sup>1</sup>

Self Science adalah pelopor, pertanda awal dari sebuah ide yang menyebar ke

sekolah pantai ke pantai.\* Nama untuk kelas-kelas ini berkisar dari "pengembangan sosial" hingga "keterampilan hidup" hingga "pembelajaran sosial dan emosional." Beberapa, mengacu pada gagasan Howard Gardner tentang kecerdasan majemuk, menggunakan istilah "kecerdasan pribadi". Benang merahnya adalah tujuan untuk meningkatkan tingkat kompetensi sosial dan emosional pada anak-anak sebagai bagian dari pendidikan reguler mereka-bukan hanya sesuatu yang diajarkan secara remedial kepada anak-anak yang goyah dan diidentifikasi sebagai "bermasalah", tetapi seperangkat keterampilan dan pemahaman yang penting bagi setiap anak.

Kursus-kursus literasi emosional memiliki akar yang cukup jauh dalam gerakan pendidikan afektif pada tahun 1960-an. Pemikirannya saat itu adalah bahwa pelajaran psikologis dan motivasi akan lebih mendalam jika melibatkan pengalaman langsung dari apa yang diajarkan secara konseptual. Namun, gerakan melek emosi membalikkan istilah *pendidikan afektif menjadi* sebaliknya - alih-alih menggunakan emosi untuk mendidik, gerakan ini justru mendidik emosi itu sendiri.

Lebih jauh lagi, banyak dari program-program ini dan momentum penyebarannya berasal dari serangkaian program pencegahan berbasis sekolah yang sedang berlangsung, yang masing-masing menyasar masalah tertentu: merokok di kalangan remaja, penyalahgunaan narkoba, kehamilan, putus sekolah, dan yang terbaru adalah kekerasan. Seperti yang telah kita lihat di bab sebelumnya, program

W. T. Grant Consortium mengenai program pencegahan menemukan bahwa program-program tersebut jauh lebih efektif jika mengajarkan inti dari kompetensi emosional dan sosial, seperti pengendalian impuls, mengelola kemarahan, dan menemukan solusi kreatif untuk kesulitan sosial. Dari prinsip ini, muncullah generasi baru intervensi.

Seperti yang telah kita lihat pada Bab 15, intervensi yang dirancang untuk menargetkan defisit spesifik dalam keterampilan emosional dan sosial yang mendasari masalah seperti agresi atau depresi bisa sangat efektif sebagai penyangga bagi anak-anak. Namun, intervensi yang dirancang dengan baik tersebut, pada umumnya, telah dijalankan oleh para psikolog riset sebagai eksperimen. Langkah selanjutnya adalah mengambil pelajaran yang didapat dari program-program yang sangat terfokus dan menggeneralisasikannya sebagai langkah pencegahan untuk seluruh populasi sekolah, yang diajarkan

oleh guru-guru biasa.

Pendekatan yang lebih canggih dan lebih efektif untuk pencegahan ini mencakup informasi tentang masalah-masalah seperti AIDS, narkoba, dan sejenisnya, di

titik-titik dalam kehidupan anak muda ketika mereka mulai menghadapinya. Namun, topik utamanya yang berkelanjutan adalah kompetensi inti yang digunakan untuk menghadapi dilema-dilema spesifik ini: kecerdasan emosional.

Keberangkatan baru dalam membawa literasi emosional ke sekolah-sekolah ini menjadikan emosi dan kehidupan sosial sebagai topik utama, daripada memperlakukan aspek-aspek yang paling menarik dalam keseharian anak sebagai gangguan yang tidak relevan atau, ketika mereka mengarah pada letusan, menurunkannya menjadi perjalanan disipliner sesekali ke konselor bimbingan atau kantor kepala sekolah.

Kelas-kelas itu sendiri mungkin sekilas terlihat biasa saja, apalagi solusi untuk masalah-masalah dramatis yang mereka bahas. Namun hal ini dikarenakan, seperti halnya pengasuhan anak yang baik di rumah, pelajaran yang diberikan adalah pelajaran yang kecil namun bermakna, disampaikan secara teratur dan dalam jangka waktu yang lama. Begitulah cara pembelajaran emosional menjadi mendarah daging; ketika pengalaman diulang-ulang, otak merefleksikannya sebagai jalur yang diperkuat, kebiasaan saraf untuk diterapkan pada saat-saat tertekan, frustrasi, dan terluka. Dan meskipun substansi sehari-hari dari kelas-kelas literasi emosional mungkin terlihat biasa saja, namun hasilnya - manusia yang baik - lebih penting bagi masa depan kita daripada sebelumnya.

## **PELAJARAN TENTANG KERJA SAMA**

Bandingkan sebuah momen dari kelas Self Science dengan pengalaman kelas yang dapat Anda ingat.

Sebuah kelompok kelas lima akan memainkan permainan Cooperation Squares, di mana para siswa bekerja sama untuk menyusun serangkaian teka-teki berbentuk persegi. Tantangannya: kerja sama tim mereka harus dilakukan dalam keheningan, tanpa boleh melakukan gerakan apa pun.

Guru, Jo-An Varga, membagi kelas menjadi tiga kelompok, masing-masing ditugaskan ke meja yang berbeda. Tiga pengamat, yang masing-masing sudah terbiasa dengan permainan ini, mendapatkan lembar evaluasi untuk menilai, misalnya, siapa dalam kelompok yang memimpin pengaturan, siapa yang menjadi badut, siapa yang mengganggu.

Para siswa meletakkan potongan-potongan teka-teki di atas meja dan mulai bekerja. Dalam waktu sekitar satu menit, terlihat jelas bahwa satu kelompok sangat efisien sebagai sebuah tim; mereka menyelesaikannya hanya dalam beberapa menit. Kelompok kedua yang terdiri dari empat

orang terlibat dalam upaya paralel secara individual, masing-masing bekerja secara terpisah pada teka-teki mereka sendiri, tetapi tidak mendapatkan apa-apa. Kemudian mereka perlahan-lahan mulai bekerja secara kolektif untuk menyusun

kotak pertama mereka, dan terus bekerja sebagai satu kesatuan hingga semua teka-teki terpecahkan.

Namun kelompok ketiga masih kesulitan, dengan hanya satu teka-teki yang hampir selesai, dan itu pun lebih mirip trapesium daripada persegi. Sean, Fairlie, dan Rahman masih belum menemukan koordinasi yang lancar seperti yang dialami oleh dua kelompok lainnya. Mereka jelas frustrasi, dengan panik memindai potongan-potongan di atas meja, mencari kemungkinan yang ada dan meletakkannya di dekat kotak yang sudah jadi, hanya untuk kemudian kecewa karena tidak sesuai.

Ketegangan sedikit mencair ketika Rahman mengambil dua buah potongan dan meletakkannya di depan matanya seperti topeng; rekan-rekannya tertawa. Ini akan menjadi momen penting dalam pelajaran hari itu.

Jo-An Varga, sang guru, memberikan dorongan semangat: "Bagi Anda yang sudah selesai, bisa memberikan satu petunjuk khusus kepada mereka yang masih bekerja."

Dagan menghampiri kelompok yang masih kesulitan, menunjuk ke dua keping yang menjorok keluar dari kotak, dan menyarankan, "Kalian harus memindahkan dua keping itu." Tiba-tiba Rahman, dengan wajah lebarnya yang berkerut penuh konsentrasi, memahami gestalt baru tersebut, dan potongan-potongan itu dengan cepat jatuh ke tempatnya di teka-teki pertama, lalu yang lainnya. Tepuk tangan spontan terdengar saat potongan terakhir jatuh ke tempatnya pada puzzle terakhir kelompok ketiga.

## SEBUAH TITIK PERDEBATAN

Namun ketika kelas berlanjut untuk merenungkan pelajaran objek dalam kerja tim yang telah mereka terima, ada interaksi lain yang lebih intens. Rahman, yang bertubuh tinggi dengan rambut hitam lebat yang dipotong cepak, dan Tucker, sang pengamat kelompok, terjebak dalam perdebatan sengit mengenai aturan bahwa Anda tidak boleh memberi isyarat. Tucker, dengan rambut pirang yang disisir rapi kecuali jambulnya, mengenakan kaos biru longgar yang bertuliskan motto "Be Responsible", yang entah bagaimana menggarisbawahi peran resminya.

"Anda *juga* bisa menawarkan sebuah karya-itulah *bukan* isyarat," kata Tucker kepada Rahman dengan nada tegas dan argumentatif.

"Tapi itu hanya isyarat," Rahman bersikeras, berapi-api.

Varga memperhatikan volume yang meningkat dan staccato yang semakin agresif dari pertukaran tersebut, dan tertarik ke meja mereka. Ini

adalah insiden kritis, pertukaran spontan dari perasaan yang memanas; pada saat-saat seperti inilah pelajaran yang telah dipelajari akan terbayar, dan pelajaran baru dapat diajarkan dengan baik

menguntungkan. Dan, seperti yang diketahui oleh setiap guru yang baik, pelajaran yang diterapkan pada saat-saat yang menggetarkan seperti itu akan terus diingat oleh para siswa.

"Ini bukan sebuah kritik-Anda bekerja sama dengan sangat baik, tetapi Tucker, cobalah untuk mengatakan apa yang Anda maksud dengan nada suara yang tidak terdengar terlalu kritis," kata Varga.

Tucker, suaranya lebih tenang sekarang, berkata kepada Rahman, "Anda bisa meletakkan sebuah benda di tempat yang menurut Anda tepat, memberikan apa yang menurut Anda dibutuhkan seseorang, tanpa memberi isyarat. Hanya menawarkan."

Rahman menanggapi dengan nada marah, "Anda bisa saja melakukan hal seperti ini"-ia menggaruk-garuk kepalanya untuk menggambarkan gerakan yang tidak bersalah-"dan dia akan berkata 'Jangan memberi isyarat!'"

Jelas ada hal lain yang membuat Rahman marah selain perdebatan tentang apa yang merupakan atau bukan merupakan sebuah isyarat. Matanya terus tertuju pada lembar evaluasi yang telah diisi oleh Tucker, yang-meskipun belum disebutkan-sebenarnya telah memicu ketegangan antara Tucker dan Rahman. Pada lembar evaluasi tersebut, Tucker telah mencantumkan nama Rahman di bagian kosong untuk "Siapa yang mengganggu?"

Varga, yang melihat Rahman melihat bentuk yang menyinggung, menebak-nebak, berkata kepada Tucker, "Dia merasa bahwa Anda menggunakan *kata* yang negatif-mengganggu -tentang dia. Apa maksudmu?"

"Saya tidak bermaksud bahwa ini adalah gangguan yang *buruk*," kata Tucker, yang kini sudah tenang.

Rahman tidak mempercayainya, tetapi suaranya juga lebih tenang: "Itu sedikit tidak masuk akal, jika Anda bertanya kepada saya."

Varga menekankan cara pandang yang positif. "Tucker mencoba untuk mengatakan bahwa apa yang bisa dianggap mengganggu juga bisa menjadi bagian dari meringankan keadaan pada saat-saat yang membuat frustrasi."

"Tapi," protes Rahman, kini lebih serius, "*mengganggu itu* seperti saat kita semua sedang berkonsentrasi pada sesuatu dan jika saya seperti ini"-dia membuat ekspresi konyol dan lucu, matanya melotot, pipinya menggembung-"itu akan mengganggu."

Varga mencoba lebih banyak pembinaan emosional, mengatakan kepada Tucker, "Dalam upaya membantu, Anda tidak bermaksud mengganggu dengan cara yang buruk. Tetapi Anda mengirimkan pesan yang berbeda dengan cara Anda membicarakannya. Rahman membutuhkan Anda untuk

mendengar dan menerima perasaannya. Rahman mengatakan bahwa kata-kata negatif seperti *mengganggu* terasa tidak adil. Dia tidak suka dipanggil seperti itu."

Kemudian, kepada Rahman, ia menambahkan, "Saya menghargai cara Anda bersikap tegas dalam berbicara dengan Tucker. Anda tidak menyerang. Tetapi tidak menyenangkan memiliki label seperti pengganggu yang disematkan pada Anda. Ketika Anda menaruh potongan-potongan itu di depan mata Anda, sepertinya Anda merasa frustrasi dan ingin meringankan keadaan.

Tapi Tucker menyebutnya mengganggu karena dia tidak mengerti maksud Anda. Apakah itu benar?"

Kedua anak laki-laki itu mengangguk setuju saat siswa lain selesai menyelesaikan teka-teki. Melodrama kelas kecil ini mencapai akhir.

"Apakah kamu merasa lebih baik?" Varga bertanya. "Atau apakah ini masih menyusahkan?"

"Ya, saya merasa baik-baik saja," kata Rahman, suaranya lebih lembut karena merasa didengar dan dimengerti. Tucker mengangguk, juga sambil tersenyum. Anak-anak itu, yang menyadari bahwa semua orang sudah berangkat ke kelas berikutnya, berbalik dan berlari keluar bersama-sama.

## **POSTMORTEM: PERKELAHIAN YANG TIDAK TERJADI**

Saat kelompok baru mulai menemukan kursi mereka, Varga membedah apa yang baru saja terjadi. Pertukaran yang memanas dan pendinginan mengacu pada apa yang telah dipelajari oleh para siswa tentang resolusi konflik. Apa yang biasanya meningkat menjadi konflik dimulai, seperti yang dikatakan Varga, dengan "tidak berkomunikasi, membuat asumsi, dan langsung mengambil kesimpulan, mengirimkan pesan 'keras' dengan cara yang membuat orang lain sulit mendengar apa yang Anda katakan."

Para siswa di Self Science belajar bahwa intinya bukanlah untuk menghindari konflik sepenuhnya, tetapi untuk menyelesaikan ketidaksepakatan dan kebencian sebelum konflik tersebut berkembang menjadi perkelahian. Ada tanda-tanda dari pelajaran sebelumnya dalam cara Tucker dan Rahman menangani perselisihan tersebut. Keduanya, misalnya, berusaha untuk mengekspresikan sudut pandang mereka dengan cara yang tidak akan mempercepat konflik.

Ketegasan ini (berbeda dengan agresi atau kepasifan) diajarkan di Nueva sejak kelas tiga. Hal ini menekankan pada pengungkapan perasaan secara langsung, tetapi dengan cara yang tidak mengarah pada agresi. Meskipun pada awal perselisihan mereka tidak ada anak laki-laki yang melihat satu sama lain, seiring berjalannya waktu mereka mulai menunjukkan tanda-tanda "mendengarkan secara aktif," saling berhadapan, melakukan kontak

mata, dan mengirimkan isyarat diam yang membuat pembicara tahu bahwa dia didengar.

Dengan menerapkan alat-alat ini, dibantu dengan beberapa pelatihan, "ketegasan" dan "mendengarkan secara aktif" untuk anak-anak ini menjadi lebih dari sekadar frasa kosong dalam sebuah kuis-ini menjadi cara-cara bereaksi yang dapat digunakan oleh anak-anak ini pada saat-saat ketika mereka sangat membutuhkannya.

Penguasaan dalam domain emosional sangat sulit karena keterampilan perlu diperoleh ketika orang biasanya paling tidak mampu menerima informasi baru dan mempelajari kebiasaan baru dalam merespons-ketika mereka marah.

Pembinaan pada saat-saat seperti ini sangat membantu. "Siapa pun, baik orang dewasa maupun anak kelas lima SD, membutuhkan bantuan untuk menjadi pengamat diri sendiri saat mereka sangat kesal," kata Varga.

"Jantung Anda berdebar-debar, tangan Anda berkeringat, Anda gelisah, dan Anda mencoba untuk mendengarkan dengan jelas sambil tetap mengendalikan diri untuk melewatinya tanpa berteriak, menyalahkan, atau bersikap defensif."

Bagi siapa pun yang akrab dengan perilaku kasar dan berantakan anak laki-laki kelas lima SD, yang mungkin paling luar biasa adalah bahwa baik Tucker maupun Rahman mencoba untuk menegaskan pandangan mereka tanpa harus menyalahkan, menyebut nama, atau berteriak. Tidak ada yang membiarkan perasaan mereka meningkat menjadi hinaan "f you!" atau adu jotos, atau memotong satu sama lain dengan menguntit keluar ruangan. Apa yang bisa menjadi benih pertengkaran penuh justru meningkatkan penguasaan anak-anak itu akan nuansa penyelesaian konflik. Betapa berbedanya semua itu dalam situasi lain. Anak-anak muda setiap hari mendapat pukulan-dan bahkan lebih buruk-lebih sedikit.

## **KEKHAWATIRAN HARI INI**

Pada lingkaran tradisional yang membuka setiap kelas Self Science, jumlahnya tidak selalu setinggi hari ini. Ketika jumlahnya rendah - satu, dua, atau tiga orang yang mengindikasikan perasaan tidak enak - hal ini membuka jalan bagi seseorang untuk bertanya, "Apakah Anda ingin membicarakan mengapa Anda merasa seperti itu?" Dan, jika siswa menginginkannya (tidak ada yang dipaksa untuk membicarakan hal-hal yang tidak mereka inginkan), hal ini memungkinkan pengungkapan apa pun yang sangat mengganggu-dan kesempatan untuk mempertimbangkan pilihan-pilihan kreatif untuk menanganinya.

Masalah yang muncul bervariasi sesuai dengan tingkat kelas. Di kelas-kelas rendah, masalah yang biasa muncul adalah ejekan, perasaan tersisih, dan ketakutan. Sekitar kelas enam, serangkaian masalah baru muncul-perasaan sakit hati karena tidak diajak berkencan, atau ditinggalkan; teman-teman yang tidak dewasa; kesulitan yang menyakitkan bagi yang lebih muda ("Anak-anak besar mengganguku"; "Teman-temanku merokok, dan

mereka selalu berusaha membuatku mencobanya juga").

Ini adalah topik-topik yang sangat penting dalam kehidupan anak-anak, yang ditayangkan di sela-sela kegiatan sekolah-saat makan siang, di dalam bus ke sekolah, di rumah teman-kalau ada. Lebih sering daripada tidak, ini adalah masalah yang dihadapi anak-anak

menyimpan sendiri, terobsesi dengan hal itu sendirian di malam hari, tidak ada yang bisa diajak berdiskusi. Dalam Self Science, hal tersebut dapat menjadi topik hari ini.

Setiap diskusi ini merupakan bahan yang potensial untuk mencapai tujuan eksplisit dari Self Science, yaitu menerangi rasa diri anak dan hubungan dengan orang lain. Meskipun kursus ini memiliki rencana pelajaran, namun rencana tersebut bersifat fleksibel sehingga ketika momen-momen seperti konflik antara Rahman dan Tucker terjadi, hal tersebut dapat dimanfaatkan. Isu-isu yang diangkat oleh para siswa memberikan contoh nyata yang dapat digunakan oleh para siswa dan guru untuk menerapkan keterampilan yang mereka pelajari, seperti metode resolusi konflik yang mendinginkan suasana panas di antara kedua anak laki-laki tersebut.

## **ABC DARI KECERDASAN EMOSIONAL**

Telah digunakan selama hampir dua puluh tahun, kurikulum Self Science menjadi model pengajaran kecerdasan emosional. Pelajarannya terkadang sangat canggih; seperti yang dikatakan oleh direktur Nueva, Karen Stone McCown, kepada saya, "Saat kami mengajarkan tentang kemarahan, kami membantu anak-anak memahami bahwa kemarahan itu hampir selalu merupakan reaksi sekunder dan mencari apa yang melatarbelakanginya—apakah Anda terluka? cemburu? Anak-anak kami belajar bahwa Anda selalu memiliki pilihan tentang bagaimana Anda merespons emosi, dan semakin banyak cara yang Anda ketahui untuk merespons suatu emosi, semakin kaya hidup Anda."

Daftar isi Self Science hampir sama dengan materi kecerdasan emosional—dan dengan keterampilan-keterampilan inti yang direkomendasikan sebagai pencegahan utama untuk berbagai jebakan yang mengancam anak-anak (lihat Lampiran E untuk daftar lengkapnya di ).<sup>2</sup> Topik-topik yang diajarkan meliputi kesadaran diri, dalam arti mengenali perasaan dan membangun kosakata untuk itu, dan melihat hubungan antara pikiran, perasaan, dan reaksi; mengetahui apakah pikiran atau perasaan yang menentukan suatu keputusan; melihat konsekuensi dari pilihan-pilihan alternatif; dan menerapkan wawasan ini pada keputusan mengenai isu-isu seperti narkoba, merokok, dan seks. Kesadaran diri juga dapat berupa mengenali kekuatan dan kelemahan Anda, dan melihat diri Anda secara positif namun realistis (dan dengan demikian menghindari jebakan yang umum terjadi pada gerakan harga diri).

Penekanan lainnya adalah mengelola emosi: menyadari apa yang ada di balik suatu perasaan (misalnya, rasa sakit hati yang memicu kemarahan), dan mempelajari cara-cara untuk mengatasi kecemasan, kemarahan, dan kesedihan. Penekanan lainnya adalah mengambil

tanggung jawab atas keputusan dan tindakan, dan menindaklanjuti komitmen.

Kemampuan sosial utama adalah empati, memahami perasaan orang lain dan mengambil perspektif mereka, dan menghormati perbedaan dalam cara orang merasakan sesuatu. Hubungan adalah fokus utama, termasuk belajar menjadi pendengar yang baik dan pengaju pertanyaan; membedakan antara apa yang dikatakan atau dilakukan seseorang dengan reaksi dan penilaian Anda sendiri; bersikap tegas dan bukannya marah atau pasif; dan mempelajari seni kerja sama, resolusi konflik, dan menegosiasikan kompromi.

Tidak ada nilai yang diberikan dalam Ilmu Pengetahuan Diri; hidup itu sendiri adalah ujian akhir. Namun di akhir kelas delapan, saat para siswa akan meninggalkan Nueva menuju sekolah menengah atas, masing-masing diberikan ujian Sokrates, ujian lisan dalam Self Science.

Satu pertanyaan dari final baru-baru ini: "Jelaskan respons yang tepat untuk membantu seorang teman menyelesaikan konflik dengan seseorang yang memaksa mereka untuk mencoba narkoba, atau dengan teman yang suka menggoda." Atau, "Apa saja cara yang sehat untuk mengatasi stres, kemarahan, dan ketakutan?"

Seandainya dia masih hidup saat ini, Aristoteles, yang sangat peduli dengan keterampilan emosional, mungkin akan menyetujuinya.

## **LITERASI EMOSIONAL DI PUSAT KOTA**

Mereka yang skeptis tentu akan bertanya apakah mata pelajaran seperti Self Science dapat diterapkan di lingkungan yang kurang beruntung, atau apakah itu hanya mungkin dilakukan di sekolah swasta kecil seperti Nueva, di mana setiap anak, dalam beberapa hal, berbakat. Singkatnya, dapatkah kompetensi emosional diajarkan di tempat yang paling membutuhkannya, di tengah kekacauan sekolah umum di dalam kota? Salah satu jawabannya adalah dengan mengunjungi Sekolah Menengah Augusta Lewis Troup di New Haven, yang secara sosial dan ekonomi sangat jauh dari Nueva Learning Center.

Yang pasti, atmosfer di Troup memiliki semangat belajar yang sama—sekolah ini juga dikenal sebagai Troup Magnet Academy of Science dan merupakan salah satu dari dua sekolah di distrik ini yang dirancang untuk menarik siswa kelas lima hingga delapan dari seluruh New Haven ke dalam kurikulum ilmu pengetahuan yang diperkaya. Para siswa di sana dapat mengajukan pertanyaan tentang fisika luar angkasa melalui sambungan

parabola ke astronot di Houston atau memprogram komputer mereka untuk memainkan musik. Namun, terlepas dari semua fasilitas akademis ini

fasilitas, seperti di banyak kota, penerbangan kulit putih ke pinggiran kota New Haven dan ke sekolah-sekolah swasta telah membuat pendaftaran Troup sekitar 95 persen orang kulit hitam dan Hispanik.

Hanya beberapa blok dari kampus Yale-dan lagi-lagi di alam semesta yang jauh-Troup berada di lingkungan kelas pekerja yang membusuk, yang pada tahun 1950-an memiliki dua puluh ribu orang yang dipekerjakan di pabrik-pabrik di dekatnya, mulai dari Olin Brass Mills hingga Winchester Arms. Saat ini, jumlah lapangan kerja tersebut telah menyusut menjadi kurang dari tiga ribu, yang juga menyusutkan cakrawala ekonomi keluarga-keluarga yang tinggal di sana. New Haven, seperti banyak kota manufaktur di New England lainnya, telah tenggelam dalam jurang kemiskinan, narkoba, dan kekerasan.

Sebagai tanggapan terhadap urgensi dari mimpi buruk perkotaan ini, pada tahun 1980-an sekelompok psikolog dan pendidik dari Yale merancang Program Kompetensi Sosial, sebuah rangkaian kursus yang mencakup bidang yang hampir sama dengan kurikulum Ilmu Pengetahuan Diri dari Nueva Learning Center. Namun di Troup, hubungan dengan topik-topik tersebut sering kali lebih langsung dan nyata. Ini bukan sekadar latihan akademis ketika, di kelas pendidikan seks kelas delapan, para siswa belajar bagaimana pengambilan keputusan pribadi dapat membantu mereka menghindari penyakit seperti AIDS. New Haven memiliki proporsi wanita dengan AIDS tertinggi di Amerika Serikat; sejumlah ibu yang menyekolahkan anaknya di Troup mengidap penyakit ini - begitu pula dengan beberapa siswa di sana. Terlepas dari kurikulum yang diperkaya, para siswa di Troup bergumul dengan semua masalah yang ada di pusat kota; banyak anak yang memiliki situasi rumah tangga yang sangat kacau, bahkan s a m p a i - s a m p a i mereka tidak bisa pergi ke sekolah beberapa hari.

Seperti di semua sekolah di New Haven, rambu yang paling menonjol yang menyambut pengunjung adalah rambu lalu lintas berbentuk wajik berwarna kuning, namun bertuliskan "Zona Bebas Narkoba." Di depan pintu adalah Mary Ellen Collins, fasilitator sekolah - seorang ombudsman serba bisa yang menangani masalah-masalah khusus yang muncul ke permukaan, dan perannya termasuk membantu para guru dalam memenuhi tuntutan kurikulum kompetensi sosial. Jika seorang guru tidak yakin bagaimana cara mengajar sebuah pelajaran, Collins akan datang ke kelas untuk menunjukkan caranya.

"Saya mengajar di sekolah ini selama dua puluh tahun," kata Collins menyapa saya. "Lihatlah lingkungan ini-saya tidak bisa melihat hanya

mengajarkan keterampilan akademis lagi, dengan masalah yang dihadapi anak-anak ini hanya dalam hidup. Ambil contoh anak-anak di sini yang berjuang karena mereka mengidap AIDS sendiri atau AIDS di rumah mereka-saya tidak yakin mereka akan mengatakannya saat diskusi tentang AIDS, tetapi sekali

Seorang anak tahu bahwa seorang guru akan mendengarkan masalah emosional, bukan hanya masalah akademis, jalan terbuka untuk melakukan percakapan itu."

Di lantai tiga sekolah bata tua, Joyce Andrews memimpin murid-murid kelas lima melalui kelas kompetensi sosial yang mereka dapatkan tiga kali seminggu. Andrews, seperti semua guru kelas lima lainnya, mengikuti kursus musim panas khusus tentang cara mengajar, tetapi kegembiraannya menunjukkan bahwa topik-topik dalam kompetensi sosial datang dengan sendirinya kepadanya.

Pelajaran hari ini adalah tentang mengidentifikasi perasaan; mampu menyebutkan nama perasaan, dan dengan demikian membedakannya dengan lebih baik, adalah keterampilan emosional yang penting. Tugas semalam adalah membawa gambar wajah seseorang dari sebuah majalah, menyebutkan emosi yang ditunjukkan oleh wajah tersebut, dan menjelaskan bagaimana cara mengetahui bahwa orang tersebut memiliki perasaan tersebut. Setelah mengumpulkan tugas, Andrews menuliskan perasaan-perasaan tersebut di papan tulis-kesedihan, kekhawatiran, kegembiraan, kebahagiaan, dan seterusnya-dan memulai dengan cepat dengan delapan belas siswa yang berhasil masuk sekolah pada hari itu. Duduk dalam kelompok empat meja, para siswa dengan penuh semangat mengangkat tangan tinggi-tinggi, berusaha keras untuk menarik perhatiannya agar dapat memberikan jawaban.

Sambil menambahkan *frustrasi* pada daftar di papan tulis, Andrews bertanya, "Berapa banyak orang yang pernah merasa frustrasi?" Setiap tangan terangkat.

"Bagaimana perasaan Anda ketika Anda frustrasi?"

Jawabannya datang bertubi-tubi: "Lelah." "Bingung." "Anda tidak bisa berpikir dengan benar." "Cemas."

Saat kata jengkel ditambahkan ke dalam daftar, Joyce berkata, "Saya tahu itu-kapan seorang guru merasa jengkel?"

"Ketika semua orang sedang berbicara," kata seorang gadis sambil tersenyum.

Tanpa menunggu lama, Andrews membagikan lembar kerja yang sudah difotokopi.

Dalam satu kolom terdapat wajah anak laki-laki dan perempuan, masing-masing menampilkan salah satu dari enam emosi dasar-bahagia, sedih, marah, terkejut, takut, jijik-dan deskripsi aktivitas otot wajah yang mendasari masing-masing emosi tersebut, misalnya:

## TAKUT:

- Mulut terbuka dan ditarik ke belakang.
- Mata terbuka dan sudut bagian dalam terangkat ke atas.
- Alis terangkat dan ditarik menyatu.
- Terdapat kerutan di bagian tengah dahi.<sup>3</sup>

Saat mereka membaca lembar tersebut, ekspresi takut, marah, terkejut, atau jijik terpancar di wajah anak-anak di kelas Andrews saat mereka menirukan gambar-gambar tersebut dan mengikuti resep otot-otot wajah untuk setiap emosi. Pelajaran ini berasal langsung dari penelitian Paul Ekman tentang ekspresi wajah; dengan demikian, pelajaran ini diajarkan di hampir semua mata kuliah pengantar psikologi di perguruan tinggi-dan jarang sekali, jika pun ada, di sekolah dasar. Pelajaran dasar dalam menghubungkan nama dengan perasaan, dan perasaan dengan ekspresi wajah yang sesuai, mungkin tampak begitu jelas sehingga tidak perlu diajarkan sama sekali. Namun, hal ini bisa menjadi penangkal bagi kelalaian yang sering terjadi dalam literasi emosional. Ingatlah bahwa para pengganggu di sekolah sering menyerang dalam kemarahan karena mereka salah menafsirkan pesan dan ekspresi netral sebagai permusuhan, dan anak perempuan yang mengalami gangguan makan gagal membedakan kemarahan dengan kecemasan akibat kelaparan.

## **LITERASI EMOSIONAL YANG TERSELUBUNG**

Dengan kurikulum yang sudah dikepung oleh berbagai topik dan agenda baru, beberapa guru yang merasa terbebani merasa keberatan untuk menambah waktu dari pelajaran dasar untuk pelajaran lain. Jadi, strategi yang muncul dalam pendidikan emosional bukanlah membuat kelas baru, tapi memadukan pelajaran tentang perasaan dan hubungan dengan topik-topik lain yang sudah diajarkan. Pelajaran emosional dapat menyatu secara alami ke dalam pelajaran membaca dan menulis, kesehatan, sains, ilmu pengetahuan, ilmu sosial, dan pelajaran standar lainnya. Sementara di sekolah-sekolah New Haven, Keterampilan Hidup adalah topik terpisah di beberapa kelas, di tahun-tahun lain kurikulum pengembangan sosial menyatu dengan mata pelajaran seperti membaca atau kesehatan. Beberapa pelajaran bahkan diajarkan sebagai bagian dari kelas matematika - terutama keterampilan belajar dasar seperti cara mengesampingkan gangguan, memotivasi diri sendiri untuk belajar, dan mengelola dorongan hati agar dapat fokus belajar.

Beberapa program keterampilan emosional dan sosial tidak menggunakan kurikulum atau jam pelajaran sebagai mata pelajaran terpisah, melainkan menyusupkan pelajarannya ke dalam kehidupan sekolah. Salah satu model untuk pendekatan ini-pada dasarnya, kursus kompetensi emosional dan sosial yang tidak terlihat-adalah Child Development Project, yang dibuat oleh tim yang dipimpin oleh psikolog Eric Schaps. Proyek yang berbasis di

Oakland, California, saat ini sedang dicoba di beberapa sekolah di seluruh negeri, sebagian besar di lingkungan yang memiliki banyak masalah yang sama dengan masalah yang dialami oleh inti New Haven.<sup>[4](#)</sup>

Proyek ini menawarkan seperangkat materi yang sudah dikemas yang sesuai dengan mata pelajaran yang ada. Jadi, siswa kelas satu di kelas membaca mereka mendapatkan cerita, "Katak dan Kodok Bersahabat," di mana Katak, yang sangat ingin bermain dengan temannya yang sedang berhibernasi, mempermainkannya agar dia bangun pagi. Cerita ini digunakan sebagai platform untuk diskusi kelas tentang persahabatan, dan isu-isu seperti bagaimana perasaan seseorang ketika seseorang mempermainkan mereka. Serangkaian petualangan mengangkat topik-topik seperti kesadaran diri, menyadari kebutuhan teman, bagaimana rasanya diejek, dan berbagi perasaan dengan teman. Rencana kurikulum yang telah ditetapkan menawarkan cerita yang semakin canggih saat anak-anak melewati kelas sekolah dasar dan menengah, memberikan guru titik masuk untuk mendiskusikan topik-topik seperti empati, pengambilan sudut pandang, dan kepedulian.

Cara lain untuk mengintegrasikan pelajaran emosional ke dalam kehidupan sekolah adalah dengan membantu para guru memikirkan kembali cara mendisiplinkan siswa yang berperilaku buruk. Asumsi dalam program Pengembangan Anak adalah bahwa saat-saat seperti itu merupakan kesempatan yang tepat untuk mengajarkan keterampilan yang kurang dimiliki oleh anak-anak.

-mengendalikan impuls, menjelaskan perasaan mereka, menyelesaikan konflik-dan bahwa ada cara yang lebih baik untuk mendisiplinkan daripada pemaksaan. Seorang guru yang melihat tiga siswa kelas satu yang saling berebut untuk menjadi yang pertama dalam antrean makan siang dapat menyarankan agar mereka masing-masing menebak angka, dan membiarkan pemenangnya yang pertama. Pelajaran langsung yang didapat adalah bahwa ada cara-cara yang tidak memihak dan adil untuk menyelesaikan perselisihan sekecil itu, sementara pelajaran yang lebih dalam adalah bahwa perselisihan dapat dinegosiasikan. Dan karena itu adalah pendekatan yang dapat digunakan anak-anak untuk menyelesaikan perselisihan serupa lainnya ("Saya duluan!"), maka hal ini menjadi wabah di kelas-kelas yang lebih rendah-jika tidak di sebagian besar kehidupan mereka, dalam berbagai bentuk), maka hal ini memiliki pesan yang lebih positif dibandingkan dengan "Hentikan!" yang otoriter dan ada di mana-mana.

## **JADWAL EMOSIONAL**

"Teman saya, Alice dan Lynn, tidak mau bermain dengan saya."

Keluhan yang pedih itu berasal dari seorang anak perempuan kelas tiga di Sekolah Dasar John Muir di Seattle. Pengirim yang tidak disebutkan namanya itu menaruhnya di "kotak surat" di ruang kelasnya - sebenarnya sebuah kotak kardus yang dicat khusus - di mana ia dan teman-teman sekelasnya didorong untuk menulis keluhan dan masalah mereka sehingga seluruh kelas dapat membicarakannya dan mencoba memikirkan cara untuk mengatasinya.

Diskusi ini tidak akan menyebutkan nama-nama mereka yang terlibat; namun guru akan menunjukkan bahwa semua anak memiliki masalah seperti itu dari waktu ke waktu, dan mereka semua perlu belajar bagaimana menanganinya. Ketika mereka berbicara tentang bagaimana rasanya ditinggalkan, atau apa yang dapat mereka lakukan untuk diikutsertakan, mereka memiliki kesempatan untuk mencoba solusi baru untuk kebingungan ini - sebuah koreksi terhadap pemikiran satu jalur yang melihat konflik sebagai satu-satunya jalan untuk menyelesaikan perbedaan pendapat.

Kotak surat memungkinkan fleksibilitas untuk menentukan krisis dan isu apa yang akan menjadi topik kelas, karena agenda yang terlalu kaku bisa jadi tidak sesuai dengan realitas masa kanak-kanak yang berubah-ubah. Ketika anak-anak berubah dan tumbuh, keasyikan waktu juga berubah. Agar lebih efektif, pelajaran emosional harus disesuaikan dengan perkembangan anak, dan diulang pada usia yang berbeda dengan cara yang sesuai dengan pemahaman dan tantangan anak yang terus berubah.

Salah satu pertanyaannya adalah seberapa dini untuk memulainya. Ada yang mengatakan bahwa beberapa tahun pertama kehidupan tidak ada yang terlalu cepat. Dokter anak dari Harvard, T. Berry Brazelton, mengusulkan bahwa banyak orang tua dapat memperoleh manfaat dari dilatih sebagai pembimbing emosional bagi bayi dan balita mereka, seperti yang dilakukan oleh beberapa program kunjungan ke rumah. Sebuah argumen yang kuat dapat dibuat untuk menekankan keterampilan sosial dan emosional secara lebih sistematis dalam program prasekolah seperti Head Start; seperti yang telah kita lihat di Bab 12, kesiapan anak-anak untuk belajar sangat bergantung pada perolehan beberapa keterampilan emosional dasar ini. Tahun-tahun prasekolah adalah tahun-tahun yang sangat penting untuk meletakkan keterampilan dasar, dan ada beberapa bukti bahwa Head Start, ketika dijalankan dengan baik (sebuah peringatan penting), dapat memberikan dampak emosional dan sosial jangka panjang yang bermanfaat bagi kehidupan para lulusannya, bahkan sampai masa dewasa awal mereka - lebih sedikit masalah narkoba dan penangkapan, pernikahan yang lebih baik, daya penghasilan yang lebih besar.<sup>5</sup>

Intervensi semacam itu bekerja paling baik ketika mereka melacak jadwal emosional perkembangan.<sup>6</sup> Seperti yang disaksikan oleh tangisan bayi baru lahir, bayi memiliki perasaan yang intens sejak mereka dilahirkan. Namun otak bayi yang baru lahir masih jauh dari matang; seperti yang telah kita lihat pada Bab 15, hanya setelah sistem sarafnya

mencapai perkembangan akhir-sebuah proses yang berlangsung menurut jam biologis bawaan selama masa kanak-kanak hingga remaja awal-emosi anak akan matang sepenuhnya. Repertoar perasaan bayi yang baru lahir masih primitif dibandingkan dengan rentang emosi anak berusia lima tahun, yang, dalam

gilirannya, kurang bila diukur dengan kepenuhan perasaan seorang remaja. Memang, orang dewasa terlalu mudah jatuh ke dalam perangkap dengan mengharapkan anak-anak mencapai kedewasaan yang jauh melampaui usia mereka, lupa bahwa setiap emosi memiliki momen kemunculan yang telah diprogram dalam pertumbuhan anak. Kesombongan seorang anak berusia empat tahun, misalnya, dapat menimbulkan teguran dari orang tua, namun kesadaran diri yang dapat menumbuhkan kerendahan hati biasanya baru muncul pada usia lima tahun atau lebih.

Jadwal pertumbuhan emosional terkait dengan garis perkembangan yang terkait, terutama untuk kognisi, di satu sisi, dan pematangan otak dan biologis, di sisi lain. Seperti yang telah kita lihat, kapasitas emosional seperti empati dan pengaturan diri secara emosional mulai terbentuk sejak bayi. Tahun taman kanak-kanak menandai puncak pematangan "emosi sosial" -perasaan seperti rasa tidak aman dan kerendahan hati, cemburu dan iri hati, kebanggaan dan kepercayaan diri- yang kesemuanya membutuhkan kapasitas untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Anak usia lima tahun, saat memasuki dunia sosial yang lebih luas di sekolah, juga memasuki dunia perbandingan sosial. Bukan hanya perubahan eksternal yang memunculkan perbandingan ini, tetapi juga munculnya keterampilan kognitif: mampu membandingkan diri sendiri dengan orang lain dalam hal kualitas tertentu, baik popularitas, daya tarik, atau bakat bermain skateboard. Ini adalah usia di mana, misalnya, memiliki kakak perempuan yang mendapat nilai A dapat membuat adik perempuannya mulai menganggap dirinya "bodoh" jika dibandingkan.

David Hamburg, seorang psikiater dan presiden dari Carnegie Corporation, yang telah mengevaluasi beberapa program pendidikan emosional perintis, melihat tahun-tahun transisi ke sekolah dasar dan kemudian ke sekolah menengah pertama atau sekolah menengah pertama menandai dua titik krusial dalam penyesuaian diri anak.<sup>7</sup> Dari usia enam hingga sebelas tahun, kata Hamburg, "sekolah adalah wadah dan pengalaman yang menentukan yang akan sangat mempengaruhi masa remaja anak dan seterusnya. Rasa harga diri seorang anak sangat bergantung pada kemampuannya untuk berprestasi di sekolah. Seorang anak yang gagal di sekolah akan membentuk sikap-sikap yang merugikan diri sendiri yang dapat meredupkan prospeknya sepanjang hidupnya." Di antara hal-hal penting untuk mendapatkan keuntungan dari sekolah, menurut Hamburg, adalah kemampuan "untuk menunda kepuasan, bertanggung jawab secara sosial dengan cara yang tepat, untuk mempertahankan kendali atas emosi mereka, dan untuk memiliki

pandangan yang optimis"-dengan kata lain, kecerdasan emosional.<sup>[8](#)</sup>

Masa puber-karena merupakan masa perubahan yang luar biasa dalam biologi, kapasitas berpikir, dan fungsi otak anak-juga merupakan waktu yang penting untuk pelajaran emosional dan sosial. Mengenai masa remaja, Hamburg mengamati bahwa "sebagian besar remaja berusia sepuluh hingga lima belas tahun ketika mereka terpapar dengan seksualitas, alkohol dan obat-obatan terlarang, merokok," dan godaan lainnya.<sup>9</sup>

Transisi ke sekolah menengah pertama atau sekolah menengah pertama menandai berakhirnya masa kanak-kanak, dan dengan sendirinya merupakan tantangan emosional yang berat. Di samping semua masalah lainnya, ketika mereka memasuki lingkungan sekolah yang baru, hampir semua siswa mengalami penurunan kepercayaan diri dan lonjakan kesadaran diri; konsep diri mereka goyah dan bergejolak. Salah satu pukulan terbesar yang paling spesifik adalah "harga diri sosial" - kepercayaan diri siswa bahwa mereka dapat menjalin dan mempertahankan pertemanan. Pada titik inilah, Hamburg menunjukkan, sangat membantu untuk mendukung kemampuan anak laki-laki dan perempuan dalam membangun hubungan yang erat dan mengatasi krisis dalam pertemanan, dan untuk memupuk rasa percaya diri mereka.

Hamburg mencatat bahwa ketika para siswa memasuki sekolah menengah pertama, tepat di puncak masa remaja, ada sesuatu yang berbeda dari mereka yang telah mengikuti kelas literasi emosional: mereka menemukan tekanan baru dari politik teman sebaya, tuntutan akademis yang semakin meningkat, dan godaan untuk merokok dan menggunakan narkoba yang tidak terlalu mengganggu dibandingkan dengan teman sebayanya. Mereka telah menguasai kemampuan emosional yang, setidaknya untuk jangka pendek, dapat membentengi mereka dari gejolak dan tekanan yang akan mereka hadapi.

## **WAKTU ADALAH SEGALANYA**

Ketika para psikolog perkembangan dan yang lainnya memetakan pertumbuhan emosi, mereka dapat lebih spesifik tentang pelajaran apa yang harus dipelajari anak-anak pada setiap titik dalam perkembangan kecerdasan emosional, apa yang mungkin terjadi pada mereka yang gagal menguasai kompetensi yang tepat pada waktu yang telah ditentukan, dan pengalaman perbaikan apa yang dapat menggantikan apa yang terlewatkan.

Dalam program New Haven, misalnya, anak-anak di kelas termuda mendapatkan pelajaran dasar tentang kesadaran diri, hubungan, dan pengambilan keputusan. Di kelas satu, para siswa duduk melingkar dan

menggulirkan "kubus perasaan", yang bertuliskan kata-kata seperti *sedih* atau *gembira* di setiap sisinya. Pada gilirannya, mereka menggambarkan saat mereka mengalami perasaan itu, sebuah latihan yang memberi mereka lebih banyak kepastian dalam

mengikat perasaan dengan kata-kata dan membantu empati saat mereka mendengar orang lain memiliki perasaan yang sama dengan mereka.

Di kelas empat dan lima, ketika hubungan teman sebaya menjadi sangat penting dalam kehidupan mereka, mereka mendapatkan pelajaran yang membantu persahabatan mereka berjalan lebih baik: empati, pengendalian impuls, dan manajemen kemarahan. Kelas Keterampilan Hidup tentang membaca emosi dari ekspresi wajah yang dicoba oleh siswa kelas lima sekolah Troup, misalnya, pada dasarnya adalah tentang berempati. Untuk pengendalian impuls, ada poster "lampu merah" yang dipajang dengan jelas, dengan enam langkah:

Lampu merah Berhenti, tenang, dan berpikirlah sebelum bertindak. Lampu kuning Katakan masalahnya dan apa yang Anda rasakan.

3. Tetapkan tujuan yang positif.
4. Pikirkan banyak solusi.
5. Pikirkan konsekuensinya. Lampu

Hijau . Lanjutkan dan cobalah rencana terbaik.

Gagasan stoplight secara teratur digunakan ketika seorang anak, misalnya, akan menyerang dalam kemarahan, atau menarik diri karena suatu hal kecil, atau menangis karena diejek, dan menawarkan serangkaian langkah konkret untuk menangani momen-momen yang sarat dengan muatan ini dengan cara yang lebih terukur. Di luar pengelolaan perasaan, buku ini menunjukkan cara untuk bertindak secara lebih efektif. Dan, sebagai cara yang biasa digunakan untuk menangani dorongan emosional yang sulit diatur-untuk berpikir sebelum bertindak dari perasaan-dapat berkembang menjadi strategi dasar untuk menghadapi risiko masa remaja dan seterusnya.

Di kelas enam, pelajaran berhubungan lebih langsung dengan godaan dan tekanan untuk seks, narkoba, atau minuman keras yang mulai memasuki kehidupan anak-anak. Di kelas sembilan, saat remaja dihadapkan pada realitas sosial yang lebih ambigu, kemampuan untuk mengambil berbagai perspektif - perspektif Anda sendiri dan perspektif orang lain yang terlibat - ditekankan. "Jika seorang anak marah karena melihat pacarnya berbicara dengan pria lain," kata salah satu guru di New Haven, "ia akan didorong untuk mempertimbangkan apa yang mungkin terjadi dari sudut pandang mereka juga, daripada hanya terjun ke dalam konfrontasi."

# **LITERASI EMOSIONAL SEBAGAI PENCEGAHAN**

Beberapa program yang paling efektif dalam literasi emosional dikembangkan sebagai respons terhadap masalah tertentu, terutama kekerasan. Salah satu program literasi emosional yang terinspirasi oleh pencegahan kekerasan yang paling cepat berkembang adalah Program Menyelesaikan Konflik Secara Kreatif, di beberapa ratus sekolah umum di New York City dan sekolah-sekolah di seluruh negeri. Kursus penyelesaian konflik ini berfokus pada bagaimana menyelesaikan pertengkaran di halaman sekolah yang dapat meningkat menjadi insiden seperti penembakan di lorong sekolah terhadap Ian Moore dan Tyrone Sinkler oleh teman sekelasnya di Jefferson High School.

Linda Lantieri, pendiri Program Menyelesaikan Konflik Secara Kreatif dan direktur pusat nasional yang berbasis di Manhattan untuk pendekatan ini, melihat bahwa program ini memiliki misi yang lebih dari sekadar mencegah perkelahian. Ia mengatakan, "Program ini menunjukkan kepada para siswa bahwa mereka memiliki banyak pilihan untuk mengatasi konflik selain bersikap pasif atau agresif. Kami menunjukkan kepada mereka kesediaan dari kekerasan dan menggantinya dengan keterampilan yang nyata. Anak-anak belajar untuk membela hak-hak mereka tanpa menggunakan kekerasan. Ini adalah keterampilan seumur hidup, tidak hanya untuk mereka yang paling rentan terhadap kekerasan."<sup>10</sup>

Dalam satu latihan, siswa memikirkan satu langkah realistis, tidak peduli bagaimana kecil, yang mungkin dapat membantu menyelesaikan beberapa konflik yang mereka alami. Dalam film lain, siswa lain memberlakukan adegan di mana seorang kakak perempuan yang mencoba mengerjakan pekerjaan rumahnya merasa muak dengan rekaman rap keras dari adik perempuannya. Karena frustrasi, sang kakak mematikan kaset tersebut meskipun sang adik protes. Kelas tersebut bertukar pikiran tentang cara-cara yang dapat mereka lakukan untuk menyelesaikan masalah yang dapat memuaskan kedua kakak beradik tersebut.

Salah satu kunci keberhasilan program resolusi konflik adalah dengan mengembangkannya di luar ruang kelas, yaitu di taman bermain dan kantin, di mana emosi cenderung meledak. Untuk itu, beberapa siswa dilatih sebagai mediator, sebuah peran yang dapat dimulai sejak tahun-tahun terakhir di sekolah dasar. Ketika ketegangan meledak, siswa dapat mencari mediator untuk membantu mereka menyelesaikannya. Mediator di halaman sekolah belajar menangani perkelahian, ejekan dan ancaman, insiden antar-ras, dan insiden-insiden lain yang berpotensi memicu keributan di sekolah.

Para mediator belajar untuk menyusun pernyataan mereka dengan cara-cara yang membuat kedua belah pihak merasa bahwa mediator tidak memihak. Taktik mereka termasuk duduk bersama pihak-pihak yang terlibat dan membuat mereka mendengarkan orang lain tanpa interupsi atau penghinaan. Mereka meminta masing-masing pihak untuk tenang dan menyatakan posisi mereka, kemudian meminta masing-masing memparafrasekan apa yang telah dikatakan sehingga jelas bahwa mereka telah

benar-benar didengar. Kemudian mereka semua mencoba memikirkan solusi yang dapat diterima oleh kedua belah pihak; penyelesaiannya sering kali dalam bentuk perjanjian yang ditandatangani.

Di luar mediasi perselisihan yang diberikan, program ini mengajarkan para siswa untuk berpikir secara berbeda tentang perselisihan sejak awal. Seperti yang dikatakan oleh Angel Perez, yang dilatih sebagai mediator saat masih duduk di bangku sekolah dasar, program ini "mengubah cara berpikir saya. Dulu saya berpikir, hei, jika seseorang mengganggu saya, jika seseorang melakukan sesuatu pada saya, satu-satunya hal yang harus saya lakukan adalah berkelahi, melakukan sesuatu untuk membalasnya. Sejak mengikuti program ini, saya memiliki cara berpikir yang lebih positif. Jika ada yang melakukan sesuatu yang negatif pada saya, saya tidak mencoba untuk melakukan hal negatif itu kembali-saya mencoba untuk menyelesaikan masalahnya." Dan dia telah menemukan dirinya menyebarkan pendekatan ini di komunitasnya.

Meskipun fokus dari Menyelesaikan Konflik Secara Kreatif adalah pada pencegahan kekerasan, Lantieri melihatnya memiliki misi yang lebih luas. Menurutnya, keterampilan yang dibutuhkan untuk mencegah kekerasan tidak dapat dipisahkan dari spektrum penuh kompetensi emosional-bahwa, misalnya, mengetahui apa yang Anda rasakan atau bagaimana menangani dorongan hati atau kesedihan sama pentingnya untuk pencegahan kekerasan seperti halnya mengelola kemarahan. Sebagian besar pelatihan berkaitan dengan dasar-dasar emosional seperti mengenali berbagai macam perasaan dan mampu menyebutkannya, serta berempati. Ketika ia menjelaskan hasil evaluasi dari dampak programnya, Lantieri menunjukkan dengan bangga peningkatan "kepedulian di antara anak-anak" dan penurunan perkelahian, merendahkan, dan panggilan nama.

Konvergensi serupa pada literasi emosional terjadi dengan konsorsium psikolog yang mencoba menemukan cara untuk membantu anak-anak muda dalam lintasan menuju kehidupan yang ditandai dengan kejahatan dan kekerasan. Lusinan studi tentang anak-anak tersebut

-Seperti yang telah kita lihat di Bab 15, penelitian ini memberikan gambaran yang jelas mengenai jalan yang diambil oleh sebagian besar anak laki-laki, mulai dari sifat impulsif dan cepat marah di tahun-tahun awal sekolah mereka, hingga menjadi anak yang ditolak secara sosial di akhir masa sekolah dasar, hingga menjalin hubungan dengan kelompok sebaya dan mulai melakukan tindakan kriminal di masa SMP. Pada awal masa dewasa, sebagian besar anak laki-laki ini telah memiliki catatan kepolisian

dan kesiapan untuk melakukan kekerasan.

Ketika harus merancang intervensi yang dapat membantu anak laki-laki tersebut keluar dari jalan menuju kekerasan dan kejahatan, hasilnya adalah, sekali lagi, program literasi emosional.<sup>11</sup> Salah satunya, yang dikembangkan oleh sebuah konsorsium termasuk Mark Greenberg dari University of Washington, adalah kurikulum PATHS

(PATHS adalah singkatan dari Orang Tua dan Guru Membantu Siswa). Meskipun mereka yang berisiko mengarah pada kejahatan dan kekerasan adalah yang paling membutuhkan pelajaran ini, namun pelajaran ini diberikan kepada semua siswa di kelas, untuk menghindari stigmatisasi terhadap subkelompok yang lebih bermasalah.

Namun, pelajaran-pelajaran tersebut berguna untuk semua anak. Ini termasuk, misalnya, belajar di tahun-tahun awal sekolah untuk mengendalikan impuls mereka; karena tidak memiliki kemampuan ini, anak-anak memiliki kesulitan khusus untuk memperhatikan apa yang diajarkan sehingga tertinggal dalam pembelajaran dan nilai mereka. Hal lainnya adalah mengenali perasaan mereka; kurikulum PATHS memiliki lima puluh pelajaran tentang emosi yang berbeda, mengajarkan hal yang paling dasar, seperti kebahagiaan dan kemarahan, kepada anak-anak yang paling kecil, dan kemudian menyentuh perasaan yang lebih rumit seperti cemburu, kebanggaan, dan rasa bersalah. Pelajaran kesadaran emosi meliputi bagaimana memantau apa yang mereka dan orang-orang di sekitar mereka rasakan, dan yang paling penting bagi mereka yang rentan terhadap agresi-bagaimana mengenali kapan seseorang benar-benar bermusuhan, dan bukannya ketika atribusi permusuhan itu berasal dari diri sendiri.

Salah satu pelajaran yang paling penting, tentu saja, adalah manajemen kemarahan. Premis dasar yang dipelajari anak-anak tentang kemarahan (dan semua emosi lainnya juga) adalah bahwa "semua perasaan boleh dimiliki," tetapi beberapa reaksi boleh dilakukan dan yang lainnya tidak. Di sini salah satu alat untuk mengajarkan pengendalian diri adalah latihan "lampu merah" yang sama dengan yang digunakan dalam kursus New Haven. Unit lain membantu anak-anak dengan persahabatan mereka, sebuah perlawanan terhadap penolakan sosial yang dapat membantu mendorong seorang anak ke arah kenakalan.

## **MEMIKIRKAN KEMBALI SEKOLAH: MENGAJAR DENGAN MENJADI, KOMUNITAS YANG PEDULI**

Karena kehidupan keluarga tidak lagi menawarkan pijakan yang pasti bagi anak-anak yang semakin banyak, sekolah menjadi satu-satunya tempat yang dapat dituju oleh masyarakat untuk memperbaiki kekurangan anak-anak dalam hal kompetensi emosional dan sosial. Hal ini tidak berarti bahwa sekolah saja dapat menggantikan semua institusi sosial yang sering kali berada dalam atau hampir runtuh. Namun karena hampir setiap anak

bersekolah (setidaknya pada awalnya), sekolah menawarkan tempat untuk menjangkau anak-anak dengan pelajaran dasar untuk hidup yang mungkin tidak akan pernah mereka dapatkan di tempat lain.

Literasi emosional menyiratkan adanya perluasan mandat bagi sekolah, mengambil alih tugas keluarga yang gagal dalam mensosialisasikan anak-anak. Tugas yang berat ini membutuhkan

dua perubahan besar: bahwa guru melampaui misi tradisional mereka dan bahwa masyarakat menjadi lebih terlibat dengan sekolah.

Ada tidaknya kelas yang secara eksplisit dikhususkan untuk literasi emosional mungkin tidak terlalu penting dibandingkan dengan *bagaimana* pelajaran ini diajarkan. Mungkin tidak ada mata pelajaran di mana kualitas guru sangat penting, karena bagaimana seorang guru menangani kelasnya adalah sebuah model, sebuah pelajaran *de facto* tentang kompetensi emosional-atau ketiadaan kompetensi emosional. Setiap kali seorang guru menanggapi satu siswa, dua puluh atau tiga puluh siswa lainnya akan mendapatkan pelajaran.

Ada seleksi mandiri dalam jenis guru yang tertarik pada kursus-kursus seperti ini, karena tidak semua orang cocok dengan temperamennya. Pertama-tama, guru harus merasa nyaman untuk berbicara tentang perasaan; tidak semua guru merasa nyaman atau ingin melakukannya. Hanya ada sedikit atau bahkan tidak ada sama sekali dalam pendidikan standar guru yang mempersiapkan mereka untuk mengajar seperti ini. Karena alasan ini, program literasi emosional biasanya memberikan pelatihan khusus selama beberapa minggu kepada para calon guru untuk melakukan pendekatan ini.

Meskipun banyak guru yang pada awalnya enggan untuk menangani topik yang tampaknya asing bagi pelatihan dan rutinitas mereka, ada bukti bahwa ketika mereka bersedia mencobanya, sebagian besar akan merasa senang dan tidak menunda-nunda. Di sekolah-sekolah di New Haven, ketika para guru pertama kali mengetahui bahwa mereka akan dilatih untuk mengajar mata pelajaran literasi emosional yang baru, 31 persen mengatakan bahwa mereka enggan melakukannya. Setelah satu tahun mengajar, lebih dari 90 persen mengatakan bahwa mereka senang dengan pelatihan tersebut, dan ingin mengajarkannya lagi di tahun berikutnya.

## **MISI YANG DIPERLUAS UNTUK SEKOLAH-SEKOLAH**

Di luar pelatihan guru, literasi emosional memperluas visi kita tentang tugas sekolah itu sendiri, menjadikannya lebih eksplisit sebagai agen masyarakat untuk memastikan bahwa anak-anak mempelajari pelajaran-pelajaran penting ini untuk kehidupan-sebuah kembalinya peran klasik pendidikan. Desain yang lebih besar ini membutuhkan, terlepas dari kurikulum yang spesifik, menggunakan kesempatan di dalam dan di luar kelas untuk membantu siswa mengubah momen-momen krisis pribadi menjadi pelajaran tentang kompetensi emosional. Hal ini juga akan

berhasil jika pelajaran di sekolah dikoordinasikan dengan apa yang terjadi di rumah anak-anak. Banyak program literasi emosional yang menyertakan kelas khusus bagi orang tua untuk mengajari mereka tentang apa yang sedang dipelajari oleh anak-anak mereka, tidak hanya untuk melengkapi apa yang diberikan di sekolah, namun juga untuk membantu

orang tua yang merasa perlu untuk menangani kehidupan emosional anak-anak mereka secara lebih efektif.

Dengan begitu, anak-anak mendapatkan pesan yang konsisten tentang kompetensi emosional di semua bagian kehidupan mereka. Di sekolah-sekolah New Haven, kata Tim Shriver, direktur Program Kompetensi Sosial, "jika anak-anak bertengkar di kantin, mereka akan dikirim ke mediator sebaya, yang akan duduk bersama mereka dan menyelesaikan konflik dengan teknik pengambilan perspektif yang sama dengan yang mereka pelajari di kelas. Para pelatih akan menggunakan teknik ini untuk menangani konflik di lapangan. Kami mengadakan kelas untuk para orang tua dalam menggunakan metode ini dengan anak-anak di rumah."

Garis paralel penguatan pelajaran emosional ini-tidak hanya di dalam kelas, tapi juga di taman bermain; tidak hanya di sekolah, tapi juga di rumah-adalah optimal. Hal ini berarti menjalin hubungan yang lebih erat antara sekolah, orang tua, dan masyarakat. Hal ini meningkatkan kemungkinan bahwa apa yang dipelajari anak-anak di kelas literasi emosional tidak akan tertinggal di sekolah, tetapi akan diuji, dipraktikkan, dan dipertajam dalam tantangan kehidupan yang sebenarnya.

Cara lain untuk membentuk kembali sekolah adalah dengan membangun budaya kampus yang menjadikannya sebagai "komunitas yang peduli," tempat di mana siswa merasa dihormati, diperhatikan, dan terikat dengan teman sekelas, guru, dan sekolah itu sendiri.<sup>12</sup> Sebagai contoh, sekolah-sekolah di daerah seperti New Haven, di mana banyak keluarga yang berantakan, menawarkan berbagai program yang merekrut orang-orang yang peduli di masyarakat untuk terlibat dengan para siswa yang kehidupan rumah tangganya goyah. Di sekolah-sekolah di New Haven, orang dewasa yang bertanggung jawab menjadi sukarelawan sebagai mentor, pendamping rutin bagi siswa yang mengalami kesulitan dan yang hanya memiliki sedikit, atau bahkan tidak memiliki, orang dewasa yang stabil dan mengayomi dalam kehidupan rumah tangga mereka.

Singkatnya, desain program literasi emosional yang optimal adalah dimulai sejak dini, sesuai dengan usia, berjalan sepanjang tahun ajaran, dan mengaitkan upaya-upaya di sekolah, di rumah, dan di masyarakat.

Meskipun sebagian besar dari program ini sangat cocok dengan bagian yang sudah ada di sekolah, program-program ini merupakan perubahan besar dalam kurikulum apa pun. Adalah naif jika kita tidak mengantisipasi rintangan untuk memasukkan program-program tersebut ke dalam sekolah. Banyak orang tua mungkin merasa bahwa topik itu sendiri merupakan ranah yang terlalu pribadi bagi sekolah, bahwa hal-hal seperti itu sebaiknya

diserahkan kepada orang tua (argumen yang mendapatkan kredibilitas sejauh orang tua benar-benar membahas topik-topik ini - dan kurang meyakinkan jika mereka tidak *melakukannya*). Guru mungkin enggan untuk menyerahkan bagian lain dari

Beberapa guru mungkin merasa tidak nyaman dengan topik-topik yang diajarkan, dan semua guru membutuhkan pelatihan khusus untuk melakukannya. Beberapa anak juga akan menolak, terutama jika pelajaran tersebut tidak selaras dengan minat mereka, atau terasa seperti pemaksaan yang mengganggu privasi mereka. Dan kemudian ada dilema dalam menjaga kualitas tinggi, dan memastikan bahwa pemasar pendidikan yang apik tidak menjajakan program-program kompetensi emosional yang dirancang secara tidak kompeten yang mengulangi bencana, katakanlah, program-program yang dirancang dengan buruk tentang narkoba atau kehamilan remaja.

Mengingat semua ini, mengapa kita harus repot-repot mencoba?

## **APAKAH LITERASI EMOSIONAL MEMBUAT PERBEDAAN**

Ini adalah mimpi buruk setiap guru: suatu hari Tim Shriver membuka koran lokal dan membaca bahwa Lamont, salah satu mantan murid favoritnya, telah ditembak sembilan kali di sebuah jalan di New Haven, dan dalam kondisi kritis. "Lamont adalah salah satu pemimpin sekolah, seorang gelandang yang sangat besar - enam kaki dua meter - dan sangat populer, selalu tersenyum," kenang Shriver. "Saat itu Lamont senang datang ke klub kepemimpinan yang saya pimpin, di mana kami akan melemparkan ide-ide dalam model pemecahan masalah yang dikenal sebagai SOCS."

Singkatan dari Situasi, Pilihan, Konsekuensi, Solusi-metode empat langkah: katakan apa situasinya dan bagaimana perasaan Anda; pikirkan pilihan Anda untuk memecahkan masalah dan apa konsekuensinya; pilih solusi dan laksanakan-sebuah versi dewasa dari metode lampu merah. Lamont, tambah Shriver, senang melakukan brainstorming dengan cara yang imajinatif namun berpotensi efektif untuk menangani dilema kehidupan sekolah menengah atas, seperti masalah dengan pacar dan cara menghindari perkelahian.

Namun, beberapa pelajaran tersebut tampaknya telah membuatnya gagal selepas SMA. Terombang-ambing di jalanan dalam lautan kemiskinan, narkoba, dan senjata, Lamont yang berusia 26 tahun terbaring di ranjang rumah sakit, diselimuti perban, tubuhnya penuh dengan lubang peluru. Bergegas ke rumah sakit, Shriver menemukan Lamont hampir tidak dapat berbicara, ibu dan pacarnya mengerumuninya. Melihat mantan gurunya, Lamont memberi isyarat kepadanya ke samping tempat tidur, dan ketika Shriver membungkuk untuk mendengar, dia berbisik, "Shrive, ketika saya

keluar dari sini, saya akan menggunakan metode SOCS."

Lamont bersekolah di Hillhouse High pada tahun-tahun sebelum mata pelajaran pengembangan sosial diberikan di sana. Akankah hidupnya berubah secara berbeda seandainya dia mendapatkan manfaat dari pendidikan seperti itu selama masa sekolahnya, seperti yang dilakukan anak-anak di sekolah umum New Haven sekarang? Tanda-tanda mengarah pada kemungkinan ya, meskipun tidak ada yang bisa memastikannya.

Seperti yang dikatakan Tim Shriver, "Satu hal yang jelas: tempat pembuktian untuk pemecahan masalah sosial bukan hanya di ruang kelas, tetapi juga di kantin, jalanan, dan rumah." Simaklah kesaksian para guru di program New Haven. Salah satu guru menceritakan bagaimana seorang mantan murid, yang masih lajang, datang berkunjung dan mengatakan bahwa ia hampir pasti sudah menjadi seorang ibu yang belum menikah sekarang "jika ia tidak belajar membela hak-haknya selama mengikuti kelas Pengembangan Sosial."<sup>13</sup> Guru lain mengingat bagaimana hubungan seorang murid dengan ibunya sangat buruk sehingga pembicaraan mereka selalu berakhir dengan teriakan; setelah anak perempuan itu belajar untuk menenangkan diri dan berpikir sebelum bereaksi, ibunya mengatakan kepada gurunya bahwa mereka sekarang dapat berbicara tanpa "melenceng jauh." Di sekolah Troup, seorang siswa kelas enam memberikan sebuah catatan kepada guru kelas Perkembangan Sosialnya; sahabatnya, kata catatan itu, sedang hamil, tidak punya siapa-siapa untuk diajak bicara tentang apa yang harus dilakukan, dan berencana bunuh diri-tetapi dia tahu gurunya akan peduli.

Momen yang mengungkap datang ketika saya sedang mengamati kelas ketujuh dalam perkembangan sosial di New Haven Schools, dan guru meminta "seseorang untuk menceritakan kepada saya tentang perselisihan yang mereka alami baru-baru ini yang berakhir dengan cara yang baik."

Seorang gadis berusia dua belas tahun yang montok mengangkat tangannya: "Gadis ini seharusnya menjadi teman saya dan seseorang mengatakan bahwa dia ingin melawan saya. Mereka mengatakan bahwa dia akan memojokkan saya sepulang sekolah."

Namun, alih-alih menghadapi siswi tersebut dengan kemarahan, ia menerapkan pendekatan yang dianjurkan di kelas-mencari tahu apa yang sedang terjadi sebelum mengambil kesimpulan: "Jadi saya mendatangi siswi tersebut dan bertanya mengapa dia mengatakan hal itu. Dan dia mengatakan bahwa dia tidak pernah melakukannya. Jadi kami tidak pernah bertengkar."

Cerita ini tampaknya cukup tidak berbahaya. Kecuali bahwa gadis yang menceritakan kisah tersebut pernah dikeluarkan dari sekolah lain karena berkelahi. Di masa lalu, dia menyerang lebih dulu, baru bertanya-atau tidak

sama sekali. Baginya, melibatkan lawan dengan cara yang konstruktif dan bukannya langsung mengarungi pertikaian yang penuh amarah adalah sebuah kemenangan kecil namun nyata.

Mungkin tanda yang paling jelas dari dampak kelas literasi emosional tersebut adalah data yang dibagikan kepada saya oleh kepala sekolah anak berusia dua belas tahun ini. Aturan yang tidak bisa ditawar lagi di sana adalah bahwa anak-anak yang kedapatan berkelahi akan diskors. Namun, seiring dengan berjalannya kelas-kelas literasi emosional selama beberapa tahun, jumlah skorsing terus menurun. "Tahun lalu," kata kepala sekolah, "ada 106 skorsing. Sejauh ini tahun ini - kita sudah sampai bulan Maret - hanya ada 26 kasus."

Ini adalah manfaat yang nyata. Namun, terlepas dari anekdot-anekdot tentang kehidupan yang menjadi lebih baik atau terselamatkan, ada pertanyaan empiris tentang seberapa besar manfaat kelas literasi emosional bagi mereka yang mengikutinya. Data menunjukkan bahwa meskipun program semacam itu tidak mengubah siapa pun dalam semalam, ketika anak-anak maju melalui kurikulum dari kelas ke kelas, ada peningkatan yang terlihat dalam suasana sekolah dan pandangan - serta tingkat kompetensi emosional - dari anak perempuan dan laki-laki yang mengikutinya.

Ada beberapa evaluasi obyektif, yang terbaik adalah membandingkan siswa yang mengikuti kursus ini dengan siswa yang tidak mengikuti kursus tersebut, dengan pengamat independen yang menilai perilaku siswa. Metode lainnya adalah melacak perubahan pada siswa yang sama sebelum dan sesudah mengikuti kursus berdasarkan ukuran obyektif perilaku mereka, seperti jumlah perkelahian di halaman sekolah atau skorsing. Dengan menggabungkan penilaian tersebut, akan terlihat manfaat yang luas bagi kompetensi emosional dan sosial anak-anak, perilaku mereka di dalam dan di luar kelas, serta kemampuan mereka untuk belajar (lihat Lampiran F untuk rinciannya):

## KESADARAN DIRI SECARA EMOSIONAL

- Peningkatan dalam mengenali dan menamai emosi diri sendiri
- Lebih mampu memahami penyebab perasaan
- Mengenali perbedaan antara perasaan dan tindakan

## MENGELOLA EMOSI

- Toleransi terhadap frustrasi dan manajemen kemarahan yang lebih baik
- Lebih sedikit merendahkan secara verbal, perkelahian, dan gangguan di dalam kelas

- Lebih mampu mengekspresikan kemarahan dengan tepat, tanpa berkelahi
- Lebih sedikit penanguhan dan pengusiran

- Perilaku yang kurang agresif atau merusak diri sendiri
- Perasaan yang lebih positif tentang diri sendiri, sekolah, dan keluarga
- Lebih baik dalam menangani stres
- Mengurangi rasa kesepian dan kecemasan

sosial MEMANFAATKAN EMOSI SECARA

PRODUKTIF

- Lebih bertanggung jawab
- Lebih mampu fokus pada tugas yang sedang dikerjakan dan memberikan perhatian
- Tidak terlalu impulsif; lebih bisa mengendalikan diri
- Nilai yang lebih baik dalam tes

prestasi EMPATI: MEMBACA

EMOSI

- Lebih mampu mengambil sudut pandang orang lain
- Meningkatkan empati dan kepekaan terhadap perasaan orang lain
- Lebih baik dalam

mendengarkan orang lain

MENANGANI HUBUNGAN

- Peningkatan kemampuan untuk menganalisis dan memahami hubungan
- Lebih baik dalam menyelesaikan konflik dan menegosiasikan ketidaksepakatan
- Lebih baik dalam memecahkan masalah dalam hubungan
- Lebih tegas dan terampil dalam berkomunikasi
- Lebih populer dan supel; ramah dan terlibat dengan rekan kerja
- Lebih banyak dicari oleh rekan-rekan
- Lebih peduli dan perhatian
- Lebih "pro-sosial" dan harmonis dalam kelompok
- Lebih banyak berbagi, bekerja sama, dan membantu
- Lebih demokratis dalam berhubungan dengan orang lain

Satu hal yang perlu mendapat perhatian khusus dalam daftar ini adalah: program literasi emosional meningkatkan nilai prestasi *akademik* dan prestasi sekolah anak-anak. Ini bukanlah temuan yang berdiri sendiri; temuan ini berulang berulang kali dalam penelitian-penelitian semacam itu. Di saat terlalu banyak anak yang tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi kekesalan mereka, untuk mendengarkan atau fokus, untuk mengendalikan dorongan hati, untuk merasa bertanggung jawab atas

pekerjaan mereka atau kepedulian mereka terhadap pembelajaran, apa pun yang akan mendukung keterampilan ini akan membantu pendidikan mereka. Dalam hal ini, literasi emosional meningkatkan kemampuan sekolah untuk mengajar. Bahkan di masa back-to-basics dan pemotongan anggaran, ada argumen yang dapat dibuat bahwa program-program ini membantu membalikkan arus penurunan pendidikan dan memperkuat sekolah dalam mencapai misi utama mereka, dan karenanya sangat layak untuk diinvestasikan.

Di luar keuntungan pendidikan ini, kursus-kursus ini tampaknya membantu anak-anak memenuhi peran mereka dengan lebih baik dalam kehidupan, menjadi teman, siswa, putra dan putri yang lebih baik - dan di masa depan lebih mungkin untuk menjadi suami dan istri, pekerja dan bos, orang tua, dan warga negara yang lebih baik. Meskipun tidak semua anak laki-laki dan perempuan akan memperoleh keterampilan ini dengan kepastian yang sama, namun pada tingkat tertentu, kita semua menjadi lebih baik karenanya. "Air pasang mengangkat semua perahu," seperti yang dikatakan oleh Tim Shriver. "Bukan hanya anak-anak yang memiliki masalah, tapi semua anak yang dapat mengambil manfaat dari keterampilan ini; keterampilan ini adalah suntikan untuk kehidupan."

## **KARAKTER, MORALITAS, DAN SENI DEMOKRASI**

Ada sebuah kata kuno untuk menggambarkan keterampilan yang diwakili oleh kecerdasan emosional: *karakter*. Karakter, tulis Amitai Etzioni, ahli teori sosial dari George Washington University, adalah "otot psikologis yang dibutuhkan oleh perilaku moral."<sup>14</sup> Dan filsuf John Dewey melihat bahwa pendidikan moral paling ampuh ketika pelajaran diajarkan kepada anak-anak dalam peristiwa nyata, bukan hanya sebagai pelajaran abstrak-modus meleak emosi.<sup>15</sup>

Jika pengembangan karakter merupakan fondasi masyarakat demokratis, pertimbangkan beberapa cara kecerdasan emosional mendukung fondasi ini. Landasan karakter adalah disiplin diri; kehidupan yang berbudi luhur, seperti yang telah diamati oleh para filsuf sejak Aristoteles, didasarkan pada pengendalian diri. Batu kunci karakter yang terkait adalah kemampuan untuk memotivasi dan membimbing diri sendiri, baik dalam mengerjakan pekerjaan rumah, menyelesaikan pekerjaan, atau bangun di pagi hari. Dan, seperti yang telah kita lihat, kemampuan untuk menunda kepuasan dan mengendalikan serta menyalurkan dorongan untuk bertindak adalah keterampilan emosional dasar, yang pada zaman dahulu disebut

kehendak. "Kita perlu mengendalikan diri kita sendiri - selera kita, nafsu kita - untuk melakukan hal yang benar bagi orang lain," catat Thomas Lickona, menulis tentang pendidikan karakter di [.16](#) "Dibutuhkan kehendak untuk menjaga emosi tetap berada di bawah kendali akal sehat."

Mampu mengesampingkan fokus dan impuls yang berpusat pada diri sendiri memiliki manfaat sosial: hal ini membuka jalan menuju empati, mendengarkan dengan sungguh-sungguh, dan mengambil sudut pandang orang lain. Empati, seperti yang telah kita lihat, mengarah pada kepedulian, altruisme, dan kasih sayang. Melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain akan meruntuhkan stereotip yang bias, dan dengan demikian melahirkan toleransi dan penerimaan terhadap perbedaan. Kapasitas-kapasitas ini semakin dibutuhkan dalam masyarakat kita yang semakin majemuk, yang memungkinkan orang untuk hidup bersama dengan saling menghormati dan menciptakan kemungkinan wacana publik yang produktif. Ini adalah seni dasar demokrasi .<sup>17</sup>

Sekolah, menurut Etzioni, memiliki peran sentral dalam mengembangkan karakter dengan menanamkan disiplin diri dan empati, yang pada gilirannya memungkinkan komitmen yang benar terhadap nilai-nilai kewarganegaraan dan moral.<sup>18</sup> Dengan demikian, tidak cukup hanya dengan mengulahi anak-anak tentang nilai-nilai: mereka perlu mempraktikkannya, yang terjadi saat anak-anak membangun keterampilan emosional dan sosial yang penting. Dalam hal ini, literasi emosional sejalan dengan pendidikan karakter, pengembangan moral, dan kewarganegaraan.

## **A LAST MORD**

Ketika saya menyelesaikan buku ini, beberapa berita di surat kabar menarik perhatian saya. Salah satunya mengumumkan bahwa senjata api telah menjadi penyebab kematian nomor satu di Amerika, mengungguli kecelakaan mobil. Yang kedua mengatakan bahwa tahun lalu tingkat pembunuhan naik 3 persen.<sup>19</sup> Yang paling mengganggu adalah prediksi dalam artikel kedua, yang ditulis oleh seorang kriminolog, bahwa kita sedang dalam masa jeda sebelum "badai kejahatan" yang akan terjadi dalam dekade berikutnya. Alasan yang dia berikan adalah bahwa pembunuhan oleh remaja berusia empat belas dan lima belas tahun terus meningkat, dan kelompok usia tersebut merupakan puncak dari ledakan bayi. Dalam dekade berikutnya, kelompok ini akan menjadi kelompok usia 18-24 tahun, usia di mana kejahatan dengan kekerasan mencapai puncaknya dalam perjalanan karier kriminal. Pertanda-pertanda itu sudah di depan mata: Artikel ketiga mengatakan bahwa dalam empat tahun antara tahun 1988 dan 1992, angka-angka Departemen Kehakiman menunjukkan lonjakan 68 persen dalam jumlah remaja yang didakwa melakukan pembunuhan, penganiayaan berat, perampokan, dan pemerkosaan secara paksa, dengan

penganiayaan berat saja naik 80 persen.<sup>[20](#)</sup>

Para remaja ini adalah generasi pertama yang tidak hanya memiliki senjata tetapi juga

Senjata otomatis dengan mudah tersedia bagi mereka, sama seperti generasi orang tua mereka yang pertama kali memiliki akses luas terhadap narkoba.

Pembawaan senjata oleh

remaja berarti bahwa perselisihan yang di masa lalu bisa berujung pada perkelahian, kini bisa saja berujung pada penembakan. Dan, seperti yang dikatakan oleh ahli lain, para remaja ini "tidak pandai menghindari perselisihan."

Salah satu alasan mengapa mereka sangat buruk dalam keterampilan hidup dasar ini, tentu saja, adalah karena kita sebagai masyarakat tidak mau repot-repot memastikan bahwa setiap anak diajari hal-hal yang esensial dalam menangani kemarahan atau menyelesaikan konflik secara positif- juga tidak mau repot-repot mengajarkan empati, pengendalian impuls, atau dasar-dasar kompetensi emosional lainnya. Dengan membiarkan pelajaran emosional yang dipelajari anak secara kebetulan, kita berisiko membuang kesempatan yang diberikan oleh lambatnya pematangan otak untuk membantu anak mengembangkan repertoar emosi yang sehat.

Meskipun ada minat yang tinggi terhadap literasi emosional di antara beberapa pendidik, kursus-kursus seperti ini masih jarang ditemukan; sebagian besar guru, kepala sekolah, dan orang tua tidak tahu bahwa mereka ada. Model-model terbaik sebagian besar berada di luar arus utama pendidikan, di beberapa sekolah swasta dan beberapa ratus sekolah negeri. Tentu saja tidak ada program, termasuk program ini, yang dapat menjawab semua masalah. Namun, mengingat krisis yang kita hadapi dan anak-anak kita, dan mengingat harapan yang ditawarkan oleh program-program literasi emosional, kita harus bertanya pada diri kita sendiri: Bukankah seharusnya kita mengajarkan keterampilan yang paling penting untuk kehidupan ini kepada setiap anak-sekarang, lebih dari sebelumnya?

Dan jika tidak sekarang, kapan lagi?

\* Untuk informasi lebih lanjut tentang kursus literasi emosional: The Collaborative for the Advancement of Social and Emotional Learning (CASED, Yale Child Study Center, P.O. Box 207900, 230 South Frontage Road, New Haven, CT 06520-7900.

## LAMPIRAN A

# Apa itu Emosi?

Sebuah kata tentang apa yang saya rujuk di bawah rubrik *emosi*, sebuah istilah yang maknanya telah diperdebatkan oleh para psikolog dan filsuf selama lebih dari satu abad. Dalam arti yang paling harfiah, *Kamus Bahasa Inggris Oxford* mendefinisikan *emosi* sebagai "setiap kegelisahan atau gangguan pikiran, perasaan, nafsu; setiap keadaan mental yang berapi-api atau bergairah." Saya menggunakan *emosi* untuk merujuk pada perasaan dan pikiran-pikirannya yang khas, kondisi psikologis dan biologis, dan berbagai kecenderungan untuk bertindak. Ada ratusan emosi, bersama dengan campuran, variasi, mutasi, dan nuansanya. Memang, ada lebih banyak seluk-beluk emosi daripada yang bisa kita jelaskan dengan kata-kata.

Para peneliti terus memperdebatkan emosi mana yang dapat dianggap sebagai emosi primer-biru, merah, dan kuning dari perasaan yang darinya semua campuran berasal-atau bahkan apakah ada emosi primer sama sekali. Beberapa ahli teori mengusulkan keluarga dasar, meskipun tidak semua menyetujuinya. Kandidat utama dan beberapa anggota keluarga mereka:

- *Kemarahan*: amarah, kemarahan, kebencian, murka, kejengkelan, kemarahan, kejengkelan, kemarahan, permusuhan, jengkel, mudah tersinggung, permusuhan, dan, mungkin yang paling ekstrem, kebencian dan kekerasan patologis
- *Kesedihan*: kesedihan, kesedihan, ketidakbahagiaan, kesuraman, kemurungan, kemurungan, mengasihani diri sendiri, kesepian, kesedihan, keputusan, dan, bila patologis, depresi berat
- *Takut*: cemas, khawatir, gugup, prihatin, khawatir, was-was, waspada, gelisah, tegang, takut, ngeri, teror; sebagai psikopatologi, fobia, dan panik
- *Kenikmatan*: kebahagiaan, kegembiraan, kelegaan, kepuasan, kebahagiaan, kegembiraan, kegembiraan, hiburan, kebanggaan, kenikmatan indrawi, sensasi, kegembiraan, kepuasan, kepuasan, euforia, keisengan, ekstasi, dan yang paling jauh, mania
- *Cinta*: penerimaan, keramahan, kepercayaan, kebaikan, kedekatan, pengabdian, pemujaan, tergila-gila, *agape*
- *Kejutan*: kejutan, keheranan, ketakjuban, keajaiban

- *Jijik*: penghinaan, penghinaan, cemoohan, kebencian, keengganan, ketidaksukaan, kemuakan

- *Malu*: rasa bersalah, malu, kecewa, penyesalan, penghinaan, penyesalan, rasa malu, dan penyesalan

Tentu saja, daftar ini tidak menyelesaikan semua pertanyaan tentang bagaimana mengkategorikan emosi. Sebagai contoh, bagaimana dengan campuran seperti cemburu, varian dari kemarahan yang juga memadukan kesedihan dan ketakutan? Dan bagaimana dengan kebajikan, seperti harapan dan keyakinan, keberanian dan pengampunan, kepastian dan keseimbangan batin? Atau beberapa sifat buruk klasik, perasaan seperti keraguan, rasa puas diri, kemalasan, dan kelambanan-atau kebosanan? Tidak ada jawaban yang jelas; perdebatan ilmiah tentang bagaimana mengklasifikasikan emosi masih terus berlanjut.

Argumen bahwa ada beberapa emosi inti bergantung pada penemuan Paul Ekman, dari University of California di San Francisco, bahwa ekspresi wajah yang spesifik untuk empat emosi tersebut (takut, marah, sedih, senang) dikenali oleh orang-orang di berbagai budaya di seluruh dunia, termasuk orang-orang terpelajar yang mungkin tidak tercemar oleh paparan sinema atau televisi-yang menunjukkan keuniversalnya. Ekman menunjukkan foto wajah yang menggambarkan ekspresi dengan ketepatan teknis kepada orang-orang dalam budaya yang terpencil seperti suku Fore of New Guinea, suku Zaman Batu yang terisolasi di dataran tinggi yang terpencil, dan menemukan bahwa orang-orang di mana pun mengenali emosi dasar yang sama. Universalitas ekspresi wajah untuk emosi ini mungkin pertama kali dicatat oleh Darwin, yang melihatnya sebagai bukti bahwa kekuatan evolusi telah menancapkan sinyal-sinyal ini dalam sistem saraf pusat kita.

Dalam mencari prinsip-prinsip dasar, saya mengikuti Ekman dan yang lainnya dalam memikirkan emosi dalam hal keluarga atau dimensi, dengan mengambil keluarga utama - kemarahan, kesedihan, ketakutan, kenikmatan, cinta, rasa malu, dan seterusnya - sebagai contoh kasus untuk nuansa kehidupan emosional kita yang tak berujung. Masing-masing keluarga ini memiliki inti emosional dasar pada intinya, dengan kerabatnya yang berdesir keluar dari sana dalam mutasi yang tak terhitung jumlahnya. Di riak luar adalah *suasana hati*, yang, secara teknis, lebih diredam dan bertahan jauh lebih lama daripada emosi (meskipun relatif jarang berada dalam kemarahan yang meluap-luap sepanjang hari, misalnya, tidak jarang kita berada dalam suasana hati yang pemaarah dan mudah tersinggung, di mana serangan kemarahan yang lebih pendek mudah dipicu). Di luar suasana hati ada *temperamen*, kesiapan untuk membangkitkan emosi atau

suasana hati tertentu yang membuat orang menjadi melankolis, penakut, atau ceria. Dan masih di luar disposisi emosional seperti itu adalah *gangguan* emosi yang nyata seperti depresi klinis atau kecemasan yang tak henti-hentinya, di mana seseorang merasa terus menerus terjebak dalam keadaan beracun.

## LAMPIRAN B

# Ciri-ciri Pikiran Emosional

Hanya dalam beberapa tahun terakhir ini telah muncul model ilmiah tentang pikiran emosional yang menjelaskan bagaimana banyak hal yang kita lakukan dapat didorong oleh emosi

-bagaimana kita bisa menjadi sangat masuk akal pada satu saat dan sangat tidak rasional pada saat berikutnya- dan perasaan di mana emosi memiliki alasan dan logikanya sendiri. Mungkin dua penilaian terbaik tentang pikiran emosional ditawarkan secara independen oleh Paul Ekman, kepala Laboratorium Interaksi Manusia di Universitas California, San Francisco, dan oleh Seymour Epstein, seorang psikolog klinis di Universitas Massachusetts.<sup>1</sup> Meskipun Ekman dan Epstein masing-masing menimbang bukti ilmiah yang berbeda, bersama-sama mereka menawarkan daftar dasar kualitas yang membedakan emosi dari kehidupan mental lainnya.<sup>2</sup>

### Respons yang Cepat namun Ceroboh

Pikiran emosional jauh lebih cepat daripada pikiran rasional, langsung beraksi tanpa berhenti sejenak untuk mempertimbangkan apa yang dilakukannya. Kecepatannya menghalangi refleksi analitis yang disengaja dan merupakan ciri khas pikiran yang berpikir. Dalam evolusi, kecepatan ini kemungkinan besar berkisar pada keputusan yang paling mendasar, apa yang harus diperhatikan, dan, setelah waspada saat, katakanlah, menghadapi hewan lain, membuat keputusan sepersekian detik seperti, Apakah saya makan ini, atau dia yang akan memakan saya? Organisme yang harus berhenti terlalu lama untuk merenungkan jawaban-jawaban ini tidak mungkin memiliki banyak keturunan untuk mewariskan gen yang bekerja lebih lambat.

Tindakan yang muncul dari pikiran emosional membawa rasa kepastian yang sangat kuat, sebuah produk sampingan dari cara yang disederhanakan dan disederhanakan dalam melihat sesuatu yang bisa sangat membingungkan pikiran rasional. Ketika debu mengendap, atau bahkan di tengah-tengah respons, kita mendapati diri kita berpikir, "Untuk apa saya melakukan itu?" -sebuah tanda bahwa pikiran rasional terbangun pada saat itu, tetapi tidak dengan kecepatan pikiran emosional.

Karena interval antara apa yang memicu emosi dan letusannya bisa jadi hampir seketika, mekanisme yang menilai persepsi haruslah

mampu melakukan kecepatan tinggi, bahkan dalam waktu otak, yang dihitung dalam seperseribu detik. Penilaian kebutuhan untuk bertindak ini harus otomatis, begitu cepat sehingga tidak pernah masuk ke dalam kesadaran sadar.<sup>3</sup> Berbagai macam respons emosional yang cepat dan kotor ini menyapu kita secara virtual sebelum kita benar-benar tahu apa yang sedang terjadi.

Mode persepsi cepat ini mengorbankan akurasi demi kecepatan, dengan mengandalkan

kesan pertama, bereaksi terhadap gambaran keseluruhan atau aspek yang paling mencolok. Ini mengambil segala sesuatu sekaligus, secara keseluruhan, bereaksi tanpa meluangkan waktu untuk analisis yang cermat. Elemen yang jelas dapat menentukan kesan itu, melebihi evaluasi yang cermat terhadap detailnya. Keuntungan terbesarnya adalah bahwa pikiran emosional dapat membaca realitas emosional (dia marah padaku; dia berbohong; ini membuatnya sedih) dalam sekejap, membuat penilaian seketika secara intuitif yang memberi tahu kita siapa yang harus diwaspadai, siapa yang harus dipercaya, siapa yang dalam kesulitan. Pikiran emosional adalah radar kita terhadap bahaya; jika kita (atau nenek moyang kita dalam evolusi) menunggu pikiran rasional untuk membuat beberapa penilaian ini, kita mungkin tidak hanya salah-kita mungkin akan mati. Kelemahannya adalah bahwa kesan dan penilaian intuitif ini, karena dibuat dengan menjentikkan jari, bisa saja salah atau salah arah.

Paul Ekman mengusulkan bahwa kecepatan ini, di mana emosi dapat menguasai kita sebelum kita menyadari bahwa emosi itu telah dimulai, adalah penting untuk menjadi sangat adaptif: emosi memobilisasi kita untuk merespons kejadian yang mendesak tanpa membuang-buang waktu untuk merenungkan apakah akan bereaksi atau bagaimana meresponsnya. Dengan menggunakan sistem yang ia kembangkan untuk mendeteksi emosi dari perubahan halus pada ekspresi wajah, Ekman dapat melacak emosi mikro yang melintas di wajah dalam waktu kurang dari setengah detik. Ekman dan kolaboratnya telah menemukan bahwa ekspresi emosional mulai muncul dalam perubahan otot-otot wajah dalam seperseribu detik setelah kejadian yang memicu reaksi, dan bahwa perubahan fisiologis yang khas dari emosi yang diberikan - seperti mengalirkan darah dan meningkatkan detak jantung - juga membutuhkan waktu sepersekian detik untuk dimulai. Kecepatan ini terutama berlaku untuk emosi yang intens, seperti rasa takut akan ancaman yang tiba-tiba.

Ekman berpendapat bahwa, secara teknis, panasnya emosi sangat singkat, hanya berlangsung dalam hitungan detik, bukan menit, jam, atau

hari. Alasannya adalah bahwa akan menjadi maladaptif jika sebuah emosi menguasai otak dan tubuh dalam waktu yang lama, terlepas dari perubahan keadaan. Jika emosi menyebabkan

oleh satu peristiwa selalu terus mendominasi kita setelah peristiwa itu berlalu, dan terlepas dari apa pun yang terjadi di sekitar kita, maka perasaan kita akan menjadi pemandu yang buruk untuk bertindak. Agar emosi bertahan lebih lama, pemicunya harus dipertahankan, yang pada akhirnya terus membangkitkan emosi, seperti ketika kehilangan orang yang kita cintai membuat kita terus berduka. Ketika perasaan bertahan selama berjam-jam, biasanya sebagai suasana hati, sebuah bentuk yang diredam. Suasana hati menetapkan nada afektif, tetapi mereka bukan pembentuk yang kuat tentang bagaimana kita memandang dan bertindak seperti halnya emosi yang sangat panas.

## Perasaan Pertama, Pikiran Kedua

Karena pikiran rasional membutuhkan waktu satu atau dua saat lebih lama untuk mencatat dan merespons daripada pikiran emosional, "dorongan pertama" dalam situasi emosional adalah dari hati, bukan dari kepala. Ada juga jenis reaksi emosional kedua, yang lebih lambat daripada respon cepat, yang mendidih dan muncul terlebih dahulu di dalam pikiran kita sebelum mengarah ke perasaan. Jalur kedua untuk memicu emosi ini lebih disengaja, dan kita biasanya cukup sadar akan pikiran yang mengarah ke sana. Dalam reaksi emosional semacam ini, ada penilaian yang lebih luas; pikiran kita-kognisi-memainkan peran kunci dalam menentukan emosi apa yang akan dibangkitkan. Setelah kita membuat penilaian -"Sopir taksi itu menipu saya" atau "bayi ini menggemaskan," respons emosional yang sesuai mengikuti. Dalam urutan yang lebih lambat ini, pikiran yang lebih terartikulasikan mendahului perasaan. Emosi yang lebih rumit, seperti rasa malu atau khawatir akan ujian yang akan datang, mengikuti rute yang lebih lambat ini, membutuhkan waktu beberapa detik atau menit untuk terungkap-ini adalah emosi yang mengikuti pikiran.

Sebaliknya, dalam urutan respons cepat, perasaan tampaknya mendahului atau bersamaan dengan pikiran. Reaksi emosional yang cepat ini mengambil alih dalam situasi yang memiliki urgensi kelangsungan hidup yang mendasar. Inilah kekuatan dari keputusan yang cepat: keputusan tersebut memobilisasi kita dalam sekejap untuk menghadapi keadaan darurat. Perasaan kita yang paling kuat adalah reaksi yang tidak disengaja; kita tidak dapat memutuskan kapan perasaan itu akan meletus. "Cinta," tulis Stendhal, "seperti demam yang datang dan pergi tanpa bisa dikendalikan." Bukan hanya cinta, tetapi juga kemarahan dan ketakutan kita, yang melanda diri kita, yang tampaknya terjadi pada *kita dan bukan*

*merupakan* pilihan kita. Untuk alasan itu mereka dapat menawarkan alibi:  
"Ini adalah fakta bahwa *kita tidak dapat memilih*

*yang kita miliki,"* kata Ekman, yang memungkinkan orang untuk menjelaskan tindakan mereka dengan mengatakan bahwa mereka berada dalam cengkeraman emosi.<sup>4</sup>

Sama seperti ada jalan cepat dan lambat menuju emosi-satu melalui persepsi langsung dan yang lainnya melalui pemikiran reflektif-ada juga emosi yang ditawarkan. Salah satu contohnya adalah perasaan yang dimanipulasi dengan sengaja, yang merupakan stok para aktor, seperti air mata yang keluar saat kenangan sedih sengaja diperah untuk mendapatkan efeknya. Namun, para aktor lebih terampil daripada kita semua dalam menggunakan jalur kedua yang disengaja menuju emosi, yaitu perasaan melalui pemikiran. Meskipun kita tidak dapat dengan mudah mengubah emosi tertentu yang akan dipicu oleh suatu jenis pemikiran, kita sering kali dapat, dan memang, memilih apa yang akan kita pikirkan. Seperti halnya fantasi seksual yang dapat menimbulkan perasaan seksual, begitu pula kenangan indah yang dapat menghibur kita, atau pikiran melankolis yang membuat kita merenung.

Namun, pikiran rasional biasanya tidak memutuskan emosi apa yang "seharusnya" kita miliki. Sebaliknya, perasaan kita biasanya datang kepada kita sebagai *fait accompli*. Yang dapat dikendalikan oleh pikiran rasional adalah *jalannya* reaksi-reaksi tersebut. Selain beberapa pengecualian, kita tidak memutuskan *kapan kita harus* marah, sedih, dan seterusnya.

## Sebuah Realitas Simbolis dan Seperti Anak-Anak

Logika pikiran emosional bersifat *asosiatif*; dibutuhkan elemen-elemen yang melambangkan sebuah realitas, atau memicu ingatan akan hal tersebut, untuk menjadi sama dengan realitas tersebut. Itulah sebabnya mengapa perumpamaan, metafora, dan gambar berbicara langsung kepada pikiran emosional, seperti halnya seni - novel, film, puisi, lagu, teater, opera. Guru-guru spiritual yang hebat, seperti Buddha dan Yesus, telah menyentuh hati para murid mereka dengan berbicara dalam bahasa emosi, mengajar dalam perumpamaan, dongeng, dan cerita. Memang, simbol dan ritual keagamaan tidak masuk akal dari sudut pandang rasional; simbol dan ritual tersebut dibungkus dalam bahasa hati.

Logika hati-pikiran emosional-digambarkan dengan baik oleh Freud dalam konsep pemikiran "proses primer"; yaitu logika agama dan puisi, psikosis dan anak-anak, mimpi dan mitos (seperti yang dikatakan oleh Joseph Campbell, "Mimpi adalah mitos yang bersifat pribadi, mitos adalah mimpi yang bersifat umum"). Proses primer adalah kunci yang membuka

makna dari karya-karya seperti *Ulysses* karya James Joyce: Dalam pemikiran proses primer, asosiasi yang longgar menentukan alur sebuah narasi; satu objek melambangkan objek lainnya; satu perasaan menggantikan perasaan lainnya dan mewakilinya; keseluruhan dipadatkan ke dalam bagian-bagian. Tidak ada waktu, tidak ada hukum

sebab-akibat. Memang, tidak ada kata "Tidak" dalam proses utama; segala sesuatu mungkin terjadi. Metode psikoanalisis adalah seni menguraikan dan mengungkap penggantian makna ini.

Jika pikiran emosional mengikuti logika ini dan aturannya, dengan satu elemen mewakili elemen lainnya, segala sesuatu tidak perlu didefinisikan oleh identitas objektifnya: yang penting adalah bagaimana mereka *dipersepsikan*; segala sesuatu seperti apa adanya. Apa yang diingatkan oleh sesuatu bisa jauh lebih penting daripada apa yang "sebenarnya". Memang, dalam kehidupan emosional, identitas dapat menjadi seperti hologram dalam arti bahwa satu bagian membangkitkan keseluruhan. Seperti yang ditunjukkan oleh Seymour Epstein, sementara pikiran rasional membuat hubungan logis antara sebab dan akibat, pikiran emosional tidak pandang bulu, menghubungkan hal-hal yang hanya memiliki ciri-ciri mencolok yang serupa.<sup>5</sup>

Ada banyak cara di mana pikiran emosional bersifat kekanak-kanakan, semakin besar semakin kuat emosi itu tumbuh. Salah satunya adalah pemikiran *kategoris*, di mana segala sesuatu adalah hitam dan putih, tanpa nuansa abu-abu; seseorang yang merasa malu karena kecerobohan mungkin langsung berpikir, "Saya *selalu* mengatakan hal yang salah." Tanda lain dari mode kekanak-kanakan ini adalah pemikiran yang *dipersonalisasi*, dengan peristiwa yang dirasakan dengan bias yang berpusat pada diri sendiri, seperti pengemudi yang, setelah mengalami kecelakaan, menjelaskan bahwa "tiang telepon langsung mengarah ke saya."

Modus kekanak-kanakan ini *membenarkan diri sendiri*, menekan atau mengabaikan ingatan atau fakta yang akan merusak keyakinannya dan memanfaatkan hal-hal yang mendukungnya. Keyakinan pikiran rasional bersifat tentatif; bukti baru dapat membatalkan satu keyakinan dan menggantinya dengan keyakinan yang baru - alasannya adalah bukti objektif. Akan tetapi, pikiran emosional menganggap keyakinannya sebagai sesuatu yang mutlak benar, sehingga mengabaikan bukti-bukti yang bertentangan. Itulah sebabnya mengapa sangat sulit untuk bernalar dengan seseorang yang sedang marah secara emosional: tidak peduli seberapa kuat argumen Anda dari sudut pandang logis, argumen tersebut tidak memiliki bobot jika tidak sesuai dengan keyakinan emosional saat itu. Perasaan membenarkan dirinya sendiri, dengan serangkaian persepsi dan "bukti" yang dimilikinya sendiri.

Masa Lalu yang Dipaksakan pada Masa Kini

Ketika beberapa fitur dari suatu peristiwa tampak mirip dengan memori emosional dari masa lalu, pikiran emosional merespons dengan memicu perasaan yang menyertai peristiwa yang diingat. Pikiran emosional bereaksi terhadap

masa kini *seolah-olah itu adalah masa lalu*.<sup>6</sup> Masalahnya adalah, terutama ketika penilaian dilakukan dengan cepat dan otomatis, kita mungkin tidak menyadari bahwa apa yang dulunya terjadi tidak lagi demikian. Seseorang yang telah belajar, melalui pemukulan yang menyakitkan di masa kecil, untuk bereaksi terhadap cemberut yang marah dengan rasa takut dan benci yang kuat akan memiliki reaksi tersebut sampai tingkat tertentu bahkan sebagai orang dewasa, ketika cemberut tersebut tidak membawa ancaman seperti itu.

Jika perasaannya kuat, maka reaksi yang dipicu sudah jelas. Tetapi jika perasaan itu samar-samar atau tidak kentara, kita mungkin tidak menyadari reaksi emosional yang kita alami, meskipun hal itu secara halus mewarnai cara kita bereaksi terhadap momen tersebut. Pikiran dan reaksi pada saat ini akan mewarnai pikiran dan reaksi selanjutnya, meskipun tampaknya reaksi tersebut semata-mata disebabkan oleh keadaan saat itu. Pikiran emosional kita akan memanfaatkan pikiran rasional untuk mencapai tujuannya, sehingga kita menemukan penjelasan untuk perasaan dan reaksi kita - rasionalisasi - yang membenarkannya dalam hal momen saat ini, tanpa menyadari pengaruh memori emosional. Dalam hal ini, kita tidak dapat mengetahui apa yang sebenarnya sedang terjadi, meskipun kita mungkin memiliki keyakinan akan kepastian bahwa kita mengetahui dengan tepat apa yang sedang terjadi. Pada saat-saat seperti itu, pikiran emosional telah menguasai pikiran rasional, dan menggunakannya untuk kepentingannya sendiri.

## Realitas Khusus Negara Bagian

Cara kerja pikiran emosional sebagian besar bersifat *spesifik pada suatu keadaan*, ditentukan oleh perasaan tertentu yang sedang menguasai pada saat tertentu. Bagaimana kita berpikir dan bertindak ketika kita merasa romantis sama sekali berbeda dengan bagaimana kita berperilaku ketika marah atau sedih; dalam mekanisme emosi, setiap perasaan memiliki repertoar pemikiran, reaksi, bahkan ingatan yang berbeda. Repertoar khusus keadaan ini menjadi paling dominan pada saat-saat emosi yang intens.

Salah satu tanda bahwa repertoar tersebut aktif adalah memori selektif. Bagian dari respons pikiran terhadap situasi emosional adalah merombak memori dan pilihan untuk bertindak sehingga yang paling relevan berada di puncak hierarki dan dengan demikian lebih mudah dilakukan. Dan, seperti yang telah kita lihat, setiap emosi utama memiliki ciri khas biologisnya, sebuah pola perubahan besar yang masuk ke dalam tubuh ketika emosi itu

memuncak, dan seperangkat isyarat unik yang secara otomatis dikirimkan tubuh ketika berada dalam cengkeramannya.<sup>[7](#)</sup>

## LAMPIRAN C

# Sirkuit Saraf Ketakutan

Amigdala adalah pusat dari rasa takut. Ketika sebuah penyakit otak langka menghancurkan amigdala (tetapi tidak merusak struktur otak lainnya) pada pasien yang oleh para ahli saraf disebut "S.M.", rasa takut lenyap dari repertoar mentalnya. Ia menjadi tidak mampu mengenali ekspresi ketakutan di wajah orang lain, atau membuat ekspresi seperti itu pada dirinya sendiri. Seperti yang dikatakan oleh ahli sarafnya, "Jika seseorang menodongkan pistol ke kepala S.M., dia akan tahu secara intelektual bahwa dia takut, tetapi dia tidak akan merasa takut seperti yang Anda atau saya rasakan."

Para ahli saraf telah memetakan sirkuit rasa takut dengan sangat rinci, meskipun pada saat ini, sirkuit penuh untuk semua emosi belum sepenuhnya disurvei. Ketakutan adalah contoh yang tepat untuk memahami dinamika saraf emosi. Ketakutan, dalam evolusi, memiliki keunggulan khusus: mungkin lebih dari emosi lainnya, ketakutan sangat penting untuk bertahan hidup. Tentu saja di zaman modern ini, ketakutan yang salah tempat adalah kutukan dalam kehidupan sehari-hari, membuat kita menderita keresahan, kegelisahan, dan kekhawatiran yang beragam-atau yang lebih ekstrem lagi, serangan panik, fobia, atau gangguan obsesif-kompulsif.

Katakanlah Anda sedang sendirian di rumah pada suatu malam, membaca buku, ketika tiba-tiba Anda mendengar suara tabrakan di ruangan lain. Apa yang terjadi di otak Anda pada saat-saat berikutnya menawarkan jendela ke dalam sirkuit saraf rasa takut, dan peran amigdala sebagai sistem alarm. Sirkuit otak pertama yang terlibat hanya menerima suara tersebut sebagai gelombang fisik mentah dan mengubahnya menjadi bahasa otak untuk mengejutkan Anda agar waspada. Sirkuit ini berjalan dari telinga ke batang otak dan kemudian ke thalamus. Dari sana, dua cabang terpisah: kumpulan proyeksi yang lebih kecil mengarah ke amigdala dan hipokampus di dekatnya; jalur lain yang lebih besar mengarah ke korteks pendengaran di lobus temporal, tempat suara dipilah dan dipahami.

Hipokampus, tempat penyimpanan utama untuk memori, dengan cepat memilah "tabrakan" tersebut dengan suara-suara lain yang serupa yang pernah Anda dengar, untuk mengetahui apakah suara tersebut tidak asing-apakah suara "tabrakan" tersebut langsung Anda kenali? Sementara itu,

korteks pendengaran melakukan analisis yang lebih canggih terhadap suara tersebut untuk mencoba memahami sumbernya-apakah itu kucing? Rana yang terbentur angin? A

pengembara? Korteks pendengaran muncul dengan hipotesisnya-mungkin kucing yang menjatuhkan lampu dari meja, misalnya, tetapi mungkin juga kucing yang berkeliaran-dan mengirimkan pesan tersebut ke amigdala dan hipokampus, yang dengan cepat membandingkannya dengan ingatan yang serupa.

Jika kesimpulannya meyakinkan (hanya rana yang akan berbunyi setiap kali terlalu berangin), maka kewaspadaan umum tidak akan meningkat ke tingkat berikutnya. Tetapi jika Anda masih tidak yakin, kumparan sirkuit lain yang bergema di antara amigdala, hipokampus, dan korteks prefrontal akan meningkatkan ketidakpastian dan memusatkan perhatian Anda, membuat Anda semakin khawatir untuk mengidentifikasi sumber suara. Jika tidak ada jawaban yang memuaskan dari analisis yang tajam ini, amigdala akan memicu alarm, area pusatnya akan mengaktifkan hipotalamus, batang otak, dan sistem saraf otonom.

Arsitektur amigdala yang luar biasa sebagai sistem alarm pusat untuk otak menjadi nyata pada saat-saat ketakutan dan kecemasan bawah sadar. Beberapa kumpulan neuron dalam amigdala masing-masing memiliki serangkaian proyeksi yang berbeda dengan reseptor yang dipersiapkan untuk neurotransmitter yang berbeda, seperti perusahaan alarm rumah di mana operator siap untuk mengirimkan panggilan ke pemadam kebakaran setempat, polisi, dan tetangga setiap kali sistem keamanan rumah memberi sinyal adanya masalah.

Bagian amigdala yang berbeda menerima informasi yang berbeda. Ke nukleus lateral amigdala datang proyeksi dari talamus dan korteks pendengaran dan visual. Bau, melalui bola penciuman, masuk ke area kortikomedial amigdala, dan rasa serta pesan dari jeroan masuk ke area pusat. Sinyal-sinyal yang masuk ini membuat amigdala menjadi penjaga yang terus menerus, meneliti setiap pengalaman sensorik.

Dari proyeksi amigdala meluas ke setiap bagian utama otak. Dari area tengah dan medial, sebuah cabang menuju ke area hipotalamus yang mengeluarkan zat respons darurat tubuh, hormon pelepas kortikotropin (CRH), yang memobilisasi reaksi melawan atau lari melalui serangkaian hormon lainnya. Area basal amigdala mengirimkan cabang ke corpus striatum, yang terhubung ke dalam sistem otak untuk bergerak. Dan, melalui nukleus sentral di dekatnya, amigdala mengirimkan sinyal ke sistem saraf otonom melalui medula, yang mengaktifkan berbagai respons yang luas dalam sistem kardiovaskular, otot, dan usus.

Dari area basolateral amigdala, lengan menuju ke korteks cingulate dan ke serat yang dikenal sebagai "abu-abu tengah", sel-sel yang mengatur otot-otot besar kerangka. Sel-sel inilah yang membuat anjing menggeram atau melengkungkan punggung kucing yang mengancam penyusup di wilayahnya. Pada manusia, sirkuit yang sama mengencangkan otot-otot pita suara, menciptakan suara ketakutan yang bernada tinggi.

Jalur lain dari amigdala mengarah ke lokus ceruleus di batang otak, yang pada gilirannya memproduksi norepinefrin (juga disebut "noradrenalin") dan menyebarkannya ke seluruh otak. Efek bersih dari norepinefrin adalah meningkatkan reaktivitas keseluruhan area otak yang menerimanya, membuat sirkuit sensorik menjadi lebih sensitif. Norepinefrin merembes ke korteks, batang otak, dan sistem limbik itu sendiri, yang pada intinya membuat otak gelisah. Sekarang, bahkan derit rumah yang biasa saja bisa mengirimkan getaran rasa takut ke seluruh tubuh Anda. Sebagian besar perubahan ini terjadi di luar kesadaran, sehingga Anda belum menyadari bahwa Anda merasa takut.

Namun, saat Anda mulai benar-benar merasakan ketakutan-yaitu, saat kecemasan yang tidak disadari menembus kesadaran-amigdala dengan mulus memerintahkan respons yang luas. Amigdala memberi sinyal kepada sel-sel di batang otak untuk membuat ekspresi takut di wajah Anda, membuat Anda tegang dan mudah terkejut, membekukan gerakan-gerakan yang tidak berhubungan dengan otot-otot yang sedang Anda lakukan, mempercepat detak jantung dan meningkatkan tekanan darah, dan memperlambat pernapasan (Anda mungkin menyadari bahwa Anda tiba-tiba menahan napas saat pertama kali merasa takut, lebih baik lagi untuk mendengarkan dengan lebih jelas apa yang Anda takutkan). Itu hanya satu bagian dari serangkaian perubahan yang luas dan terkoordinasi dengan cermat yang diatur oleh amigdala dan area-area yang terhubung saat mereka mengambil alih kendali otak dalam suatu krisis.

Sementara itu, amigdala, bersama dengan hipokampus yang saling berhubungan, mengarahkan sel-sel yang mengirimkan neurotransmitter utama, misalnya, untuk memicu pelepasan dopamin yang mengarah pada pemusatan perhatian pada sumber rasa takut Anda-suara-suara aneh-dan membuat otot-otot Anda siap untuk bereaksi. Pada saat yang sama, amigdala memberi sinyal pada area sensorik untuk penglihatan dan perhatian, memastikan bahwa mata mencari apa pun yang paling relevan dengan keadaan darurat yang sedang terjadi. Secara bersamaan, sistem memori kortikal dirombak sehingga pengetahuan dan ingatan yang paling relevan dengan urgensi emosional tertentu akan lebih mudah diingat, lebih

didahulukan daripada untaian pemikiran yang kurang relevan.

Setelah sinyal-sinyal ini terkirim, Anda akan merasakan ketakutan yang mendalam: Anda menjadi sadar akan rasa sesak yang khas di perut Anda, jantung Anda yang berdegup kencang, otot-otot di sekitar leher dan bahu Anda yang menegang atau anggota tubuh Anda yang gemetar; tubuh Anda membeku di tempat saat Anda memusatkan perhatian Anda untuk mendengar suara-suara lebih lanjut, dan pikiran Anda berpacu dengan kemungkinan bahaya yang mengintai dan cara-cara untuk meresponsnya. Seluruh rangkaian ini-dari kejutan hingga ketidakpastian hingga kekhawatiran hingga ketakutan-dapat terjadi dalam waktu satu detik atau lebih. (Untuk informasi lebih lanjut, lihat Jerome Kagan, *Galen's Prophecy*. New York: Basic Books, 1994).

## **LAMPIRAN D**

# **M. T. Konsorsium Hibah: Bahan Aktif Program Pencegahan**

Bahan-bahan utama dari program yang efektif meliputi:

### **KETERAMPILAN EMOSIONAL**

- Mengidentifikasi dan memberi label pada perasaan
- Mengekspresikan perasaan
- Menilai intensitas perasaan
- Mengelola perasaan
- Menunda kepuasan
- Mengontrol impuls
- Mengurangi stres
- Mengetahui perbedaan antara perasaan dan tindakan

### **KETERAMPILAN KOGNITIF**

- Self-talk-melakukan "dialog batin" sebagai cara untuk mengatasi suatu topik atau tantangan atau memperkuat perilaku diri sendiri
- Membaca dan menafsirkan isyarat sosial-misalnya, mengenali pengaruh sosial terhadap perilaku dan melihat diri sendiri dalam perspektif komunitas yang lebih besar
- Menggunakan langkah-langkah untuk pemecahan masalah dan pengambilan keputusan-misalnya, mengendalikan impuls, menetapkan tujuan, mengidentifikasi tindakan alternatif, mengantisipasi konsekuensi
- Memahami perspektif orang lain
- Memahami norma-norma perilaku (apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan)
- Sikap positif terhadap kehidupan
- Kesadaran diri-misalnya, mengembangkan harapan yang realistis tentang diri sendiri

### **KETERAMPILAN PERILAKU**

- Nonverbal-berkomunikasi melalui kontak mata, ekspresi wajah, nada suara, gerak tubuh, dan sebagainya
- Verbal-membuat permintaan yang jelas, menanggapi kritik secara efektif, menolak pengaruh negatif, mendengarkan orang lain, membantu orang lain, berpartisipasi dalam kelompok teman sebaya yang positif

SUMBER: Konsorsium Hibah WT tentang Promosi Kompetensi Sosial Berbasis Sekolah,  
"Kurikulum Pencegahan Narkoba dan Alkohol," dalam J. David Hawkins dkk., *Komunitas yang  
Peduli* (San Francisco: Jossey-Bass, 1992).

## LAMPIRAN E

# Kurikulum Ilmu Pengetahuan Mandiri

Komponen utama:

- *Kesadaran diri*: mengamati diri sendiri dan mengenali perasaan Anda; membangun kosakata untuk perasaan; mengetahui hubungan antara pikiran, perasaan, dan reaksi
- *Pengambilan keputusan pribadi*: memeriksa tindakan Anda dan mengetahui konsekuensinya; mengetahui apakah pikiran atau perasaan yang menentukan sebuah keputusan; menerapkan wawasan ini pada isu-isu seperti seks dan narkoba
- *Mengelola perasaan*: memantau "self-talk" untuk menangkap pesan-pesan negatif seperti merendahkan diri sendiri; menyadari apa yang ada di balik suatu perasaan (misalnya, rasa sakit hati yang mendasari kemarahan); menemukan cara-cara untuk mengatasi ketakutan dan kecemasan, kemarahan, dan kesedihan
- Menangani *stres*: mempelajari nilai olahraga, citra terpandu, metode relaksasi
- *Empati*: memahami perasaan dan kekhawatiran orang lain dan mengambil perspektif mereka; menghargai perbedaan dalam cara orang merasakan sesuatu
- *Komunikasi*: membicarakan perasaan secara efektif: menjadi pendengar yang baik dan pengaju pertanyaan; membedakan antara apa yang dilakukan atau dikatakan seseorang dan reaksi atau penilaian Anda sendiri tentang hal itu; mengirim pesan "saya" dan bukan menyalahkan
- *Pengungkapan diri*: menghargai keterbukaan dan membangun kepercayaan dalam suatu hubungan; mengetahui kapan waktu yang tepat untuk mengambil risiko membicarakan perasaan pribadi Anda
- *Wawasan*: mengidentifikasi pola dalam kehidupan emosional dan reaksi Anda; mengenali pola yang sama pada orang lain
- *Penerimaan diri*: merasa bangga dan melihat diri sendiri dalam sudut pandang yang positif; mengenali kekuatan dan kelemahan Anda; mampu menertawakan diri sendiri
- *Tanggung jawab pribadi*: bertanggung jawab; mengakui konsekuensi dari keputusan dan tindakan Anda, menerima perasaan dan suasana hati Anda, menindaklanjuti komitmen (misalnya, untuk belajar)
- *Ketegasan*: menyatakan kekhawatiran dan perasaan Anda tanpa

kemarahan atau kepasifan

- *Dinamika kelompok*: kerja sama; mengetahui kapan dan bagaimana memimpin, kapan harus mengikuti
- *Resolusi konflik*: bagaimana berkelahi secara adil dengan anak-anak lain, dengan orang tua, dengan guru; model menang-menang untuk menegosiasikan kompromi

SUMBER: Karen F. Stone dan Harold Q. Dillehunt, *Ilmu Pengetahuan Diri: The Subject Is Me* (Santa Monica: Goodyear Publishing Co., 1978).

## LAMPIRAN F

# Pembelajaran Sosial dan Emosional: Hasil

### Proyek Pengembangan Anak

Eric Schaps, Pusat Studi Pembangunan, Oakland, California.

Evaluasi di sekolah-sekolah di California Utara, kelas K-6; penilaian oleh pengamat independen, membandingkan dengan sekolah kontrol.

### HASIL:

- lebih bertanggung jawab
- lebih tegas
- lebih populer dan ramah
- lebih pro-sosial dan suka menolong
- pemahaman yang lebih baik tentang orang lain
- lebih perhatian, peduli
- strategi yang lebih pro-sosial untuk pemecahan masalah antarpribadi
- lebih harmonis
- lebih "demokratis"
- keterampilan resolusi konflik yang lebih baik

SUMBER: E. Schaps dan V. Battistich, "Mempromosikan Pembangunan Kesehatan Melalui Pencegahan Berbasis Sekolah: Pendekatan Baru," *Monograf Pencegahan OSAP, no. 8: Mencegah Penggunaan Narkoba oleh Remaja: Dari Teori ke Praktik*. Eric Gopelrud (ed.), Rockville, MD: Kantor Pencegahan Penyalahgunaan Zat, Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan A.S., 1991.

D. Solomon, M. Watson, V. Battistich, E. Schaps, dan K. Delucchi, "Menciptakan Komunitas yang Peduli: Praktik Pendidikan yang Mendorong Perkembangan Prososial Anak," dalam F. K. Oser, A. Dick, dan J.-L. Patry, ed., *Pengajaran yang Efektif dan Bertanggung Jawab: Sintesis Baru* (San Fransisco: Jossey-Bass, 1992).

### Jalur

Mark Greenberg, Proyek Jalur Cepat, Universitas Washington.

Dievaluasi di sekolah-sekolah di Seattle, kelas 1-5; penilaian oleh guru, membandingkan siswa kontrol yang cocok di antara 1) siswa reguler, 2) siswa tunarungu, 3) siswa pendidikan khusus.

#### HASIL:

- Peningkatan keterampilan kognitif sosial
- Peningkatan emosi, pengenalan, dan pemahaman
- Kontrol diri yang lebih baik
- Perencanaan yang lebih baik untuk menyelesaikan tugas-tugas kognitif
- Lebih banyak berpikir sebelum bertindak
- Resolusi konflik yang lebih efektif
- Suasana kelas yang lebih positif

#### SISWA BERKEBUTUHAN

#### KHUSUS

Perilaku kelas yang lebih baik pada:

- Toleransi terhadap frustrasi
- Keterampilan sosial yang asertif
- Orientasi tugas
- Keterampilan teman sebaya
- Berbagi
- Keramahan
- Pengendalian diri

#### MENINGKATKAN PEMAHAMAN EMOSIONAL:

- Pengakuan
- Pelabelan
- Penurunan laporan kesedihan dan depresi yang dilaporkan sendiri
- Penurunan kecemasan dan penarikan diri

SUMBER: Kelompok Penelitian Masalah Perilaku, "Model Perkembangan dan Klinis untuk Pencegahan Gangguan Perilaku: Program Jalur Cepat," *Perkembangan dan Psikopatologi* 4 (1992).

M. T. Greenberg dan CA Kusche, *Mendorong Perkembangan Sosial dan Emosional pada Anak Tunarungu: Proyek PATHS (Seattle: University of*

Washington Press, 1993).

M. T. Greenberg, CA Kusche, ET Cook, dan JP Quamma, "Mempromosikan Kompetensi Emosional pada Anak Usia Sekolah: Efek dari Kurikulum PATHS," *Perkembangan dan Psikopatologi* 7 (1995).

## Proyek Pengembangan Sosial Seattle

J. David Hawkins, Kelompok Penelitian Pembangunan Sosial, Universitas Washington

Dievaluasi di sekolah dasar dan menengah di Seattle dengan pengujian independen dan standar objektif, dibandingkan dengan sekolah nonprogram.

### HASIL:

- Keterikatan yang lebih positif dengan keluarga dan sekolah
- Anak laki-laki tidak terlalu agresif, anak perempuan tidak terlalu merusak diri sendiri
- Lebih sedikit skorsing dan pengeluaran di antara siswa berprestasi rendah
- Lebih sedikit inisiasi penggunaan narkoba
- Lebih sedikit kenakalan
- Nilai yang lebih baik pada tes pencapaian standar

SUMBER: E. Schaps dan V. Battistich, "Mempromosikan Pembangunan Kesehatan Melalui Pencegahan Berbasis Sekolah: Pendekatan Baru," *Monograf Pencegahan OSAP, no. 8: Mencegah Penggunaan Narkoba oleh Remaja: Dari Teori ke Praktik*. Eric Gopelrud (ed.), Rockville, MD: Kantor Pencegahan Penyalahgunaan Zat, Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan A.S., 1991.

J. D. Hawkins dkk., "Proyek Pengembangan Sosial Seattle," dalam J. McCord dan R. Tremblay, eds., *Pencegahan Perilaku Antisosial pada Anak* (New York: Guilford, 1992).

J. J. D. Hawkins, E. Von Cleve, dan R. F. Catalano, "Mengurangi Agresi Anak Usia Dini: Hasil dari Program Pencegahan Utama," *Jurnal Akademi Psikiatri Anak dan Remaja Amerika* 30, 2 (1991), Hal. 208-17.

J. J. A. O'Donnell, J. D. Hawkins, R. F. Catalano, R. D. Abbott, dan L. E. Day, "Mencegah Kegagalan Sekolah, Penggunaan Narkoba, dan Kenakalan di Kalangan Anak-Anak Berprestasi Rendah: Efek dari Proyek Pencegahan Jangka Panjang di Sekolah Dasar," *American Journal of Orthopsikiatri* 65 (1994).

Program Promosi Kompetensi Sosial Yale-New Haven

Roger Weissberg, Universitas Illinois di Chicago

Dievaluasi di New Haven Public Schools, kelas 5-8, dengan pengamatan independen dan laporan siswa dan guru, dibandingkan dengan kelompok kontrol.

#### HASIL:

- Keterampilan pemecahan masalah yang lebih baik
- Keterlibatan yang lebih banyak dengan rekan kerja
- Kontrol impuls yang lebih baik
- Perilaku yang lebih baik
- Peningkatan efektivitas dan popularitas interpersonal
- Peningkatan keterampilan mengatasi masalah
- Lebih terampil dalam menangani masalah interpersonal
- Mengatasi kecemasan dengan lebih baik
- Perilaku yang kurang baik
- Keterampilan resolusi konflik yang lebih baik

SUMBER: M. J. Elias dan R. P. Weissberg, "Promosi Kompetensi Sosial Berbasis Sekolah sebagai Strategi Pencegahan Utama: Sebuah Kisah tentang Dua Proyek," *Prevention in Human Services* 7, 1 (1990), hlm. 177-200.

M. Caplan, R. P. Weissberg, J. S. Grober, P. J. Sivo, K. Grady, dan C. Jacoby, "Promosi Kompetensi Sosial dengan Remaja Kota dan Pinggiran Kota: Efek Penyesuaian Sosial dan Penggunaan Alkohol," *Jurnal Konsultasi dan Psikologi Klinis* 60, 1 (1992), hlm. 56-63.

#### Program Menyelesaikan Konflik Secara Kreatif

Linda Lantieri, Pusat Nasional untuk Program Menyelesaikan Konflik Secara Kreatif (sebuah inisiatif dari Educators for Social Responsibility), New York City

Dievaluasi di sekolah-sekolah di New York City, kelas K-12, berdasarkan penilaian guru, sebelum dan sesudah program.

#### HASIL:

- Mengurangi kekerasan di kelas
- Lebih sedikit kata-kata kasar di kelas
- Suasana yang lebih peduli
- Lebih banyak kemauan untuk bekerja sama
- Lebih banyak empati
- Keterampilan komunikasi yang lebih baik

SUMBER: Metis Associates, Inc, *Program Menyelesaikan Konflik Secara Kreatif: 1988-1989. Ringkasan Temuan-temuan Penting dari Lokasi RCCP New York* (New York: Metis Associates, Mei 1990).

## Proyek Peningkatan Kesadaran Sosial-Pemecahan Masalah Sosial

Maurice Elias, Universitas Rutgers

Dievaluasi di sekolah-sekolah di New Jersey, kelas K-6, berdasarkan penilaian guru, penilaian rekan sejawat, dan catatan sekolah, dibandingkan dengan yang bukan peserta.

### HASIL:

- Lebih peka terhadap perasaan orang lain
- Pemahaman yang lebih baik tentang konsekuensi dari perilaku mereka
- Peningkatan kemampuan untuk "mengukur" situasi interpersonal dan merencanakan tindakan yang tepat
- Harga diri yang lebih tinggi
- Perilaku yang lebih prososial
- Diminta bantuan oleh rekan kerja
- Menangani transisi ke sekolah menengah dengan lebih baik
- Berkurangnya perilaku antisosial, merusak diri sendiri, dan gangguan sosial, bahkan ketika ditindaklanjuti ke sekolah menengah atas
- Peningkatan keterampilan belajar-mengajar
- Kontrol diri yang lebih baik, kesadaran sosial, dan pengambilan keputusan sosial di dalam dan di luar kelas

SUMBER: M. J. Elias, M. A. Gara, T. R Schuyler, L. R. Branden-Muller, dan M. A. Sayette, "Peningkatan Kompetensi Sosial: Studi Longitudinal dari Program Berbasis Sekolah yang bersifat preventif," *American Journal of Orthopsychiatry* 61 (1991), hlm. 409-17.

M. J. Elias dan J. Clabby, *Membangun Keterampilan Pemecahan Masalah Sosial: Pedoman dari Program Berbasis Sekolah* (San Francisco: Jossey-Bass, 1992).

# Catatan

## BAGIAN SATU: OTAK EMOSIONAL

### Bab 1. Untuk Apa Emosi Itu?

1. Associated Press, 15 September 1993.
2. Keabadian dari tema cinta tanpa pamrih ini ditunjukkan oleh bagaimana tema ini tersebar luas dalam mitos dunia: Kisah-kisah Jataka, yang diceritakan di seluruh Asia selama ribuan tahun, semuanya mengisahkan variasi dari perumpamaan pengorbanan diri tersebut.
3. Cinta altruistik dan kelangsungan hidup manusia: Teori evolusi yang menyatakan bahwa altruisme memiliki keuntungan adaptif dirangkum dengan baik dalam Malcolm Slavin dan Daniel Kriegman, *The Adaptive Design of the Human Psyche* (New York: Guilford Press, 1992).
4. Sebagian besar diskusi ini didasarkan pada esai kunci Paul Ekman, "An Argument for Basic Emotions," *Cognition and Emotion*, 6, 1992, hal. 169-200. Poin ini diambil dari esai P. N. Johnson-Laird dan K. Oatley dalam jurnal yang sama.
5. Penembakan Matilda Crabtree: *The New York Times*, 11 November 1994.
6. Hanya pada orang dewasa: Pengamatan oleh Paul Ekman, Universitas California di San Francisco.
7. Perubahan tubuh dalam emosi dan alasan evolusionernya: Beberapa perubahan didokumentasikan dalam Robert W. Levenson, Paul Ekman, dan Wallace V. Friesen, "Aksi Wajah Sukarela Menghasilkan Aktivitas Sistem Saraf Otonom Spesifik Emosi," *Psychophysiology*, 27, 1990. Daftar ini diambil dari sana dan sumber-sumber lainnya. Pada titik ini, daftar tersebut masih bersifat spekulatif; ada perdebatan ilmiah mengenai tanda biologis yang tepat untuk setiap emosi, dengan beberapa peneliti mengambil posisi bahwa ada lebih banyak tumpang tindih daripada perbedaan di antara emosi, atau bahwa kemampuan kita saat ini untuk mengukur korelasi biologis emosi terlalu belum matang untuk membedakannya dengan baik. Untuk perdebatan ini, lihat: Paul Ekman dan Richard Davidson, eds., *Fundamental Questions About Emotions* (New York: Oxford University Press, 1994).
8. Seperti yang dikatakan oleh Paul Ekman, "Kemarahan adalah emosi yang paling berbahaya; beberapa masalah utama yang menghancurkan masyarakat akhir-akhir ini melibatkan kemarahan yang meluap-luap. Kemarahan adalah emosi yang paling tidak adaptif saat ini karena memobilisasi kita untuk berkelahi. Emosi kita berevolusi ketika kita tidak memiliki teknologi untuk bertindak dengan kuat terhadapnya. Pada masa prasejarah, ketika Anda memiliki kemarahan seketika dan untuk sesaat ingin membunuh seseorang, Anda tidak dapat melakukannya dengan mudah-tetapi sekarang Anda dapat melakukannya."
9. Erasmus dari Rotterdam, *In Praise of Folly*, terj. Eddie Radice (London: Penguin, 1971), hlm. 87.
10. Respons dasar seperti itu mendefinisikan apa yang bisa disebut sebagai "kehidupan emosional"-lebih tepatnya, "kehidupan naluri"-dari spesies-spesies ini. Yang lebih penting dalam hal evolusi, ini adalah keputusan-keputusan yang sangat penting untuk bertahan hidup; hewan-hewan yang dapat melakukannya dengan baik, atau cukup baik, akan bertahan untuk meneruskan gen mereka.

Pada masa-masa awal ini, kehidupan mental masih sangat kasar: indera dan serangkaian reaksi sederhana terhadap rangsangan yang mereka terima membuat cicak, katak, burung, atau ikan-dan, mungkin, brontosaurus-melewati hari. Namun, otak kerdil ini belum memungkinkan apa yang kita pikirkan sebagai emosi.

11. Sistem limbik dan emosi: R. Joseph, "The Naked Neuron: Evolusi dan Bahasa Otak dan Tubuh," New York: Plenum Publishing, 1993; Paul D. MacLean, *Otak Tritunggal dalam Evolusi* (New York: Plenum, 1990).
12. Bayi rhesus dan kemampuan beradaptasi: "Aspek-aspek emosi yang dilestarikan di seluruh spesies," Ned Kalin, M.D., Departemen Psikologi dan Psikiatri, Universitas Wisconsin, dipersiapkan untuk Pertemuan Ilmu Saraf Afektif MacArthur, November 1992.

## Bab 2. Anatomi Pembajakan Emosi

1. Kasus orang yang tidak memiliki perasaan dijelaskan oleh R. Joseph, op. cit. hal. 83. Di sisi lain, mungkin ada sisa-sisa perasaan pada orang yang tidak memiliki amigdala (lihat Paul Ekman dan Richard Davidson, eds., *Questions About Emotion*. New York: Oxford University Press, 1994). Temuan-temuan yang berbeda mungkin bergantung pada bagian mana dari amigdala dan sirkuit terkait yang hilang; kata terakhir tentang neurologi rinci emosi masih jauh dari selesai.
2. Seperti banyak ilmuwan saraf lainnya, LeDoux bekerja di beberapa tingkatan, mempelajari, misalnya, bagaimana lesi spesifik pada otak tikus **m e n g u b a h** perilakunya; dengan susah payah menelusuri jalur neuron tunggal; membuat eksperimen yang rumit untuk mengkondisikan rasa takut pada tikus yang otaknya telah dioperasi. Temuannya, dan temuan-temuan lain yang diulas di sini, berada di garis depan eksplorasi dalam ilmu saraf, sehingga masih bersifat spekulatif-khususnya implikasi yang tampaknya mengalir dari data mentah ke pemahaman tentang kehidupan emosional kita. Namun, karya LeDoux didukung oleh semakin banyak bukti yang menyatu dari berbagai ahli saraf yang terus mengupas dasar-dasar saraf emosi. Lihat, misalnya, Joseph LeDoux, "Sistem Sensorik dan Emosi," *Integrative Psychiatry*, 4, 1986; Joseph LeDoux, "Emosi dan Konsep Sistem Limbik," *Concepts in Neuroscience*, 2, 1992.
3. Gagasan tentang sistem limbik sebagai pusat emosi otak diperkenalkan oleh ahli saraf Paul MacLean lebih dari empat puluh tahun yang lalu. Dalam beberapa tahun terakhir, penemuan-penemuan seperti yang dilakukan LeDoux telah menyempurnakan konsep sistem limbik, yang menunjukkan bahwa beberapa struktur pusatnya seperti hipokampus kurang terlibat langsung dalam emosi, sementara sirkuit yang menghubungkan bagian otak lainnya - terutama lobus prefrontal - ke amigdala lebih sentral. Selain itu, ada pengakuan yang berkembang bahwa setiap emosi dapat memanggil area otak yang berbeda. Pemikiran terkini adalah bahwa tidak ada "otak emosional" tunggal yang didefinisikan dengan rapi, melainkan beberapa sistem sirkuit yang menyebarkan pengaturan emosi tertentu ke bagian-bagian otak yang tersebar, tetapi terkoordinasi. Para ahli saraf berspekulasi bahwa ketika pemetaan otak secara keseluruhan dari emosi tercapai, setiap emosi utama akan memiliki topografinya sendiri, sebuah peta jalur saraf yang berbeda yang menentukan kualitas uniknya, meskipun banyak atau sebagian besar sirkuit ini kemungkinan besar akan saling terkait di titik-titik kunci dalam sistem limbik, seperti amigdala dan korteks prefrontal. Lihat Joseph LeDoux, "Sistem Memori Emosional di Otak," *Penelitian Perilaku dan Otak*, 58, 1993.
4. Sirkuit otak dari berbagai tingkat ketakutan: Analisis ini didasarkan pada sintesis yang sangat baik dalam Jerome Kagan, *Galen's Prophecy* (New York: Basic Books, 1994).

5. Saya menulis tentang penelitian Joseph LeDoux di *The New York Times* pada tanggal 15 Agustus 1989. Pembahasan dalam bab ini didasarkan pada wawancara dengannya, dan beberapa artikelnya, termasuk Joseph LeDoux, "Sistem Memori Emosional di Otak," *Behavioural Brain Research*, 58, 1993; Joseph LeDoux, "Emosi, Memori, dan Otak," *Scientific American*, Juni, 1994; Joseph LeDoux, "Emosi dan Konsep Sistem Limbik," *Concepts in Neuroscience*, 2, 1992.
6. Preferensi yang tidak disadari: William Raft Kunst-Wilson dan R. B. Zajonc, "Diskriminasi Afektif dari Rangsangan yang Tidak Dapat Dikenali," *Science* (1 Februari 1980).
7. Opini bawah sadar: John A. Bargh, "Detik Pertama: Alam Bawah Sadar dalam Interaksi Sosial," dipresentasikan pada pertemuan American Psychological Society, Washington, DC (Juni 1994).
8. Memori emosional: Larry Cahill dkk., "Aktivasi beta-adrenergik dan memori untuk peristiwa emosional," *Nature* (20 Oktober 1994).
9. Teori psikoanalisis dan pematangan otak: diskusi paling rinci tentang tahun-tahun awal dan konsekuensi emosional dari perkembangan otak adalah Allan Schore, *Affect Regulation and the Origin of Self* (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994).
10. Berbahaya, bahkan jika Anda tidak tahu apa itu: LeDoux, dikutip dalam "How Scary Things Get That Way," *Science* (6 November 1992), hlm. 887.
11. Sebagian besar spekulasi tentang penyempurnaan respons emosional oleh neokorteks ini berasal dari Ned Kalin, op. cit.
12. Pandangan yang lebih dekat pada neuroanatomi menunjukkan bagaimana lobus prefrontal bertindak sebagai manajer emosional. Banyak bukti yang menunjukkan bagian korteks prefrontal sebagai tempat berkumpulnya sebagian besar atau seluruh sirkuit kortikal yang terlibat dalam reaksi emosional. Pada manusia, koneksi terkuat antara neokorteks dan amigdala berjalan ke lobus prefrontal kiri dan lobus temporal di bawah dan di samping lobus frontal (lobus temporal sangat penting dalam mengidentifikasi apa itu objek). Kedua koneksi ini dibuat dalam satu proyeksi, menunjukkan jalur yang cepat dan kuat, jalan raya saraf virtual. Proyeksi neuron tunggal antara amigdala dan korteks prefrontal berjalan ke area yang disebut *korteks orbitofrontal*. Ini adalah area yang tampaknya paling penting untuk menilai respons emosional saat kita berada di tengah-tengah respons tersebut dan membuat koreksi di tengah jalan.

Korteks orbitofrontal menerima sinyal dari amigdala dan memiliki jaringan proyeksi yang rumit dan luas di seluruh otak limbik. Melalui jaringan ini, korteks orbitofrontal berperan dalam mengatur respons emosional-termasuk menghambat sinyal dari otak limbik saat mencapai area korteks lainnya, sehingga mengurangi urgensi saraf dari sinyal-sinyal tersebut. Koneksi korteks orbitofrontal ke otak limbik sangat luas sehingga beberapa ahli neuroanatomi menyebutnya semacam "korteks limbik"-bagian berpikir dari otak emosional. Lihat Ned Kalin, Departemen Psikologi dan Psikiatri, Universitas Wisconsin, "Aspek Emosi yang Terkonservasi di Seluruh Spesies," naskah yang tidak dipublikasikan yang dipersiapkan untuk Pertemuan Ilmu Saraf Afektif MacArthur, November, 1992; dan Allan Schore, *Regulasi Afek dan Asal Usul Diri* (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994).

Tidak hanya ada jembatan struktural antara amigdala dan korteks prefrontal, tetapi, seperti biasa, jembatan biokimiawi: baik bagian ventromedial korteks prefrontal maupun amigdala memiliki konsentrasi reseptor kimiawi yang sangat tinggi untuk neurotransmitter serotonin. Bahan kimia otak ini tampaknya, antara lain, untuk kerja sama yang prima: monyet dengan kepadatan reseptor yang sangat tinggi untuk serotonin di sirkuit prefrontal-amigdala "disetel dengan baik secara sosial,"

sementara mereka yang memiliki konsentrasi rendah bersifat bermusuhan dan antagonis. Lihat Antonio Damasio, *Kesalahan Descartes* (New York: Grosset/Putnam, 1994).

13. Penelitian pada hewan menunjukkan bahwa ketika area lobus prefrontal mengalami lesi, sehingga tidak lagi memodulasi sinyal emosional dari area limbik, hewan-hewan tersebut menjadi tidak menentu, secara impulsif dan tak terduga meledak dalam kemarahan atau meringis ketakutan. AR Luria, ahli neuropsikologi Rusia yang brilian, mengusulkan sejak tahun 1930-an bahwa korteks prefrontal adalah kunci untuk mengendalikan diri dan membatasi ledakan emosi; pasien yang mengalami kerusakan pada area ini, katanya, bersifat impulsif dan cenderung mudah tersulut rasa takut dan marah. Dan sebuah penelitian terhadap dua lusin pria dan wanita yang telah dihukum karena pembunuhan impulsif dan penuh nafsu menemukan, dengan menggunakan pemindaian PET untuk pencitraan otak, bahwa mereka memiliki tingkat aktivitas yang jauh lebih rendah dari biasanya di bagian korteks prefrontal yang sama.
14. Beberapa penelitian utama pada lobus yang mengalami lesi pada tikus dilakukan oleh Victor Dermenberg, seorang psikolog di University of Connecticut.
15. Lesi otak kiri dan keriang: G. Gianotti, "Perilaku emosional dan sisi lesi hemisfer," *Cortex*, 8, 1972.
16. Kasus pasien stroke yang lebih bahagia ini dilaporkan oleh Mary K. Morris, dari Departemen Neurologi di Universitas Florida, pada Pertemuan Masyarakat Neuro-Fisiologi Internasional, 13-16 Februari 1991, di San Antonio.
17. Korteks prefrontal dan memori kerja: Lynn D. Selemon dkk., "Korteks Prefrontal," *American Journal of Psychiatry*, 152, 1995.
18. Lobus frontal yang rusak: Philip Harden dan Robert Pihl, "Fungsi Kognitif, Reaktivitas Kardiovaskular, dan Perilaku pada Anak Laki-Laki yang Berisiko Tinggi terhadap Alkoholisme," *Jurnal Psikologi Abnormal*, 104, 1995.
19. Korteks prefrontal: Antonio Damasio, *Kesalahan Descartes: Emosi, Akal dan Otak Manusia* (New York: Grosset/Putnam, 1994).

## BAGIAN DUA: HAKIKAT KECERDASAN EMOSIONAL

### Bab 3. Ketika Pintar Itu Bodoh

1. Kisah Jason H. dilaporkan dalam "Peringatan dari Seorang Wisudawan yang Menghadapi Penjara," di *The New York Times* (23 Juni 1992).
2. Seorang pengamat mencatat: Howard Gardner, "Cracking Open the IQ Box," *The American Prospect*, Musim dingin 1995.
3. Richard Herrnstein dan Charles Murray, *Kurva Lonceng: Kecerdasan dan Struktur Kelas dalam Kehidupan Amerika* (New York: Free Press, 1994), hlm. 66.
4. George Vaillant, *Adaptation to Life* (Boston: Little, Brown, 1977). Nilai rata-rata SAT dari kelompok Harvard adalah 584, dalam skala nilai tertinggi 800. Vaillant, yang kini mengajar di Fakultas Kedokteran Universitas Harvard, mengatakan kepada saya tentang nilai prediktif yang relatif buruk dari nilai ujian untuk kesuksesan hidup pada kelompok pria yang beruntung ini.

5. J. K. Felsman dan G. E. Vaillant, "Anak-anak yang Tangguh Saat Dewasa: Sebuah Studi 40 Tahun," dalam E. J. Anderson dan B. J. Cohler, eds., *Anak yang Kebal* (New York: Guilford Press, 1987).
6. Karen Arnold, yang melakukan studi tentang perpisahan dengan Terry Denny di University of Illinois, dikutip dalam *The Chicago Tribune* (29 Mei 1992).
7. Project Spectrum: Rekan utama Gardner dalam mengembangkan Project Spectrum adalah Mara Krechevsky dan David Feldman.
8. Saya mewawancarai Howard Gardner tentang teorinya tentang kecerdasan majemuk dalam "Memikirkan Kembali Nilai Tes Kecerdasan," di *The New York Times Education Supplement* (3 November 1986) dan beberapa kali setelahnya.
9. Perbandingan tes IQ dan kemampuan Spektrum dilaporkan dalam sebuah bab, yang ditulis bersama Mara Krechevsky, dalam Howard Gardner, *Multiple Intelligences: Teori dalam Praktik* (New York: Basic Books, 1993).
10. Ringkasan singkatnya diambil dari Howard Gardner, *Multiple Intelligences*, hal. 9.
11. Howard Gardner dan Thomas Hatch, "Multiple Intelligences Go to School," *Educational Researcher* 15, 8 (1989).
12. Model kecerdasan emosional pertama kali diusulkan dalam Peter Salovey dan John D. Mayer, "Emotional Intelligence," *Imagination, Cognition, and Personality* 9 (1990), hlm. 185-211.
13. Kecerdasan praktis dan keterampilan orang: Robert J. Sternberg, *Beyond I.Q.* (New York: Cambridge University Press, 1985).
14. Definisi dasar "kecerdasan emosional" ada di Salovey dan Mayer, "Emotional Intelligence," hal. 189.
15. IQ vs kecerdasan emosional: Jack Block, Universitas California di Berkeley, naskah tidak diterbitkan, Februari, 1995. Block menggunakan konsep "ketahanan ego" daripada kecerdasan emosional, tetapi mencatat bahwa komponen utamanya meliputi pengaturan diri secara emosional, kontrol impuls yang adaptif, rasa efikasi diri, dan kecerdasan sosial. Karena ini adalah elemen-elemen utama dari kecerdasan emosional, ketahanan ego dapat dilihat sebagai ukuran pengganti untuk kecerdasan emosional, seperti halnya nilai SAT untuk IQ. Block menganalisis data dari studi longitudinal terhadap sekitar seratus pria dan wanita berusia belasan tahun dan awal dua puluhan, dan menggunakan metode statistik untuk menilai korelasi kepribadian dan perilaku dari IQ tinggi yang tidak bergantung pada kecerdasan emosional, dan kecerdasan emosional yang terpisah dari IQ. Ia menemukan, ada korelasi sederhana antara IQ dan ketahanan ego, tetapi keduanya merupakan konstruksi yang independen.

## Bab 4. Kenali Dirimu Sendiri

1. Penggunaan *kesadaran diri* yang saya gunakan mengacu pada perhatian reflektif dan mawas diri terhadap pengalaman sendiri, yang kadang-kadang disebut *perhatian penuh*.
2. Lihat juga: Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are* (New York: Hyperion, 1994).
3. Ego yang mengamati: Perbandingan mendalam mengenai sikap perhatian dan kesadaran diri dari psikoanalisis muncul dalam buku *Thoughts Without a Thinker* karya Mark Epstein (New York: Basic Books, 1995). Epstein mencatat bahwa jika kemampuan ini dikembangkan secara mendalam, ia dapat menghilangkan kesadaran diri

pengamat dan menjadi "ego yang lebih fleksibel dan lebih berani, yang mampu merangkul semua kehidupan."

- [4.](#) William Styron, *Kegelapan yang Terlihat: Sebuah Memoar Kegilaan* (New York: Random House, 1990), hlm. 64.
- [5.](#) John D. Mayer dan Alexander Stevens, "Sebuah Pemahaman yang Muncul tentang Pengalaman Reflektif (Meta) dari Suasana Hati," naskah yang tidak dipublikasikan (1993).
- [6.](#) Mayer dan Stevens, "Sebuah Pemahaman yang Muncul." Beberapa istilah untuk gaya kesadaran diri emosional ini adalah adaptasi saya sendiri dari kategorinya.
- [7.](#) Intensitas emosi: Sebagian besar pekerjaan ini dilakukan oleh atau dengan Randy Larsen, mantan mahasiswa pascasarjana Diener yang sekarang berada di Universitas Michigan.
- [8.](#) Gary, seorang ahli bedah yang hambar secara emosional, dijelaskan dalam Hillel I. Swiller, "Alexithymia: Pengobatan yang Memanfaatkan Gabungan Psikoterapi Individu dan Kelompok," *Jurnal Internasional untuk Psikoterapi Kelompok* 38, 1 (1988), hlm. 47-61.
- [9.](#) *Emotional illiterate* adalah istilah yang digunakan oleh M. B. Freedman dan B. S. Sweet, "Some Specific Features of Group Psychotherapy," *International Journal for Group Psychotherapy* 4 (1954), hal. 335-68.
- [10.](#) Gambaran klinis dari alexithymia dijelaskan dalam Graeme J. Taylor, "Alexithymia: Sejarah Konsep," makalah yang dipresentasikan pada pertemuan tahunan American Psychiatric Association di Washington, DC (Mei 1986).
- [11.](#) Penjelasan mengenai alexithymia berasal dari Peter Sifneos, "Affect, Emotional Conflict, and Deficit: Sebuah Tinjauan Umum," *Psikoterapi dan Psikosomatik* 56 (1991), hlm. 116-22.
- [12.](#) Wanita yang tidak tahu mengapa ia menangis dilaporkan dalam H. Warnes, "Alexithymia, Aspek Klinis dan Terapi," *Psikoterapi dan Psikosomatik* 46 (1986), hlm. 96-104.
- [13.](#) Peran emosi dalam penalaran: Damasio, *Kesalahan Descartes*.
- [14.](#) Ketakutan yang tidak disadari: Studi tentang ular dijelaskan dalam Kagan, *Nubuat Galen*.

## Bab 5. Budak-budak Gairah

- [1.](#) Untuk detail tentang rasio perasaan positif dan negatif dan kesejahteraan, lihat Ed Diener dan Randy J. Larsen, "Pengalaman Kesejahteraan Emosional," dalam Michael Lewis dan Jeannette Haviland, eds., *Handbook of Emotions* (New York: Guilford Press, 1993).
- [2.](#) Saya mewawancarai Diane Tice tentang penelitiannya mengenai seberapa baik orang menghilangkan suasana hati yang buruk pada bulan Desember 1992. Dia menerbitkan temuannya tentang kemarahan dalam sebuah bab yang dia tulis bersama suaminya, Roy Baumeister, dalam Daniel Wegner dan James Pennebaker, eds., *Handbook of Mental Control* v. 5 (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1993).
- [3.](#) Penagih tagihan: juga dijelaskan dalam Arlie Hochschild, *The Managed Heart* (New York: Free Press, 1980).

4. Kasus melawan kemarahan, dan untuk pengendalian diri, sebagian besar didasarkan pada Diane Tice dan Roy F. Baumeister, "Mengendalikan Kemarahan: Perubahan Emosi yang Diinduksi oleh Diri Sendiri," dalam Wegner dan Pennebaker, Buku *Pegangan Pengendalian Mental*. Namun lihat juga Carol Tavris, *Anger: Emosi yang Disalahpahami* (New York: Touchstone, 1989).
5. Penelitian tentang kemarahan dijelaskan dalam Dolf Zillmann, "Kontrol Mental terhadap Agresi Marah," dalam Wegner dan Pennebaker, *Buku Pegangan tentang Kontrol Mental*.
6. Jalan-jalan yang menenangkan: dikutip dalam Tavris, *Kemarahan: Emosi yang Disalahpahami*, hal. 135.
7. Strategi Redford Williams untuk mengendalikan permusuhan dirinci dalam Redford Williams dan Virginia Williams, *Anger Kills* (New York: Times Books, 1993).
8. Melampiaskan kemarahan tidak akan menghilangkannya: lihat, misalnya, S. K. Mallick dan B. R. McCandless, "A Study of Catharsis Aggression," *Journal of Personality and Social Psychology* 4 (1966). Untuk ringkasan penelitian ini, lihat Tavris, *Anger: Emosi yang Disalahpahami*.
9. Ketika melampiaskan kemarahan itu efektif: Tavris, *Kemarahan: Emosi yang Disalahpahami*.
10. Pekerjaan mengkhawatirkan: Lizabeth Roemer dan Thomas Borkovec, "Kekhawatiran: Aktivitas Kognitif yang Tidak Diinginkan yang Mengendalikan Pengalaman Somatik yang Tidak Diinginkan," dalam Wegner dan Pennebaker, Buku *Pegangan Kontrol Mental*.
11. Takut akan kuman: David Riggs dan Edna Foa, "Gangguan Obsesif-Kompulsif," dalam David Barlow, ed., *Buku Pegangan Klinis Gangguan Psikologis* (New York: Guilford Press, 1993).
12. Pasien yang khawatir dikutip dalam Roemer dan Borkovec, "Worry," hal. 221.
13. Terapi untuk gangguan kecemasan: lihat, misalnya, David H. Barlow, ed., *Buku Pegangan Klinis Gangguan Psikologis* (New York: Guilford Press, 1993).
14. Depresi Styron: William Styron, *Kegelapan yang Terlihat: Sebuah Memoar Kegilaan* (New York: Random House, 1990).
15. Kekhawatiran orang yang mengalami depresi dilaporkan dalam Susan Nolen-Hoeksema, "Perbedaan Jenis Kelamin dalam Mengendalikan Depresi," dalam Wegner dan Pennebaker, Buku *Pegangan Pengendalian Mental*, hal. 307.
16. Terapi untuk depresi: KS Dobson, "Sebuah Meta-analisis tentang Efektivitas Terapi Kognitif untuk Depresi," *Jurnal Konsultasi dan Psikologi Klinis* 57 (1989).
17. Studi tentang pola pikir orang yang mengalami depresi dilaporkan dalam Richard Wenzlaff, "The Mental Control of Depression," dalam Wegner dan Pennebaker, *Handbook of Mental Control*.
18. Shelley Taylor dkk., "Mempertahankan Ilusi Positif dalam Menghadapi Informasi Negatif," *Jurnal Psikologi Klinis dan Sosial* 8 (1989).
19. Mahasiswa yang melakukan penindasan berasal dari Daniel A. Weinberger, "Validitas Konstruk dari Gaya Koping Represif," dalam J. L. Singer, ed., *Repression and Dissociation* (Chicago: University of Chicago Press, 1990). Weinberger, yang mengembangkan konsep penekanan pada studi awal dengan Gary F. Schwartz dan Richard Davidson, telah menjadi peneliti terkemuka dalam topik ini.

## Bab 6. Bakat Utama

1. Teror ujian: Daniel Goleman, *Kebohongan-kebohongan Penting, Kebenaran-kebenaran Sederhana: Psikologi Penipuan Diri Sendiri* (New York: Simon and Schuster, 1985).

2. Memori kerja: Alan Baddeley, *Memori Kerja* (Oxford: Clarendon Press, 1986).
3. Korteks prefrontal dan memori kerja: Patricia Goldman-Rakic, "Dasar Sel dan Sirkuit Memori Kerja di Korteks Prefrontal Primata Bukan Manusia," *Kemajuan dalam Penelitian Otak*, 85, 1990; Daniel Weinberger, "Pendekatan Koneksionis pada Korteks Prefrontal," *Jurnal Neuropsikiatri* 5 (1993).
4. Motivasi dan kinerja elit: Anders Ericsson, "Kinerja Pakar: Struktur dan Perolehannya," *American Psychologist* (Agustus 1994).
5. Keunggulan IQ orang Asia: Herrnstein dan Murray, *The Bell Curve*.
6. IQ dan pekerjaan orang Asia-Amerika: James Flynn, *Pencapaian Orang Asia-Amerika yang Melampaui IQ* (New Jersey: Lawrence Erlbaum, 1991).
7. Studi tentang penundaan kepuasan pada anak usia empat tahun dilaporkan dalam Yuichi Shoda, Walter Mischel, dan Philip K. Peake, "Memprediksi Kompetensi Kognitif dan Regulasi Diri Remaja dari Penundaan Kepuasan Prasekolah," *Psikologi Perkembangan*, 26, 6 (1990), pp. 978-86.
8. Nilai SAT anak-anak yang impulsif dan dapat mengendalikan diri: Analisis data SAT dilakukan oleh Phil Peake, seorang psikolog di Smith College.
9. IQ vs keterlambatan sebagai prediktor nilai SAT: komunikasi pribadi dari Phil Peake, psikolog di Smith College, yang menganalisis data SAT dalam studi Walter Mischel tentang penundaan kepuasan.
10. Impulsif dan kenakalan: Lihat diskusi di: Jack Block, "Tentang Hubungan Antara IQ, Impulsif, dan Kenakalan," *Jurnal Psikologi Abnormal* 104 (1995).
11. Ibu yang khawatir: Timothy A. Brown dkk., "Gangguan Kecemasan Umum," dalam David H. Barlow, ed., *Buku Pegangan Klinis Gangguan Psikologis* (New York: Guilford Press, 1993).
12. Pengendali lalu lintas udara dan kecemasan: W. E. Collins dkk., "Hubungan Skor Kecemasan dengan Kinerja Akademi dan Pelatihan Lapangan Spesialis Kontrol Lalu Lintas Udara," *Laporan Kantor Kedokteran Penerbangan FAA* (Mei 1989).
13. Kecemasan dan prestasi akademik: Bettina Seipp, "Kecemasan dan Kinerja Akademik: Sebuah Meta-analisis," *Anxiety Research* 4, 1 (1991).
14. Pengkhawatir: Richard Metzger dkk., "Kekhawatiran Mengubah Pengambilan Keputusan: Efek Pikiran Negatif pada Proses Kognitif," *Jurnal Psikologi Klinis* (Januari 1990).
15. Ralph Haber dan Richard Alpert, "Test Anxiety," *Journal of Abnormal and Social Psychology* 13 (1958).
16. Siswa yang cemas: Theodore Chapin, "Hubungan Kecemasan Sifat dan Kinerja Akademik dengan Kecemasan Berprestasi," *Jurnal Perkembangan Mahasiswa* (Mei 1989).
17. Pikiran negatif dan nilai ujian: John Hunsley, "Dialog Internal Selama Ujian Akademik," *Terapi dan Penelitian Kognitif* (Desember 1987).
18. Para dokter spesialis penyakit dalam diberikan hadiah berupa permen: Alice Isen dkk., "Pengaruh Pengaruh Positif terhadap Pemecahan Masalah Klinis," *Medical Decision Making* (Juli-September 1991).
19. Harapan dan nilai yang buruk: CR Snyder dkk., "Keinginan dan Cara: Pengembangan dan Validasi Ukuran Perbedaan Individu tentang Harapan," *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* 60, 4 (1991), hlm. 579.

- [20.](#) Saya mewawancarai C. R. Snyder di *The New York Times* (24 Desember 1991).
- [21.](#) Perenang yang optimis: Martin Seligman, *Learned Optimism* (New York: Knopf, 1991).
- [22.](#) Optimisme yang realistis vs optimisme yang naif: lihat, misalnya, Carol Whalen dkk., "Optimisme dalam Penilaian Anak-Anak terhadap Risiko Kesehatan dan Lingkungan," *Health Psychology* 13 (1994).
- [23.](#) Saya mewawancarai Martin Seligman tentang optimisme di *The New York Times* (3 Februari 1987).
- [24.](#) Saya mewawancarai Albert Bandura tentang efikasi diri di *The New York Times* (Mzy 8, 1988).
- [25.](#) Mihaly Csikszentmihalyi, "Bermain dan Imbalan Intrinsik," *Jurnal Psikologi Humanistik* 15, 3 (1975).
- [26.](#) Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, 1st ed. (New York: Harper and Row, 1990).
- [27.](#) "Seperti air terjun": *Newsweek* (28 Februari 1994).
- [28.](#) Saya mewawancarai Dr. Csikszentmihalyi di *The New York Times* (4 Maret 1986).
- [29.](#) Otak yang mengalir: Jean Hamilton dkk., "Skala Kesenangan Intrinsik dan Skala Mengatasi Kebosanan: Validasi dengan Kepribadian, Potensi yang Ditimbulkan dan Ukuran Perhatian," *Personality and Individual Differences* 5, 2 (1984).
- [30.](#) Aktivasi kortikal dan kelelahan: Ernest Hartmann, *The Functions of Sleep* (New Haven: Yale University Press, 1973).
- [31.](#) Saya mewawancarai Dr. Csikszentmihalyi di *The New York Times* (MM. 22, 1992).
- [32.](#) Studi tentang aliran dan siswa matematika: Jeanne Nakamura, "Pengalaman Optimal dan Kegunaan Bakat," dalam Mihaly Csikszentmihalyi dan Isabella Csikszentmihalyi, *Pengalaman Optimal: Studi Psikologis tentang Aliran dalam Kesadaran* (Cambridge: Cambridge University Press, 1988).

## Bab 7. Akar Empati

- [1.](#) Kesadaran diri dan empati: lihat, misalnya, John Mayer dan Melissa Kirkpatrick, "Pemrosesan Informasi Panas Menjadi Lebih Akurat Dengan Pengalaman Emosional Terbuka," University of New Hampshire, naskah yang tidak dipublikasikan (Oktober 1994); Randy Larsen dkk., "Operasi Kognitif yang Berhubungan dengan Perbedaan Individu dalam Intensitas Afek," *Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial* 53 (1987).
- [2.](#) Robert Rosenthal dkk., "Tes PONS: Mengukur Kepekaan terhadap Isyarat Nonverbal," dalam P. McReynolds, ed., *Kemajuan dalam Penilaian Psikologis* (San Francisco: Jossey-Bass, 1977).
- [3.](#) Stephen Nowicki dan Marshall Duke, "Ukuran Kemampuan Pemrosesan Sosial Nonverbal pada Anak-Anak Berusia Antara 6 dan 10 Tahun," makalah yang dipresentasikan pada pertemuan American Psychological Society (1989).
- [4.](#) Para ibu yang bertindak sebagai peneliti dilatih oleh Marian Radke-Yarrow dan Carolyn Zahn-Waxler di Laboratorium Psikologi Perkembangan, National Institute of Mental Health.
- [5.](#) Saya menulis tentang empati, akar perkembangannya, dan neurologinya di *The New York Times* (28 Maret 1989).

6. Menanamkan empati pada anak-anak: Marian Radke-Yarrow dan Carolyn Zahn-Waxler, "Akar, Motif, dan Pola Perilaku Prosocial Anak," dalam Ervin Staub dkk., eds., *Perkembangan dan Pemeliharaan Perilaku Prosocial* (New York: Plenum, 1984).
7. Daniel Stern, *The Interpersonal World of the Infant* (New York: Basic Books, 1987), hlm. 30.
8. Stern, op. cit.
9. Bayi-bayi yang mengalami depresi dijelaskan dalam Jeffrey Pickens dan Tiffany Field, "Ekspresi Wajah pada Bayi dari Ibu yang Mengalami Depresi," *Developmental Psychology* 29, 6 (1993).
10. Studi tentang masa kecil pemerkosa dengan kekerasan dilakukan oleh Robert Prentky, seorang psikolog di Philadelphia.
11. Empati pada pasien dengan gangguan kepribadian ambang: "Keberbakatan dan Pelecehan Psikologis pada Gangguan Kepribadian Garis Batas: Relevansinya dengan Kejadian dan Pengobatan," *Jurnal Gangguan Kepribadian* 6 (1992).
12. Leslie Brothers, "Perspektif Biologis tentang Empati," *American Journal of Psychiatry* 146, 1 (1989).
13. Brothers, "Sebuah Perspektif Biologis," hal. 16.
14. Fisiologi empati: Robert Levenson dan Anna Ruef, "Empati: Substrat Fisiologis," *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* 63, 2 (1992).
15. Martin L. Hoffman, "Empati, Kognisi Sosial, dan Tindakan Moral," dalam W. Kurtines dan J. Gerwitz, eds., *Moral Behavior and Development: Kemajuan dalam Teori, Penelitian, dan Aplikasi* (New York: John Wiley and Sons, 1984).
16. Studi mengenai hubungan antara empati dan etika terdapat dalam Hoffman, "Empati, Kognisi Sosial, dan Tindakan Moral."
17. Saya menulis tentang siklus emosional yang berujung pada kejahatan seksual di *The New York Times* (14 April 1992). Sumbernya adalah William Pithers, seorang psikolog dari Departemen Pemasyarakatan Vermont.
18. Sifat psikopat dijelaskan secara lebih rinci dalam sebuah artikel yang saya tulis di *The New York Times* pada tanggal 7 Juli 1987. Sebagian besar yang saya tulis di sini berasal dari karya Robert Hare, seorang psikolog di University of British Columbia, seorang ahli psikopat.
19. Leon Bing, *Do or Die* (New York: HarperCollins, 1991).
20. Pemukul istri: Neil S. Jacobson dkk., "Afek, Isi Verbal, dan Psikofisiologi dalam Pertengkaran Pasangan yang Memiliki Suami Pemukul," *Jurnal Psikologi Klinis dan Konsultasi* (Juli 1994).
21. Psikopat tidak memiliki rasa takut-efeknya terlihat seperti psikopat kriminal yang akan menerima kejutan: Salah satu replikasi terbaru dari efek ini adalah Christopher Patrick dkk., "Emosi dalam Psikopat Kriminal: Pemrosesan Citra Ketakutan," *Jurnal Psikologi Abnormal* 103 (1994).

## Bab 8. Seni Sosial

1. Pertukaran antara Jay dan Len dilaporkan oleh Judy Dunn dan Jane Brown dalam "Hubungan, Pembicaraan Tentang Perasaan, dan Perkembangan Regulasi Perasaan pada Anak Usia Dini," Judy Garber dan Kenneth A. Dodge, ed., *Perkembangan Regulasi dan Disregulasi Emosi* (Cambridge: Cambridge University Press, 1991). Perkembangan dramatisnya adalah milik saya sendiri.

2. Aturan tampilan ada di Paul Ekman dan Wallace Friesen, *Unmasking the Face* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1975).
3. Para biksu di tengah panasnya pertempuran: kisah ini diceritakan oleh David Busch dalam "Culture Cul-de-Sac," *Arizona State University Research* (Musim Semi/Musim Panas 1994).
4. Studi tentang transfer suasana hati dilaporkan oleh Ellen Sullins dalam edisi April 1991 dari *Buletin Psikologi Kepribadian dan Sosial*.
5. Studi tentang transmisi suasana hati dan sinkronisasi dilakukan oleh Frank Bernieri, seorang psikolog di Oregon State University; saya menulis tentang karyanya di *The New York Times*. Sebagian besar penelitiannya dilaporkan dalam Bernieri dan Robert Rosenthal, "Interpersonal Coordination, Behavior Matching, and Interpersonal Synchrony," dalam Robert Feldman dan Bernard Rime, ed., *Fundamentals of Nonverbal Behavior* (Cambridge: Cambridge University Press, 1991).
6. Teori entrainment diusulkan oleh Bernieri dan Rosenthal, *Dasar-dasar Perilaku Nonverbal*.
7. Thomas Hatch, "Kecerdasan Sosial pada Anak-Anak," makalah yang disampaikan pada pertemuan tahunan American Psychological Association (1990).
8. Bunglon sosial: Mark Snyder, "Manajemen Kesan: Diri dalam Interaksi Sosial," dalam L. S. Wrightsman dan K. Deaux, *Psikologi Sosial di tahun 80-an* (Monterey, CA: Brooks/Cole, 1981).
9. E. Lakin Phillips, *The Social Skills Basis of Psychopathology* (New York: Grune and Stratton, 1978), hal. 140.
10. Gangguan belajar nonverbal: Stephen Nowicki dan Marshall Duke, *Membantu Anak yang Tidak Dapat Menyesuaikan Diri* (Atlanta: Peachtree Publishers, 1992). Lihat juga Byron Rourke, *Nonverbal Learning Disabilities* (New York: Guilford Press, 1989).
11. Nowicki dan Duke, *Membantu Anak yang Tidak Cocok*.
12. Sketsa ini, dan ulasan penelitian tentang memasuki sebuah kelompok, berasal dari Martha Putallaz dan Aviva Wasserman, "Children's Entry Behavior," dalam Steven Asher dan John Coie, ed., *Peer Rejection in Childhood* (New York: Cambridge University Press, 1990).
13. Putallaz dan Wasserman, "Perilaku Masuk Sekolah Anak."
14. Hatch, "Kecerdasan Sosial pada Anak-Anak."
15. Kisah Terry Dobson tentang pemabuk Jepang dan orang tua ini digunakan dengan izin dari perkebunan Dobson. Kisah ini juga diceritakan kembali oleh Ram Dass dan Paul Gorman, *How Can I Help?* (New York: Alfred A. Knopf, 1985), hlm. 167-71.

## BAGIAN TIGA: PENERAPAN KECERDASAN EMOSIONAL

### Bab 9. Musuh yang akrab

1. Ada banyak cara untuk menghitung angka perceraian, dan cara statistik yang digunakan akan menentukan hasilnya. Beberapa metode menunjukkan angka perceraian mencapai puncaknya pada sekitar 50 persen dan kemudian turun sedikit. Ketika perceraian dihitung berdasarkan jumlah total pada tahun tertentu, angka tersebut akan terlihat

mencapai puncaknya pada tahun 1980-an. Namun statistik yang saya kutip di sini tidak menghitung jumlah perceraian yang terjadi pada tahun tertentu, melainkan kemungkinan pasangan yang menikah pada tahun tertentu pada akhirnya akan berakhir dengan perceraian. Statistik tersebut menunjukkan tingkat perceraian yang terus meningkat selama satu abad terakhir. Untuk lebih jelasnya: John Gottman, *Apa yang Memprediksi Perceraian: Hubungan Antara Proses Perkawinan dan Hasil Perkawinan* (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1993).

2. Dunia anak laki-laki dan perempuan yang terpisah: Eleanor Maccoby dan CN Jacklin, "Segregasi Gender pada Masa Kanak-kanak," dalam H. Reese, ed., *Kemajuan dalam Perkembangan dan Perilaku Anak* (New York: Academic Press, 1987).
3. Teman bermain sesama jenis kelamin: John Gottman, "Persahabatan Sesama Jenis dan Lintas Jenis pada Anak-Anak," dalam J. Gottman dan J. Parker, ed., *Conversation of Friends* (New York: Cambridge University Press, 1986).
4. Ringkasan ini dan rangkuman berikut mengenai perbedaan jenis kelamin dalam sosialisasi emosi didasarkan pada ulasan yang sangat baik dalam Leslie R. Brody dan Judith A. Hall, "Gender and Emotion," dalam Michael Lewis dan Jeannette Haviland, ed., *Handbook of Emotions* (New York: Guilford Press, 1993).
5. Brody dan Hall, "Gender dan Emosi," hal. 456.
6. Anak perempuan dan seni agresi: Robert B. Cairns dan Beverley D. Cairns, *Garis Hidup dan Risiko* (New York: Cambridge University Press, 1994).
7. Brody dan Hall, "Gender dan Emosi," hal. 454.
8. Temuan tentang perbedaan gender dalam emosi diulas dalam Brody dan Hall, "Gender dan Emosi."
9. Pentingnya komunikasi yang baik bagi wanita dilaporkan dalam Mark H. Davis dan H. Alan Oathout, "Pemeliharaan Kepuasan dalam Hubungan Romantis: Empati dan Kompetensi Relasional," *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* 53, 2 (1987), hlm. 397-410.
10. Studi tentang keluhan suami dan istri: Robert J. Sternberg, "Triangulasi Cinta," dalam Robert Sternberg dan Michael Barnes, eds., *The Psychology of Love* (New Haven: Yale University Press, 1988).
11. Membaca wajah-wajah sedih: Penelitian ini dilakukan oleh Dr. Gur di Fakultas Kedokteran Universitas Pennsylvania.
12. Percakapan antara Fred dan Ingrid diambil dari Gottman, *What Predicts Divorce*, hal. 84.
13. Penelitian perkawinan oleh John Gottman dan rekan-rekannya di University of Washington dijelaskan secara lebih rinci dalam dua buku: John Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail* (New York: Simon and Schuster, 1994), dan *What Predicts Divorce*.
14. Stonewalling: Gottman, *Apa yang Memprediksi Perceraian*.
15. Pikiran yang beracun: Aaron Beck, *Love Is Never Enough* (New York: Harper and Row, 1988), hlm. 145-46.
16. Pikiran-pikiran dalam pernikahan yang bermasalah: Gottman, *Apa yang Memprediksi Perceraian*.
17. Pemikiran menyimpang dari suami yang melakukan kekerasan dijelaskan dalam Amy Holtzworth-Munroe dan Glenn Hutchinson, "Mengatribusikan Niat Negatif pada Perilaku Istri: Atribusi dari Pria yang Melakukan Kekerasan Marital Versus Pria yang Tidak Melakukan Kekerasan," *Jurnal Psikologi Abnormal* 102, 2 (1993), h. 206-11. Kecurigaan terhadap pria yang agresif secara seksual: Neil Malamuth dan Lisa Brown, "Seksual

Persepsi Pria Agresif terhadap Komunikasi Wanita," *Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial* 67 (1994).

- [18.](#) Suami yang suka memukul: Ada tiga jenis suami yang melakukan kekerasan: mereka yang jarang melakukannya, mereka yang melakukannya secara impulsif ketika mereka marah, dan mereka yang melakukannya dengan cara yang tenang dan penuh perhitungan. Terapi tampaknya hanya membantu untuk dua jenis yang pertama. Lihat Neil Jacobson dkk., Buku *Panduan Klinis Terapi Perkawinan* (New York: Guilford Press, 1994).
- [19.](#) Banjir: Gottman, *Apa yang Memprediksi Perceraian*.
- [20.](#) Suami tidak menyukai pertengkaran: Robert Levenson dkk., "Pengaruh Usia dan Jenis Kelamin terhadap Afek, Fisiologi, dan Keterkaitannya: Sebuah Studi tentang Pernikahan Jangka Panjang," *Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial* 67 (1994).
- [21.](#) Banjir pada suami: Gottman, *Apa yang Memprediksi Perceraian*.
- [22.](#) Pria membatu, wanita mengkritik: Gottman, *Apa yang Memprediksi Perceraian*.
- [23.](#) "Istri Didakwa Menembak Suami Gara-gara Sepak Bola di TV," *The New York Times* (3 November 1993).
- [24.](#) Pertengkaran dalam perkawinan yang produktif: Gottman, *Apa yang Memprediksi Perceraian*.
- [25.](#) Kurangnya kemampuan perbaikan pada pasangan: Gottman, *Apa yang Memprediksi Perceraian*.
- [26.](#) Empat langkah yang mengarah pada "pertengkaran yang baik" berasal dari Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail*.
- [27.](#) Memantau denyut nadi: Gottman, *Ibid*.
- [28.](#) Menangkap pikiran otomatis: Beck, *Love Is Never Enough*.
- [29.](#) Pencerninan: Harville Hendrix, *Getting the Love You Want* (New York: Henry Holt, 1988).

## Bab 10. Mengelola Dengan Hati

- [1.](#) Kecelakaan pilot yang mengintimidasi: Carl Lavin, "Ketika Suasana Hati Mempengaruhi Keselamatan: Komunikasi di Kokpit Sangat Berarti Beberapa Mil di Atas," *The New York Times* (26 Juni 1994).
- [2.](#) Survei terhadap 250 eksekutif: Michael Maccoby, "Pendaki Korporat Harus Menemukan Hatinya," *Fortune* (Desember 1976).
- [3.](#) Zuboff: dalam percakapan, Juni 1994. Untuk mengetahui dampak teknologi informasi, lihat bukunya yang berjudul *In the Age of the Smart Machine* (New York: Basic Books, 1991).
- [4.](#) Kisah tentang wakil presiden yang sarkastik ini diceritakan kepada saya oleh Hendrie Weisinger, seorang psikolog di UCLA Graduate School of Business. Bukunya berjudul *The Critical Edge: Bagaimana Mengkritik ke Atas dan ke Bawah Organisasi dan Membuatnya Membuahkan Hasil*" (Boston: Little, Brown, 1989).
- [5.](#) Survei mengenai manajer yang meledak dilakukan oleh Robert Baron, seorang psikolog di Rensselaer Polytechnic Institute, yang saya wawancarai untuk *The New York Times* (11 September 1990).
- [6.](#) Kritik sebagai penyebab konflik: Robert Baron, "Melawan Efek Kritik yang Merusak: Kemampuan Relatif dari Empat Intervensi," *Jurnal Psikologi Terapan* 75, 3 (1990).
- [7.](#) Kritik yang spesifik dan tidak jelas: Harry Levinson, "Umpan Balik untuk Bawahan" *Lampiran Surat Levinson*, Levinson Institute, Waltham, MA (1992).

- [8.](#) Berubahnya wajah tenaga kerja: Sebuah survei terhadap 645 perusahaan nasional oleh konsultan manajemen Towers Perrin di Manhattan, yang dilaporkan di *The New York Times* (26 Agustus 1990).
- [9.](#) Akar kebencian: Vamik Volkan, *Kebutuhan untuk Memiliki Musuh dan Sekutu* (Northvale, NJ: Jason Aronson, 1988).
- [10.](#) Thomas Pettigrew: Saya mewawancarai Pettigrew di *The New York Times* (12 Mei 1987).
- [11.](#) Stereotip dan bias yang tidak kentara: Samuel Gaertner dan John Davidio, *Prasangka, Diskriminasi, dan Rasisme* (New York: Academic Press, 1987).
- [12.](#) Bias yang tidak kentara: Gaertner dan Davidio, *Prasangka, Diskriminasi, dan Rasisme*.
- [13.](#) Relman: dikutip dalam Howard Kohn, "Service With a Sneer," *The New York Times Sunday Magazine* (Nov. 11, 1994).
- [14.](#) IBM: "Menanggapi Angkatan Kerja yang Beragam," *The New York Times* (26 Agustus 1990).
- [15.](#) Kekuatan berbicara: Fletcher Blanchard, "Mengurangi Ekspresi Prasangka Rasial," *Ilmu Psikologi* (vol. 2, 1991).
- [16.](#) Stereotip akan hancur: Gaertner dan Davidio, *Prasangka, Diskriminasi, dan Rasisme*.
- [17.](#) Tim: Peter Drucker, "The Age of Social Transformation," *The Atlantic Monthly* (November 1994).
- [18.](#) Konsep kecerdasan kelompok dijelaskan dalam Wendy Williams dan Robert Sternberg, "Group Intelligence: Mengapa Beberapa Kelompok Lebih Baik dari yang Lain," *Intelligence* (1988).
- [19.](#) Studi tentang para bintang di Bell Labs dilaporkan dalam Robert Kelley dan Janet Caplan, "How Bell Labs Creates Star Performers," *Harvard Business Review* (Juli-Agustus 1993).
- [20.](#) Kegunaan jaringan informal dicatat oleh David Krackhardt dan Jeffrey R. Hanson, "Informal Networks: The Company Behind the Chart," *Harvard Business Review* (Juli-Agustus 1993), hal. 104.

## Bab 11. Pikiran dan Pengobatan

- [1.](#) Sistem kekebalan tubuh sebagai otak tubuh: Francisco Varela pada pertemuan Pikiran dan Kehidupan Ketiga, Dharamsala, India (Desember 1990).
- [2.](#) Pembawa pesan kimiawi antara otak dan sistem kekebalan tubuh: lihat Robert Ader et al, *Psikoneuroimunologi*, edisi ke-2 (San Diego: Academic Press, 1990).
- [3.](#) Kontak antara saraf dan sel imun: David Felten dkk., "Persarafan Simpatik Noradrenergik Jaringan Limfoid," *Jurnal Imunologi* 135 (1985).
- [4.](#) Hormon dan fungsi kekebalan tubuh: B. S. Rabin dkk., "Interaksi Dua Arah Antara Sistem Saraf Pusat dan Sistem Kekebalan Tubuh," *Ulasan Kritis dalam Imunologi* 9 (4), (1989), Hal. 279-312.
- [5.](#) Hubungan antara otak dan sistem kekebalan tubuh: lihat, misalnya, Steven B. Maier dkk., "Psychoneuroimmunology," *American Psychologist* (Desember 1994).
- [6.](#) Emosi yang beracun: Howard Friedman dan S. Boothby-Kewley, "Kepribadian yang Rentan terhadap Penyakit: A Meta-Analytic View," *American Psychologist* 42 (1987). Analisis studi yang luas ini menggunakan "meta-analisis," di mana hasil dari banyak studi yang lebih kecil dapat digabungkan secara statistik menjadi

satu studi yang sangat besar. Hal ini memungkinkan efek yang mungkin tidak muncul dalam penelitian tertentu dapat dideteksi dengan lebih mudah karena jumlah total orang yang diteliti jauh lebih besar.

7. Para skeptis berpendapat bahwa gambaran emosional yang terkait dengan tingkat penyakit yang lebih tinggi adalah profil neurotik klasik - sebuah kecelakaan emosional yang cemas, tertekan, dan marah - dan bahwa tingkat penyakit yang lebih tinggi yang mereka laporkan tidak disebabkan oleh fakta medis, tetapi oleh kecenderungan untuk merengek dan mengeluh tentang masalah kesehatan, membesar-besarkan keseriusannya. Namun Friedman dan yang lainnya berpendapat bahwa bukti kuat dari hubungan antara emosi dan penyakit ditopang oleh penelitian di mana evaluasi dokter terhadap tanda-tanda penyakit yang dapat diamati dan tes medis, bukan keluhan pasien, yang menentukan tingkat penyakit-dasar yang lebih obyektif. Tentu saja, ada kemungkinan bahwa meningkatnya tekanan adalah hasil dari kondisi medis, serta memicu kondisi medis tersebut; karena alasan itu, data yang paling meyakinkan berasal dari penelitian prospektif di mana kondisi emosional dievaluasi sebelum timbulnya penyakit.
8. Gail Ironson dkk., "Efek Kemarahan pada Fraksi Ejeksi Ventrikel Kiri pada Penyakit Arteri Koroner," *The American Journal of Cardiology* 10 1992. Efisiensi pemompaan, kadang-kadang disebut sebagai "fraksi ejeksi," mengukur kemampuan jantung untuk memompa darah keluar dari ventrikel kiri ke dalam arteri; mengukur persentase darah yang dipompa keluar dari ventrikel pada setiap detak jantung. Pada penyakit jantung, penurunan efisiensi pemompaan berarti melemahnya otot jantung.
9. Dari sekitar selusin penelitian tentang permusuhan dan kematian akibat penyakit jantung, beberapa di antaranya gagal menemukan hubungannya. Tetapi kegagalan itu mungkin disebabkan oleh perbedaan metode, seperti menggunakan ukuran permusuhan yang kurang tepat, dan karena efeknya yang relatif kecil. Sebagai contoh, jumlah kematian terbesar akibat efek permusuhan tampaknya terjadi pada usia paruh baya. Jika sebuah penelitian gagal melacak penyebab kematian orang-orang selama periode ini, maka penelitian tersebut akan melewatkan efeknya.
10. Permusuhan dan penyakit jantung: Redford Williams, *The Trusting Heart* (New York: Times Books/Random House, 1989).
11. Peter Kaufman: Saya mewawancarai Dr. Kaufman di *The New York Times* (1 September 1992).
12. Studi Stanford tentang kemarahan dan serangan jantung kedua: Carl Thoreson, dipresentasikan pada Kongres Internasional Kedokteran Perilaku, Uppsala, Swedia (Juli 1990).
13. Lynda H. Powell, Gairah Emosional sebagai Prediktor Kematian dan Morbiditas Jangka Panjang pada Pria Pasca M.I., " *Circulation*, vol. 82, no. 4, Suplemen III, Oktober 1990.
14. Murray A. Mittleman, "Pemicu Timbulnya Infark Miokard oleh Episode Kemarahan," *Circulation*, vol. 89, no. 2 (1994).
15. Menahan amarah dapat meningkatkan tekanan darah: Robert Levenson, "Dapatkah Kita Mengendalikan Emosi Kita, dan Bagaimana Pengendalian Tersebut Mengubah Episode Emosi?" dalam Richard Davidson dan Paul Ekman, eds., *Fundamental Questions About Emotions* (New York: Oxford University Press, 1995).
16. Gaya pribadi yang marah: Saya menulis tentang penelitian Redford Williams mengenai kemarahan dan jantung di *Majalah The New York Times Good Health Magazine* (Kpx. 16, 1989).
17. Penurunan 44 persen pada serangan jantung kedua: Thoreson, op. cit.
18. Program Dr. Williams untuk mengendalikan amarah: Williams, *The Trusting Heart*.
19. Wanita yang khawatir: Timothy Brown dkk., "Gangguan Kecemasan Umum," dalam David H. Barlow, ed., *Buku Pegangan Klinis Gangguan Psikologis* (New York: Guilford Press, 1993).
20. Stres dan metastasis: Bruce McEwen dan Eliot Stellar, "Stres dan Individu: Mekanisme yang Menyebabkan Penyakit," *Archives of Internal Medicine* 153 (27 September 1993). Studi tersebut adalah

menjelaskan adalah M. Robertson dan J. Ritz, "Biologi dan Relevansi Klinis Sel Pembunuh Alamiah Manusia," *Blood* 76 (1990).

- [21.](#) Mungkin ada beberapa alasan mengapa orang yang sedang stres lebih rentan terhadap penyakit, selain dari jalur biologis. Salah satunya adalah cara-cara yang dilakukan orang untuk meredakan kecemasan mereka-misalnya, merokok, minum-minuman keras, atau makan makanan berlemak-memang tidak sehat. Hal lainnya adalah kekhawatiran dan kecemasan yang terus-menerus dapat membuat orang kurang tidur atau lupa untuk mematuhi aturan medis-seperti minum obat-sehingga memperpanjang penyakit yang sudah dideritanya. Kemungkinan besar, semua hal ini bekerja bersama-sama untuk menghubungkan stres dan penyakit.
- [22.](#) Stres melemahkan sistem kekebalan tubuh: Sebagai contoh, dalam penelitian terhadap mahasiswa kedokteran yang menghadapi stres saat ujian, mereka tidak hanya mengalami penurunan kontrol kekebalan tubuh terhadap virus herpes, tetapi juga penurunan kemampuan sel darah putih untuk membunuh sel yang terinfeksi, serta peningkatan kadar zat kimia yang terkait dengan penekanan kemampuan kekebalan tubuh pada limfosit, yaitu sel darah putih yang berperan penting dalam respons kekebalan tubuh. Lihat Ronald Glaser dan Janice Kiecolt-Glaser, "Stress-Associated Depression in Cellular Immunity," *Brain, Behavior, and Immunity* 1 (1987). Namun, pada sebagian besar penelitian yang menunjukkan melemahnya pertahanan kekebalan tubuh akibat stres, belum jelas apakah tingkat stres tersebut cukup rendah untuk menyebabkan risiko medis.
- [23.](#) Stres dan pilek: Sheldon Cohen dkk., "Stres Psikologis dan Kerentanan terhadap Pilek," *New England Journal of Medicine* 325 (1991).
- [24.](#) Gangguan harian dan infeksi: Arthur Stone dkk., "IgA sekretorik sebagai Ukuran Imunokompetensi," *Journal of Human Stress* 13 (1987). Dalam penelitian lain, 246 suami, istri, dan anak-anak membuat catatan harian tentang tekanan dalam kehidupan keluarga mereka selama musim flu. Mereka yang mengalami krisis keluarga paling banyak juga memiliki tingkat flu tertinggi, yang diukur berdasarkan hari dengan demam dan tingkat antibodi flu. Lihat R. D. Clover dkk., "Fungsi Keluarga dan Stres sebagai Prediktor Infeksi Influenza B," *Journal of Family Practice* 28 (Mei 1989).
- [25.](#) Gejala virus herpes dan stres: serangkaian penelitian oleh Ronald Glaser dan Janice Kiecolt-Glaser - misalnya, "Pengaruh Psikologis terhadap Kekebalan Tubuh," *American Psychologist* 43 (1988). Hubungan antara stres dan aktivitas herpes sangat kuat sehingga telah dibuktikan dalam sebuah penelitian terhadap hanya sepuluh pasien, dengan menggunakan pecahnya luka herpes yang sebenarnya sebagai ukuran; semakin banyak kecemasan, kerepotan, dan stres yang dilaporkan oleh pasien, semakin besar kemungkinan mereka mengalami wabah herpes pada minggu-minggu berikutnya; periode tenang dalam hidup mereka menyebabkan herpes tidak aktif. Lihat H. E. Schmidt dkk., "Stres sebagai Faktor Pencetus pada Subjek dengan Herpes Labialis Kambuhan," *Jurnal "Family Practice*, 20 (1985).
- [26.](#) Kecemasan pada wanita dan penyakit jantung: Carl Thoreson, dipresentasikan pada Kongres Internasional Kedokteran Perilaku, Uppsala, Swedia (Juli 1990). Kecemasan juga dapat berperan dalam membuat beberapa pria lebih rentan terhadap penyakit jantung. Dalam sebuah penelitian di fakultas kedokteran Universitas Alabama, 1.123 pria dan wanita berusia antara empat puluh lima dan tujuh puluh tujuh tahun dinilai berdasarkan profil emosional mereka. Pria-pria yang paling rentan terhadap kecemasan dan kekhawatiran di usia paruh baya jauh lebih mungkin menderita hipertensi ketika ditelusuri dua puluh tahun kemudian. Lihat Abraham Markowitz dkk., *Journal of the American Medical Association* (14 November 1993).
- [27.](#) Stres dan kanker kolorektal: Joseph C. Courtney dkk., "Peristiwa Kehidupan yang Penuh Stres dan Risiko Kanker Kolorektal," *Epidemiologi* (September 1993), 4(5).
- [28.](#) Relaksasi untuk mengatasi gejala berbasis stres: Lihat, misalnya, Daniel Goleman dan Joel Gurin, *Mind Body Medicine* (New York: Consumer Reports Books/St. Martin's Press, 1993).
- [29.](#) Depresi dan penyakit: lihat, misalnya, Seymour Reichlin, "Interaksi Neuroendokrin-Imun," *New England Journal of Medicine* (21 Oktober 1993).

30. Transplantasi sumsum tulang: dikutip dalam James Strain, "Penggantian Biaya Dari Konsultasi Psikiatri - Intervensi Penghubung Dengan Pasien Patah Tulang Pinggul Lansia," *American Journal of Psychiatry* 148 (1991).
31. Howard Burton dkk., "Hubungan Depresi dengan Kelangsungan Hidup pada Gagal Ginjal Kronis," *Pengobatan Psikosomatik* (Maret 1986).
32. Keputusan dan kematian akibat penyakit jantung: Robert Anda dkk., "Depresi, Keputusan, dan Risiko Penyakit Jantung Koroner pada Kelompok Orang Dewasa AS," *Epidemiologi* (Juli 1993).
33. Depresi dan serangan jantung: Nancy Frasure-Smith dkk., "Depresi Setelah Infark Miokard," *Journal of the American Medical Association* (20 Oktober 1993).
34. Depresi pada berbagai penyakit: Michael von Korff, psikiater Universitas Washington yang melakukan penelitian ini, menunjukkan kepada saya bahwa dengan pasien-pasien seperti itu, yang menghadapi tantangan yang luar biasa hanya untuk hidup dari hari ke hari, "Jika Anda mengobati depresi pasien, Anda akan melihat peningkatan di atas dan di atas perubahan kondisi medis mereka. Jika Anda mengalami depresi, gejala-gejala yang Anda rasakan akan terasa lebih buruk. Memiliki penyakit fisik kronis merupakan tantangan adaptasi yang besar. Jika Anda mengalami depresi, Anda kurang mampu belajar untuk merawat penyakit Anda. Bahkan dengan gangguan fisik, jika Anda termotivasi dan memiliki energi serta perasaan harga diri-yang semuanya berisiko dalam depresi-maka orang dapat beradaptasi dengan sangat baik, bahkan terhadap gangguan yang parah."
35. Optimisme dan operasi bypass: Chris Peterson dkk., *Ketidakberdayaan yang Dipelajari: Sebuah Teori untuk Zaman Kendali Pribadi* (New York: Oxford University Press, 1993).
36. Cedera tulang belakang dan harapan: Timothy Elliott dkk., "Menegosiasikan Realitas Setelah Kehilangan Fisik: Harapan, Depresi, dan Kecacatan," *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* 61, 4 (1991).
37. Risiko medis dari isolasi sosial: James House dkk., "Hubungan Sosial dan Kesehatan," *Science*, 29 Juli 1988). Namun, ada juga temuan yang beragam: Carol Smith dkk., "Meta-Analisis Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Hasil Kesehatan," *Journal of Behavioral Medicine* (1994).
38. Risiko isolasi dan kematian: Penelitian lain menunjukkan adanya mekanisme biologis yang bekerja. Temuan ini, yang dikutip dalam House, "Hubungan Sosial dan Kesehatan," telah menemukan bahwa kehadiran orang lain sederhana dapat mengurangi kecemasan dan mengurangi tekanan fisiologis pada orang yang berada di unit perawatan intensif. Efek menenangkan dari kehadiran orang lain telah ditemukan untuk menurunkan tidak hanya detak jantung dan tekanan darah, tetapi juga sekresi asam lemak yang dapat menyumbat arteri. Salah satu teori yang diajukan untuk menjelaskan efek penyembuhan dari kontak sosial menunjukkan mekanisme kerja otak. Teori ini menunjuk pada data hewan yang menunjukkan efek menenangkan pada zona hipotalamus posterior, sebuah area sistem limbik dengan koneksi yang kaya ke amigdala. Menurut pandangan ini, kehadiran orang lain yang menenangkan akan menghambat aktivitas limbik, menurunkan tingkat sekresi asetilkolin, kortisol, dan katekolamin, semua zat kimiawi yang memicu pernapasan lebih cepat, detak jantung yang lebih cepat, dan tanda-tanda fisiologis stres lainnya.
39. Tegang, "Pengimbangan Biaya."
40. Kelangsungan hidup serangan jantung dan dukungan emosional: Lisa Berkman dkk., "Dukungan Emosional dan Kelangsungan Hidup Setelah Infark Miokard, Sebuah Studi Prospektif Berbasis Populasi Lansia," *Annals of Internal Medicine* (15 Desember 1992).
41. Penelitian di Swedia: Annika Rosengren dkk., "Peristiwa Kehidupan yang Penuh Stres, Dukungan Sosial, dan Kematian pada Pria yang Lahir pada Tahun 1933," *British Medical Journal* (19 Oktober 1993).
42. Pertengkaran dalam perkawinan dan sistem kekebalan tubuh: Janice Kiecolt-Glaser dkk., "Kualitas Perkawinan, Gangguan Perkawinan, dan Fungsi Kekebalan Tubuh," *Psychosomatic*

*Medicine* 49 (1987).

[43.](#) Saya mewawancarai John Cacioppo untuk *The New York Times* (15 Desember 1992).

44. Berbicara tentang pikiran yang mengganggu: James Pennebaker, "Menuangkan Stres ke dalam Kata-kata: Implikasi Kesehatan, Linguistik dan Terapi," makalah yang dipresentasikan pada pertemuan American Psychological Association, Washington, DC (1992).
45. Psikoterapi dan perbaikan medis: Lester Luborsky dkk., "Apakah Psikoterapi Baik untuk Kesehatan Anda?" makalah yang dipresentasikan pada pertemuan American Psychological Association, Washington, DC (1993).
46. Kelompok pendukung kanker: David Spiegel dkk., "Pengaruh Perawatan Psikososial terhadap Kelangsungan Hidup Pasien dengan Kanker Payudara Metastasis," *Lancet* No. 8668, ii (1989).
47. Pertanyaan pasien: Temuan ini dikutip oleh Dr. Steven Cohen-Cole, seorang psikiater di Emory University, ketika saya mewawancarainya di *The New York Times* (13 November 1991).
48. Informasi lengkap: Sebagai contoh, program Planetree di Rumah Sakit Pacific Presbyterian di San Francisco akan melakukan pencarian penelitian medis dan penelitian awam tentang topik medis apa pun bagi siapa pun yang memintanya.
49. Membuat pasien menjadi efektif: Salah satu program telah dikembangkan oleh Dr. Mack Lipkin, Jr. di New York University Medical School.
50. Persiapan emosional untuk operasi: Saya menulis tentang hal ini di *The New York Times* (10 Desember 1987).
51. Perawatan keluarga di rumah sakit: Sekali lagi, Planetree adalah sebuah model, seperti halnya rumah Ronald McDonald yang memungkinkan orang tua untuk tinggal di sebelah rumah sakit tempat anak-anak mereka menjadi pasien.
52. Kesadaran dan pengobatan: Lihat Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living* (New York: Delacorte, 1991).
53. Program untuk membalikkan penyakit jantung: Lihat Dean Ornish, *Program Dr. Dean Ornish untuk Membalikkan Penyakit Jantung* (New York: Ballantine, 1991).
54. Pengobatan yang berpusat pada hubungan: *Pendidikan Profesi Kesehatan dan Perawatan yang Berpusat pada Hubungan*. Laporan Satuan Tugas Pew-Fetzer untuk Memajukan Pendidikan Kesehatan Psikososial, Komisi Profesi Kesehatan Pew dan Institut Fetzer di Pusat Profesi Kesehatan, Universitas California di San Francisco, San Francisco (Agustus 1994).
55. Meninggalkan rumah sakit lebih awal: Ketegangan, "Penggantian Biaya."
56. Tidak etis untuk tidak mengobati depresi pada pasien penyakit jantung: Redford Williams dan Margaret Chesney, "Faktor Psikososial dan Prognosis pada Penyakit Jantung Koroner yang Sudah Mapan," *Journal of the American Medical Association* (20 Oktober 1993).
57. Surat terbuka untuk seorang ahli bedah: A. Stanley Kramer, "A Prescription for Healing," *Newsweek* (7 Juni 1993).

## BAGIAN EMPAT: JENDELA KESEMPATAN

### Bab 12. Wadah Keluarga

1. Leslie dan video game: Beverly Wilson dan John Gottman, "Konflik Perkawinan dan Pengasuhan Anak: Peran Negatif dalam Keluarga," dalam M. H. Bornstein, ed., *Buku Pegangan Pengasuhan Anak*, vol. 4 (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1994).
2. Penelitian mengenai emosi dalam keluarga merupakan perluasan dari penelitian perkawinan John Gottman yang diulas di Bab 9. Lihat Carole Hooven, Lynn Katz, dan John Gottman, "Keluarga sebagai Budaya Meta-emosi," *Cognition and Emotion* (Musim Semi 1994).

3. Manfaat bagi anak-anak memiliki orang tua yang mahir secara emosional: Hooven, Katz, dan Gottman, "Keluarga sebagai Budaya Meta-emosi."
4. Bayi yang optimis: T. Berry Brazelton, dalam kata pengantar untuk *Heart Start: Dasar-dasar Emosional Kesiapan Sekolah* (Arlington, VA: Pusat Nasional untuk Program Bayi Klinis, 1992).
5. Prediktor emosional untuk kesuksesan sekolah: *Mulai dari Hati*.
6. Elemen-elemen kesiapan sekolah: *Mulai dari Hati*, hlm. 7.
7. Bayi dan ibu: *Heart Start*, hal. 9.
8. Kerusakan akibat pengabaian: M. Erickson dkk., "Hubungan Antara Kualitas Kelekatan dan Masalah Perilaku di Prasekolah pada Sampel Berisiko Tinggi," dalam I. Betheron dan E. Waters, eds., *Monograf Masyarakat Penelitian Perkembangan Anak* 50, seri no. 209-
9. Pelajaran abadi dari empat tahun pertama: *Memulai dari Hati*, hal. 13.
10. Tindak lanjut dari anak-anak yang agresif: L. R. Huesman, Leonard Eron, dan Patty Warnicke-Yarmel, "Fungsi Intelektual dan Agresi," *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* (Januari 1987). Temuan serupa dilaporkan oleh Alexander Thomas dan Stella Chess, dalam *Child Development* edisi September 1988, dalam penelitian mereka terhadap tujuh puluh lima anak yang dinilai secara berkala sejak tahun 1956, saat mereka berusia antara tujuh hingga dua belas tahun. Alexander Thomas dkk., "Studi Longitudinal tentang Kondisi Emosi Negatif dan Penyesuaian dari Masa Kanak-kanak Hingga Remaja," *Child Development* 59 (1988). Satu dekade kemudian, anak-anak yang menurut orang tua dan guru adalah yang paling agresif di sekolah dasar ternyata mengalami gejolak emosi yang paling besar pada masa remaja akhir. Mereka adalah anak-anak (sekitar dua kali lebih banyak anak laki-laki daripada anak perempuan) yang tidak hanya terus-menerus berkelahi, tetapi juga meremehkan atau secara terbuka memusuhi anak-anak lain, dan bahkan terhadap keluarga dan guru mereka. Sikap permusuhan mereka tidak berubah selama bertahun-tahun; sebagai remaja mereka mengalami kesulitan bergaul dengan teman sekelas dan dengan keluarga mereka, dan mengalami masalah di sekolah. Dan, ketika dihubungi sebagai orang dewasa, kesulitan mereka berkisar dari berurusan dengan hukum hingga masalah kecemasan dan depresi.
11. Kurangnya empati pada anak-anak yang dianiaya: Pengamatan dan temuan tempat penitipan anak dilaporkan dalam Mary Main dan Carol George, "Tanggapan Balita yang Dilecehkan dan Kurang Beruntung terhadap Kesusahan di Tempat Penitipan Anak: Sebuah Studi di Tempat Penitipan Anak," *Psikologi Perkembangan* 21, 3 (1985). Temuan ini telah diulang dengan anak-anak prasekolah juga: Bonnie Klimes-Dougan dan Janet Kistner, "Tanggapan Anak Prasekolah yang Disiksa Secara Fisik terhadap Kesulitan Teman Sebaya," *Psikologi Perkembangan* 26 (1990).
12. Kesulitan anak-anak yang dilecehkan: Robert Emery, "Kekerasan dalam Keluarga," *American Psychologist* (Februari) 1989).
13. Pelecehan dari generasi ke generasi: Apakah anak-anak yang mengalami kekerasan akan tumbuh menjadi orang tua yang melakukan kekerasan terhadap anak adalah hal yang masih menjadi perdebatan ilmiah. Lihat, misalnya, Cathy Spatz Widom, "Child Abuse, Neglect and Adult Behavior," *American Journal of Orthopsychiatry* (Juli 1989).

## Bab 13. Trauma dan Pembelajaran Ulang Emosional

1. Saya menulis tentang trauma abadi dari pembunuhan di Sekolah Dasar Cleveland di rubrik "Kehidupan Pendidikan" *The New York Times* (7 Januari 1990).

2. Shelly Niederbach, seorang psikolog di Victims' Counseling Service, Brooklyn.
3. Ingatan tentang Vietnam berasal dari M. Davis, "Analisis Ingatan Aversif Menggunakan Paradigma Kejutan yang Dipotensiasi Rasa Takut," dalam N. Butters dan L. R Squire, eds., *The Neuro-psikologi Memori* (New York: Guilford Press, 1992).
4. LeDoux membuat argumen ilmiah untuk ingatan ini yang sangat tahan lama dalam "Indelibility of Subcortical Emotional Memories," *Journal of Cognitive Neuroscience* (1989), vol. 1, 238-43.
5. Saya mewawancarai Dr. Charney di *The New York Times* (12 Juni 1990).
6. John Krystal, dan telah diulangi di beberapa laboratorium ilmiah. Penelitian utama dilakukan oleh Dr. Jay Weiss di Duke University.
7. Penjelasan terbaik mengenai perubahan otak yang mendasari PTSD, dan peran amigdala di dalamnya, ada di Dennis Charney dkk., "Mekanisme Psikobiologis Gangguan Stres Pascatrauma," *Archives of General Psychiatry* 50 (April 1993), 294-305.
8. Beberapa bukti untuk perubahan yang disebabkan oleh trauma pada jaringan otak ini berasal dari eksperimen di mana dokter hewan Vietnam yang menderita PTSD disuntik dengan yohimbine, obat yang digunakan pada ujung panah oleh suku Indian Amerika Selatan untuk membuat mangsanya tidak berdaya. Dalam dosis kecil, yohimbine memblokir aksi reseptor tertentu (titik pada neuron yang menerima neurotransmitter) yang biasanya bertindak sebagai rem pada katekolamin. Yohimbine mengeremnya, menjaga agar reseptor ini tidak merasakan sekresi katekolamin; hasilnya adalah meningkatkan kadar katekolamin. Dengan rem saraf pada kecemasan yang dilucuti oleh suntikan obat, yohimbine memicu kepanikan pada 9 dari 15 pasien PTSD, dan kilas balik yang mirip dengan kehidupan pada 6 pasien. Seorang dokter hewan mengalami halusinasi sebuah helikopter yang ditembak jatuh dengan jejak asap dan kilatan cahaya yang terang; yang lain melihat ledakan ranjau darat di sebuah Jeep dengan teman-temannya di dalamnya-adegan yang sama yang telah menghantui mimpi buruknya dan muncul sebagai kilas balik selama lebih dari 20 tahun. John Krystal, direktur Laboratorium Psikofarmakologi Klinis di Pusat Nasional untuk PTSD di Rumah Sakit West Haven, Conn.
9. Lebih sedikit reseptor alfa-2 pada pria dengan PTSD: lihat Charney, "Mekanisme Psikobiologis."
10. Otak, yang mencoba menurunkan tingkat sekresi CRF, mengimbangnya dengan mengurangi jumlah reseptor yang melepaskannya. Salah satu tanda yang menunjukkan bahwa inilah yang terjadi pada orang dengan PTSD berasal dari sebuah penelitian di mana delapan pasien yang dirawat karena masalah tersebut disuntik dengan CRF. Biasanya, suntikan CRF memicu banjir ACTH, hormon yang mengalir ke seluruh tubuh untuk memicu katekolamin. Namun pada pasien PTSD, tidak seperti kelompok pembanding yang tidak mengalami PTSD, tidak ada perubahan yang terlihat pada tingkat ACTH - sebuah tanda bahwa otak mereka telah mengurangi reseptor CRF karena sudah kelebihan beban dengan hormon stres. Penelitian ini dijelaskan kepada saya oleh Charles Nemeroff, seorang psikiater dari Duke University.
11. Saya mewawancarai Dr. Nemeroff di *The New York Times* (12 Juni 1990).
12. Hal yang serupa tampaknya terjadi pada PTSD: Sebagai contoh, dalam sebuah eksperimen, para dokter hewan Vietnam dengan diagnosis PTSD diperlihatkan film berdurasi 15 menit yang telah diedit secara khusus yang berisi adegan-adegan pertempuran dari film *Platoon*. Dalam satu kelompok, para dokter hewan disuntik dengan nalokson, suatu zat yang memblokir endorfin; setelah menonton film tersebut, para dokter hewan ini tidak menunjukkan perubahan pada kepekaan mereka terhadap rasa sakit. Namun pada kelompok tanpa penghambat endorfin, sensitivitas rasa sakit para pria tersebut menurun 30 persen, yang mengindikasikan adanya peningkatan sekresi endorfin. Adegan yang sama tidak memiliki efek seperti itu pada veteran yang tidak mengalami PTSD, menunjukkan bahwa pada korban PTSD, jalur saraf yang mengatur endorfin terlalu sensitif atau hiperaktif-efek yang menjadi jelas hanya ketika mereka terpapar kembali pada sesuatu yang mengingatkan mereka pada trauma asli. Dalam urutan ini, amigdala

pertama-tama mengevaluasi kepentingan emosional dari apa yang kita lihat. Penelitian ini dilakukan oleh Dr Roger Pitman, seorang psikiater Harvard. Seperti gejala PTSD lainnya, perubahan otak ini tidak hanya dipelajari di bawah tekanan, tetapi dapat dipicu sekali lagi jika ada sesuatu yang mengingatkan kita pada peristiwa mengerikan yang asli. Sebagai contoh, Pitman menemukan bahwa ketika tikus laboratorium dikejutkan di dalam kandang, mereka mengembangkan analgesia berbasis endorfin yang sama dengan yang ditemukan pada dokter hewan Vietnam yang diperlihatkan *Platoon*. Beberapa minggu kemudian, ketika tikus-tikus tersebut dimasukkan ke dalam kandang yang telah disetrum-tetapi tanpa arus listrik yang dinyalakan-mereka sekali lagi menjadi tidak peka terhadap rasa sakit, seperti yang mereka alami ketika disetrum. Lihat Roger Pitman, "Respons Analgesik Nalokson-Reversibel terhadap Rangsangan yang Berhubungan dengan Pertempuran pada Gangguan Stres Pascatrauma," *Archives of General Medicine* (Juni 1990). Lihat juga Hillel Glover, "Mati Rasa Emosional: Fenomena yang Dimediasi Endorfin yang Mungkin Terkait dengan Gangguan Stres Pascatrauma dan Kondisi Psikopatologis Sekutu Lainnya," *Journal of Traumatic Stress* 5, 4 (1992).

13. Bukti otak yang diulas dalam bagian ini didasarkan pada artikel luar biasa dari Dennis Charney, "Mekanisme Psikobiologis."
14. Charney, "Mekanisme Psikobiologis," 300.
15. Peran korteks prefrontal dalam menghilangkan rasa takut: Dalam penelitian Richard Davidson, para sukarelawan diukur respons keringatnya (barometer kecemasan) ketika mereka mendengar sebuah nada, diikuti dengan suara yang keras dan menjengkelkan. Suara keras tersebut memicu peningkatan keringat. Setelah beberapa waktu, nada itu saja sudah cukup untuk memicu peningkatan yang sama, yang menunjukkan bahwa para sukarelawan telah mempelajari ketidaksukaan terhadap nada tersebut. Ketika mereka terus mendengar nada tersebut tanpa suara yang menjengkelkan, keengganan yang telah dipelajari itu memudar-nada tersebut terdengar tanpa peningkatan keringat. Semakin aktif korteks prefrontal kiri para relawan, semakin cepat mereka kehilangan rasa takut yang dipelajari. Dalam percobaan lain yang menunjukkan peran lobus prefrontal dalam mengatasi rasa takut, tikus laboratorium-seperti yang sering terjadi dalam penelitian ini-belajar untuk takut pada nada yang dipasangkan dengan sengatan listrik. Tikus-tikus tersebut kemudian menjalani lobotomi, sebuah operasi pembedahan di otak mereka yang memotong lobus prefrontal dari amigdala. Selama beberapa hari berikutnya, tikus-tikus tersebut mendengar nada tanpa terkena sengatan listrik. Perlahan-lahan, dalam beberapa hari, tikus yang pernah belajar untuk takut pada suatu nada akan kehilangan rasa takutnya secara bertahap. Namun, bagi tikus dengan lobus prefrontal yang terputus, butuh waktu hampir dua kali lebih lama untuk menghilangkan rasa takut tersebut-menunjukkan peran penting lobus prefrontal dalam mengelola rasa takut dan, secara umum, dalam menguasai pelajaran emosional. Eksperimen ini dilakukan oleh Maria Morgan, seorang mahasiswa pascasarjana Joseph LeDoux di Center for Neural Science, New York University.
16. Pemulihan dari PTSD: Saya diberitahu tentang penelitian ini oleh Rachel Yehuda, seorang ahli neurokimia dan direktur Program Studi Stres Trauma di Fakultas Kedokteran Mt. Sinai di Manhattan. Saya melaporkan hasilnya di *The New York Times* (6 Oktober 1992).
17. Trauma masa kecil: Lenore Terr, *Terlalu Takut untuk Menangis* (New York: HarperCollins, 1990).
18. Jalan menuju pemulihan dari trauma: Judith Lewis Herman, *Trauma dan Pemulihan* (New York: Basic Books, 1992).
19. "Dosis" trauma: Mardi Horowitz, *Stress Response Syndromes* (Northvale, NJ: Jason Aronson, 1986).
20. Tingkat lain di mana pembelajaran ulang berlangsung, setidaknya untuk orang dewasa, adalah filosofis. Pertanyaan abadi dari korban-"Mengapa saya?"-perlu dijawab. Menjadi korban trauma menghancurkan keyakinan seseorang bahwa dunia adalah tempat yang dapat dipercaya, dan bahwa apa yang terjadi pada kita dalam hidup ini adalah adil-yaitu, bahwa kita dapat memiliki kendali atas nasib kita dengan menjalani kehidupan yang benar. Jawaban atas teka-teki korban, tentu saja,

tidak harus bersifat filosofis atau religius; tugasnya adalah membangun kembali sistem kepercayaan atau keyakinan yang memungkinkan hidup sekali lagi seolah-olah dunia dan orang-orang di dalamnya dapat dipercaya.

21. Bahwa rasa takut yang asli tetap ada, bahkan jika diredam, telah ditunjukkan dalam penelitian di mana tikus laboratorium dikondisikan untuk takut akan suara, seperti bel, ketika dipasangkan dengan sengatan listrik. Setelah itu, ketika mereka mendengar bel, mereka bereaksi dengan rasa takut, meskipun tidak ada sengatan listrik yang menyertainya. Secara bertahap, selama satu tahun (waktu yang sangat lama bagi tikus-sekitar sepertiga dari hidupnya), tikus-tikus itu kehilangan rasa takut mereka terhadap bel. Namun rasa takut itu kembali muncul dengan kekuatan penuh ketika suara lonceng sekali lagi dipasangkan dengan kejutan. Rasa takut itu kembali dalam sekejap-tetapi butuh waktu berbulan-bulan untuk mereda. Hal yang sama pada manusia, tentu saja, adalah ketika rasa takut yang traumatis dari masa lalu, yang tidak aktif selama bertahun-tahun, membanjiri kembali dengan kekuatan penuh dengan beberapa pemicu akan trauma yang asli.
22. Penelitian terapi Luborsky dirinci dalam Lester Luborsky dan Paul Crits-Christoph, *Memahami Pemindahan: Metode CCRT* (New York: Basic Books, 1990).

## Bab 14. Temperamen Bukanlah Takdir

1. Lihat, misalnya, Jerome Kagan dkk., "Reaksi Awal terhadap Ketidakbiasaan," *Current Directions in Psychological Science* (Desember 1992). Penjelasan lengkap mengenai biologi temperamen ada di Kagan, *Galen's Prophecy*.
2. Tom dan Ralph, yang secara arketipik merupakan tipe pemalu dan berani, digambarkan dalam Kagan, *Nubuat Galen*, Hal. 155-57.
3. Masalah seumur hidup dari anak pemalu: Iris Bell, "Peningkatan Prevalensi Gejala yang Berhubungan dengan Stres pada Wanita Paruh Baya yang Melaporkan Rasa Malu pada Masa Kanak-kanak," *Annals of Behavior Medicine* 16 (1994).
4. Denyut jantung yang meningkat: Iris R. Bell dkk., "Kegagalan Habitasi Denyut Jantung Selama Stresor Laboratorium Kognitif dan Penciuman pada Orang Dewasa Muda dengan Rasa Malu Masa Kecil," *Annals of Behavior Medicine* 16 (1994).
5. Kepanikan pada remaja: Chris Hayward dkk., "Tahap Pubertas dan Riwayat Serangan Panik pada Anak Perempuan Kelas Enam dan Tujuh," *American Journal of Psychiatry* vol. 149 (9) (September 1992), hal. 1239-43; Jerold Rosenbaum dkk., "Penghambatan Perilaku pada Masa Kanak-kanak: Faktor Risiko Gangguan Kecemasan," *Harvard Review of Psychiatry* (Mei 1993).
6. Richard Davidson di Universitas Wisconsin, dan oleh Dr. Andrew Tomarken, seorang psikolog di Universitas Vanderbilt: lihat Andrew Tomarken dan Richard Davidson, "Aktivasi Otak Frontal pada Penekan dan Bukan Penekan," *Jurnal Psikologi Abnormal* 103 (1994).
7. Pengamatan tentang bagaimana para ibu dapat membantu bayi yang pemalu menjadi lebih berani dilakukan oleh Doreen Arcus. Detailnya ada di Kagan, *Ramalan Galen*.
8. Kagan, *Nubuat Galen*, hal. 194-95.
9. Menjadi tidak terlalu pemalu: Jens Asendorpf, "Kelenturan Penghambatan Perilaku: Sebuah Studi tentang Fungsi Perkembangan Individu," *Developmental Psychology* 30, 6 (1994).
10. Hubel dan Wiesel: David H. Hubel, Thorsten Wiesel, dan S. Levay, "Plastisitas Kolom Okular pada Korteks Saraf Tiruan Monyet," *Transaksi Filosofis Royal Society of London* 278 (1977).

11. Pengalaman dan otak tikus: Karya Marian Diamond dan yang lainnya dijelaskan dalam Richard Thompson, *The Brain* (San Francisco: W. H. Freeman, 1985).
12. Perubahan otak dalam mengobati gangguan obsesif-kompulsif: LR Baxter dkk., "Perubahan Laju Metabolisme Glukosa Caudate dengan Obat dan Terapi Perilaku untuk Gangguan Obsesif-Kompulsif," *Archives of General Psychiatry* 49 (1992).
13. Peningkatan aktivitas di lobus prefrontal: LR Baxter dkk., "Tingkat Metabolisme Glukosa Otak Lokal pada Gangguan Obsesif-Kompulsif," *Arsip Psikiatri Umum AA* (1987).
14. Kematangan lobus prefrontal: Bryan Kolb, "Perkembangan Otak, Plastisitas, dan Perilaku," *American Psychologist AA* (1989).
15. Pengalaman masa kecil dan pemangkasan prefrontal: Richard Davidson, "Fungsi Otak Asimetris, Gaya Afektif, dan Psikopatologi: Peran Pengalaman Awal dan Plastisitas," *Development and Psychopathology* vol. 6 (1994), hlm. 741-58.
16. Penyelarasan biologis dan pertumbuhan otak: Schore, *Mempengaruhi Regulasi*.
17. M. E. Phelps et al, "PET: Gambar Biokimia Otak yang Sedang Bekerja," dalam NA Lassen dkk., *Kerja Otak dan Aktivitas Mental: Studi Kuantitatif dengan Pelacak Radioaktif* (Kopenhagen: Munksgaard, 1991).

## BAGIAN LIMA: LITERASI EMOSIONAL

### Bab 15. Kerugian dari Buta Huruf Emosional

1. Literasi emosional: Saya menulis tentang kursus semacam itu di *The New York Times* (3 Maret 1992).
2. Statistik tingkat kejahatan remaja berasal dari Uniform Crime Reports, *Crime in the U.S., 1991*, diterbitkan oleh Departemen Kehakiman.
3. Kejahatan kekerasan pada remaja: Pada tahun 1990, angka penangkapan remaja untuk kejahatan kekerasan naik menjadi 430 per 100.000, meningkat 27 persen dari angka tahun 1980. Tingkat penangkapan remaja untuk pemerkosaan paksa meningkat dari 10,9 per 100.000 pada tahun 1965 menjadi 21,9 per 100.000 pada tahun 1990. Tingkat pembunuhan remaja meningkat lebih dari empat kali lipat dari tahun 1965 hingga 1990, dari 2,8 per 100.000 menjadi 12,1; pada tahun 1990, tiga dari empat pembunuhan remaja dilakukan dengan menggunakan senjata api, meningkat 79 persen selama satu dekade. Penyerangan berat oleh remaja melonjak 64 persen dari tahun 1980 hingga 1990. Lihat, misalnya, Ruby Takanashi, "The Opportunities of Adolescence," *American Psychologist* (Februari 1993).
4. Pada tahun 1950, angka bunuh diri untuk usia 15-24 tahun adalah 4,5 per 100.000 orang. Pada tahun 1989, angka tersebut menjadi tiga kali lipat lebih tinggi, yaitu 13,3. Angka bunuh diri untuk anak-anak berusia 10 hingga 14 tahun meningkat hampir tiga kali lipat antara tahun 1968 dan 1985. Angka-angka bunuh diri, korban pembunuhan, dan kehamilan berasal dari *Health, 1991*, Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan Amerika Serikat, dan Children's Safety Network, *A Data Book of Child and Adolescent Injury* (Washington, DC: National Center for Education in Maternal and Child Health, 1991).
5. Selama tiga dekade sejak 1960, tingkat gonore melonjak ke tingkat empat kali lebih tinggi di antara anak-anak berusia 10 hingga 14 tahun, dan tiga kali lebih tinggi di antara mereka yang berusia 15 hingga 19 tahun. Pada tahun 1990, 20 persen pasien AIDS berusia dua puluhan, banyak yang terinfeksi selama masa remaja. Tekanan untuk melakukan hubungan seks dini semakin kuat. Sebuah survei pada tahun 1990-an menemukan bahwa lebih dari sepertiga perempuan muda

mengatakan bahwa tekanan dari teman sebaya membuat mereka memutuskan untuk melakukan hubungan seks untuk pertama kalinya; sebuah generasi

sebelumnya hanya 13 persen perempuan yang mengatakan demikian. Lihat Ruby Takanashi, "Peluang Masa Remaja," dan Children's Safety Network, *Buku Data Cedera Anak dan Remaja*.

6. Penggunaan heroin dan kokain di kalangan kulit putih meningkat dari 18 per 100.000 pada tahun 1970 menjadi 68 pada tahun 1990 - sekitar tiga kali lipat. Namun, dalam dua dekade yang sama di kalangan orang kulit hitam, kenaikannya adalah dari angka 53 per 100.000 pada tahun 1970 menjadi 766 pada tahun 1990 - hampir 13 kali lipat dari angka 20 tahun sebelumnya. Angka penggunaan narkoba berasal dari *Crime in the U.S., 1991*, Departemen Kehakiman AS.
7. Sebanyak satu dari lima anak mengalami kesulitan psikologis yang mengganggu kehidupan mereka dalam beberapa hal, menurut survei yang dilakukan di Amerika Serikat, Selandia Baru, Kanada, dan Puerto Rico. Kecemasan adalah masalah yang paling umum terjadi pada anak-anak di bawah 11 tahun, 10 persen di antaranya mengalami fobia yang cukup parah sehingga mengganggu kehidupan normal, 5 persen lainnya mengalami kecemasan umum dan kekhawatiran yang terus menerus, serta 4 persen lainnya mengalami kecemasan yang intens karena berpisah dengan orang tua. Pesta minuman keras meningkat selama masa remaja di kalangan anak laki-laki hingga mencapai sekitar 20 persen pada usia 20 tahun. Saya melaporkan sebagian besar data tentang gangguan emosional pada anak-anak ini di *The New York Times* (10 Januari 1989).
8. Studi nasional tentang masalah emosional anak-anak, dan perbandingan dengan negara lain: Thomas Achenbach dan Catherine Howell, "Apakah Masalah Anak-anak di Amerika Semakin Memburuk? Perbandingan 13 Tahun," *Jurnal Akademi Psikiatri Anak dan Remaja Amerika* (November 1989).
9. Perbandingan lintas negara dilakukan oleh Urie Bronfenbrenner, dalam Michael Lamb dan Kathleen Sternberg, *Child Care in Context: Perspektif Lintas Budaya* (Englewood, NJ: Lawrence Erlbaum, 1992).
10. Urie Bronfenbrenner berbicara di sebuah simposium di Cornell University (24 September 1993).
11. Studi longitudinal tentang anak-anak yang agresif dan nakal: lihat, misalnya, Alexander Thomas dkk., "Studi Longitudinal tentang Kondisi Emosi Negatif dan Penyesuaian Diri dari Masa Kanak-kanak Hingga Remaja," *Child Development*, vol. 59 (September 1988).
12. Eksperimen pengganggu: John Lochman, "Proses Sosial-Kognitif Anak Laki-Laki yang Melakukan Kekerasan Berat, Cukup Agresif, dan Tidak Agresif," *Jurnal Psikologi Klinis dan Konsultasi*, 1994.
13. Penelitian anak laki-laki yang agresif: Kenneth A. Dodge, "Emosi dan Pemrosesan Informasi Sosial," dalam J. Garber dan K. Dodge, *Perkembangan Regulasi dan Disregulasi Emosi* (New York: Cambridge University Press, 1991).
14. Tidak menyukai pengganggu dalam beberapa jam: J. D. Coie dan J. B. Kupersmidt, "Analisis Perilaku tentang Status Sosial yang Muncul dalam Kelompok Anak Laki-Laki," *Child Development* 54 (1983).
15. Hingga setengah dari anak-anak yang sulit diatur: Lihat, misalnya, Dan Offord dkk., "Hasil, Prognosis, dan Risiko dalam Studi Tindak Lanjut Longitudinal," *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 31 (1992).
16. Anak-anak yang agresif dan kejahatan: Richard Tremblay dkk., "Memprediksi Permulaan Perilaku Antisosial Anak Laki-laki dari Perilaku Prasekolah," *Archives of General Psychiatry* (September 1994).
17. Apa yang terjadi dalam keluarga seorang anak sebelum ia masuk sekolah, tentu saja, sangat penting dalam menciptakan kecenderungan untuk melakukan agresi. Sebuah penelitian, misalnya, menunjukkan bahwa anak-anak yang ibunya menolak mereka pada usia 1 tahun, dan yang kelahirannya lebih rumit, memiliki kemungkinan empat kali lebih besar untuk melakukan tindak kekerasan pada usia 18 tahun. Adriane Raines dkk., "Komplikasi Kelahiran Dikombinasikan

dengan

Penolakan Ibu Sejak Dini pada Usia Satu Tahun Mempengaruhi Kejahatan Kekerasan pada Usia 18 Tahun," *Archives of General Psychiatry* (Desember 1994).

- [18.](#) Meskipun IQ verbal yang rendah tampaknya dapat memprediksi kenakalan (sebuah penelitian menemukan perbedaan delapan poin dalam skor ini antara anak nakal dan tidak nakal), ada bukti bahwa impulsif lebih langsung dan kuat menjadi penyebab rendahnya skor IQ dan kenakalan. Untuk skor yang rendah, anak-anak yang impulsif tidak memperhatikan dengan cukup baik untuk mempelajari bahasa dan kemampuan penalaran yang menjadi dasar skor IQ verbal, sehingga impulsif menurunkan skor tersebut. Dalam Pittsburgh Youth Study, sebuah proyek longitudinal yang dirancang dengan baik di mana IQ dan impulsif dinilai pada anak usia 10-12 tahun, impulsif hampir tiga kali lebih kuat daripada IQ verbal dalam memprediksi kenakalan. Lihat pembahasannya di: Jack Block, "Tentang Hubungan Antara IQ, Impulsif, dan Kenakalan," *Jurnal Psikologi Abnormal* 104 (1995).
- [19.](#) Anak perempuan "nakal" dan kehamilan: Marion Underwood dan Melinda Albert, "Status Teman Sebaya di Kelas Empat sebagai Prediktor Kehamilan Remaja," makalah yang dipresentasikan pada pertemuan Society for Research on Child Development, Kansas City, Missouri (April 1989).
- [20.](#) Lintasan menuju kenakalan: Gerald R. Patterson, "Perubahan yang Teratur dalam Dunia yang Stabil: Sifat Antisosial sebagai Chimera," *Jurnal Psikologi Klinis dan Konsultasi* 62 (1993).
- [21.](#) Pola pikir agresi: Ronald Slaby dan Nancy Guerra, "Mediator Kognitif dari Agresi pada Remaja Pelaku Kejahatan," *Psikologi Perkembangan* 24 (1988).
- [22.](#) Kasus Dana: dari Laura Mufson dkk., *Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents* (New York: Guilford Press, 1993).
- [23.](#) Meningkatnya tingkat depresi di seluruh dunia: Kelompok Kolaborasi Lintas-Nasional, "Perubahan Tingkat Depresi Berat: Perbandingan Lintas Negara," *Journal of the American Medical Association* (2 Desember 1992).
- [24.](#) Sepuluh kali lebih besar untuk mengalami depresi: Peter Lewinsohn dkk., "Perubahan Kelompok Usia dalam Kejadian Depresi dan Gangguan Mental Lainnya Seumur Hidup," *Jurnal Psikologi Abnormal* 102 (1993).
- [25.](#) Epidemiologi depresi: Patricia Cohen dkk., New York Psychiatric Institute, 1988; Peter Lewinsohn dkk., "Psikopatologi Remaja: I. Prevalensi dan Kejadian Depresi pada Siswa Sekolah Menengah Atas," *Jurnal Psikologi Abnormal* 102 (1993). Lihat juga Mufson dkk., *Psikoterapi Interpersonal*. Untuk tinjauan mengenai estimasi yang lebih rendah: E. Costello, "Perkembangan dalam Epidemiologi Psikiatri Anak," *Journal of the Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 28 (1989).
- [26.](#) Pola-pola depresi pada masa muda: Maria Kovacs dan Leo Bastiaens, "Manajemen Psikoterapi Gangguan Depresif dan Dysthymic Utama pada Masa Kanak-kanak dan Remaja: Masalah dan Prospek," dalam I. M. Goodyer, ed., *Gangguan Suasana Hati pada Masa Kanak-kanak dan Remaja* (New York: Cambridge University Press, 1994).
- [27.](#) Depresi pada anak-anak: Kovacs, op. cit.
- [28.](#) Saya mewawancarai Maria Kovacs di *The New York Times* (11 Januari 1994).
- [29.](#) Ketertinggalan sosial dan emosional pada anak-anak yang mengalami depresi: Maria Kovacs dan David Goldston, "Perkembangan Kognitif dan Sosial Anak dan Remaja yang Mengalami Depresi," *Jurnal American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (Mei 1991).
- [30.](#) Ketidakterpaparan dan depresi: John Weiss dkk., "Keyakinan yang berhubungan dengan Kontrol dan Gejala Depresi yang Dilaporkan Sendiri pada Masa Kanak-Kanak Akhir," *Jurnal Psikologi Abnormal* 102 (1993).

31. Pesimisme dan depresi pada anak-anak: Judy Garber, Universitas Vanderbilt. Lihat, misalnya, Ruth Hilsman dan Judy Garber, "Uji Model Diatesis Kognitif Depresi pada Anak: Stresor Akademik, Gaya Atributif, Kompetensi yang Dirasakan, dan Kontrol," *Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial* 67 (1994); Judith Garber, "Kognisi, Gejala Depresi, dan Perkembangan pada Remaja," *Jurnal Psikologi Abnormal* 102 (1993).
32. Garber, "Kognisi."
33. Garber, "Kognisi."
34. Susan Nolen-Hoeksema dkk., "Prediktor dan Konsekuensi dari Gejala Depresi pada Masa Kanak-kanak: Sebuah Studi Longitudinal Lima Tahun," *Jurnal Psikologi Abnormal* 101 (1992).
35. Tingkat depresi berkurang setengahnya: Gregory Clarke, Pusat Ilmu Kesehatan Universitas Oregon, "Pencegahan Depresi pada Remaja SMA yang Berisiko," makalah yang disampaikan di American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (Oktober 1993).
36. Garber, "Kognisi."
37. Hilda Bruch, "Hunger and Instinct," *Journal of Nervous and Mental Disease* 149 (1969). Buku seminalnya, *The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa* (Cambridge, MA: Harvard University Press) tidak diterbitkan hingga tahun 1978.
38. Studi tentang gangguan makan: Gloria R. Leon dkk., "Kerentanan Kepribadian dan Perilaku yang Berhubungan dengan Status Risiko Gangguan Makan pada Remaja Putri," *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1993).
39. Anak berusia enam tahun yang merasa gemuk itu adalah pasien Dr. William Feldman, seorang dokter anak di Universitas Ottawa.
40. Dicatat oleh Sifneos, "Pengaruh, Konflik Emosional, dan Defisit."
41. Sketsa penolakan Ben diambil dari Steven Asher dan Sonda Gabriel, "The Social World of Peer-Rejected Children," makalah yang dipresentasikan pada pertemuan tahunan American Educational Research Association, San Francisco (Maret 1989).
42. Angka putus sekolah di antara anak-anak yang ditolak secara sosial: Asher dan Gabriel, "Dunia Sosial Anak-anak yang Ditolak Teman Sebaya."
43. Temuan mengenai kompetensi emosional yang buruk dari anak-anak yang tidak populer berasal dari Kenneth Dodge dan Esther Feldman, "Kognisi Sosial dan Status Sosiometri," dalam Steven Asher dan John Coie, ed., *Penolakan Teman Sebaya pada Masa Kanak-Kanak* (New York - Cambridge University Press, 1990).
44. Emory Cowen dkk., "Tindak Lanjut Jangka Panjang dari Anak-Anak Rentan yang Terdeteksi Dini," *Jurnal Psikologi Klinis dan Konsultasi* 41 (1973).
45. Teman terbaik dan yang ditolak: Jeffrey Parker dan Steven Asher, "Penyesuaian Persahabatan, Penerimaan Kelompok dan Ketidakpuasan Sosial pada Masa Kanak-kanak," makalah yang dipresentasikan pada pertemuan tahunan American Educational Research Association, Boston (1990).
46. Pembinaan untuk anak-anak yang ditolak secara sosial: Steven Asher dan Gladys Williams, "Membantu Anak-anak Tanpa Teman dalam Konteks Rumah dan Sekolah," dalam *Perkembangan Sosial Anak: Informasi untuk Orang Tua dan Guru* (Urbana dan Champaign: University of Illinois Press, 1987).
47. Hasil yang serupa: Stephen Nowicki, "Prosedur Remediasi untuk Defisit Pemrosesan Nonverbal," naskah yang tidak dipublikasikan, Duke University (1989).
48. Dua perlimala adalah peminum berat: sebuah survei di Universitas Massachusetts oleh Project Pulse, yang dilaporkan di *The Daily Hampshire Gazette* (13 November 1993).
49. Pesta minuman keras: Angka-angka tersebut berasal dari Harvey Wechsler, direktur Studi Alkohol Perguruan Tinggi di Harvard School of Public Health (Agustus 1994).

- [50.](#) Lebih banyak wanita yang minum untuk mabuk, dan berisiko mengalami pemerkosaan: laporan dari Columbia University Center on Addiction and Substance Abuse (Mei 1993).
- [51.](#) Penyebab utama kematian: Alan Marlatt, laporan pada pertemuan tahunan American Psychological Association (Agustus 1994).
- [52.](#) Data mengenai alkoholisme dan kecanduan kokain diperoleh dari Meyer Glantz, pejabat kepala Bagian Penelitian Etiologi di Institut Nasional Penyalahgunaan Narkoba dan Alkohol.
- [53.](#) Kesusahan dan pelecehan: Jeanne Tschann, "Inisiasi Penyalahgunaan Zat pada Masa Remaja Awal," *Psikologi Kesehatan A* (1994).
- [54.](#) Saya mewawancarai Ralph Tarter di *The New York Times* (26 April 1990).
- [55.](#) Tingkat ketegangan pada anak laki-laki pecandu alkohol: Howard Moss dkk., "Aktivitas Mirip GABA Plasma sebagai Respons terhadap Tantangan Etanol pada Pria yang Berisiko Tinggi Mengalami Alkoholisme" *Biological Psychiatry* 27 (6) (Maret 1990).
- [56.](#) Defisit lobus frontal pada anak laki-laki pecandu alkohol: Philip Harden dan Robert Pihl, "Fungsi Kognitif, Reaktivitas Kardiovaskular, dan Perilaku pada Anak Laki-Laki yang Berisiko Tinggi terhadap Alkoholisme," *Jurnal Psikologi Abnormal* 104 (1995).
- [57.](#) Kathleen Merikangas dkk., "Penularan Depresi dan Alkoholisme dalam Keluarga," *Archives of General Psychiatry* (Kpt. 1985).
- [58.](#) Pecandu alkohol yang gelisah dan impulsif: Moss et al.
- [59.](#) Kokain dan depresi: Edward Khantzian, "Faktor Psikiatri dan Psikodinamika dalam Kecanduan Kokain," dalam Arnold Washington dan Mark Gold, eds., *Kokain: Buku Pegangan Dokter* (New York: Guilford Press, 1987).
- [60.](#) Kecanduan heroin dan kemarahan: Edward Khantzian, Harvard Medical School, dalam sebuah percakapan, berdasarkan lebih dari 200 pasien yang pernah ia rawat yang kecanduan heroin.
- [61.](#) Tidak ada lagi perang: Ungkapan ini disarankan kepada saya oleh Tim Shriver dari Kolaborasi untuk Kemajuan Pembelajaran Sosial dan Emosional di Pusat Studi Anak Yale.
- [62.](#) Dampak emosional dari kemiskinan: "Keterbatasan Ekonomi dan Perkembangan Anak Usia Dini" dan "Pengalaman Kemiskinan pada Anak Usia Dini dan Kualitas Lingkungan Rumah Mereka." Greg Duncan dan Patricia Garrett masing-masing menjelaskan temuan penelitian mereka dalam artikel terpisah di *Child Development* (Kpv. 1994).
- [63.](#) Ciri-ciri anak yang tangguh: Norman Garmezy, *Anak yang Kebal* (New York: Guilford Press, 1987). Saya menulis tentang anak-anak yang berkembang meskipun mengalami kesulitan di *The New York Times* (13 Oktober 1987).
- [64.](#) Prevalensi gangguan mental: Ronald C. Kessler dkk., "Prevalensi Gangguan Kejiwaan DSM-III-R Seumur Hidup dan 12 bulan di AS," *Archives of General Psychiatry* (Januari 1994).
- [65.](#) Angka anak laki-laki dan perempuan yang melaporkan pelecehan seksual di Amerika Serikat diperoleh dari Malcolm Brown dari Cabang Kekerasan dan Stres Traumatis dari Institut Kesehatan Mental Nasional; jumlah kasus yang terbukti berasal dari Komite Nasional untuk Pencegahan Pelecehan dan Penelantaran Anak. Sebuah survei nasional terhadap anak-anak menemukan angka 32 persen untuk anak perempuan dan 0,6 persen untuk anak laki-laki pada tahun tertentu: David Finkelhor dan Jennifer Dziuba-Leatherman, "Anak-anak sebagai Korban Kekerasan: A National Survey," *Pediatrics* (Oktober 1984).
- [66.](#) Survei nasional terhadap anak-anak tentang program pencegahan pelecehan seksual dilakukan oleh David Finkelhor, seorang sosiolog di University of New Hampshire.
- [67.](#) Angka-angka mengenai jumlah korban pencabulan anak diperoleh dari wawancara dengan Malcolm Gordon, seorang psikolog di Cabang Kekerasan dan Stres Traumatis di National Institute of Mental Health.

- [68.](#) W. T. Grant Consortium on the School-Based Promotion of Social Competence, "Kurikulum Pencegahan Narkoba dan Alkohol," dalam J. David Hawkins dkk., *Communities That Care* (San Francisco: Jossey-Bass, 1992).
- [69.](#) W. T. Grant Consortium, "Kurikulum Pencegahan Narkoba dan Alkohol," hal. 136.

## Bab 16. Mendidik Emosi

- [1.](#) Saya mewawancarai Karen Stone McCown di *The New York Times* (7 November 1993).
- [2.](#) Karen F. Stone dan Harold Q. Dillehunt, *Ilmu Pengetahuan Diri: The Subject Is Me* (Santa Monica: Goodyear Publishing Co., 1978).
- [3.](#) Komite untuk Anak-anak, "Panduan untuk Merasakan," *Langkah Kedua* 4-5 (1992), hlm. 84.
- [4.](#) Proyek Pengembangan Anak: Lihat, misalnya, Daniel Solomon dkk., "Meningkatkan Perilaku Prososial Anak di Kelas," *American Educational Research Journal* (Musim Dingin 1988).
- [5.](#) Manfaat dari Head Start: Laporan dari High/Scope Educational Research Foundation, Ypsilanti, Michigan (April 1993).
- [6.](#) Jadwal emosional: Carolyn Saarni, "Kompetensi Emosional: Bagaimana Emosi dan Hubungan Menjadi Terintegrasi," dalam R. A. Thompson, ed., *Perkembangan Sosioemosional / Simposium Nebraska tentang Motivasi* 36 (1990).
- [7.](#) Transisi ke sekolah dasar dan sekolah menengah: David Hamburg, *Anak-anak Masa Kini: Menciptakan Masa Depan bagi Generasi yang Sedang Krisis* (New York: Times Books, 1992).
- [8.](#) Hamburg, *Anak-anak Masa Kini*, hlm. 171-72.
- [9.](#) Hamburg, *Anak-Anak Masa Kini*, hlm. 182.
- [10.](#) Saya mewawancarai Linda Lantieri di *The New York Times* (3 Maret 1992).
- [11.](#) Program meleak emosi sebagai pencegahan primer: Hawkins dkk., *Komunitas yang Peduli*.
- [12.](#) Sekolah sebagai komunitas yang peduli: Hawkins dkk., *Komunitas yang Peduli*.
- [13.](#) Kisah gadis yang tidak hamil: Roger P. Weisberg dkk., "Mempromosikan Perkembangan Sosial yang Positif dan Praktik Kesehatan pada Remaja Muda Perkotaan," dalam M. J. Elias, ed., *Pengambilan Keputusan Sosial di Sekolah Menengah* (Gaithersburg, MD: Aspen Publishers, 1992).
- [14.](#) Pembangunan karakter dan perilaku moral: Amitai Etzioni, *The Spirit of Community* (New York: Crown, 1993).
- [15.](#) Pelajaran moral: Steven C. Rockefeller, *John Dewey. Keyakinan Agama dan Humanisme Demokratis* (New York: Columbia University Press, 1991).
- [16.](#) Melakukan hal yang benar kepada orang lain: Thomas Lickona, *Educating for Character* (New York: Bantam, 1991).
- [17.](#) Seni demokrasi: Francis Moore Lappe dan Paul Martin DuBois, *The Quickening of America* (San Francisco: Jossey-Bass, 1994).
- [18.](#) Menumbuhkan karakter: Amitai Etzioni dkk., *Pembangunan Karakter untuk Masyarakat Madani yang Demokratis* (Washington, DC: The Communitarian Network, 1994).

- [19.](#) Kenaikan tiga persen dalam tingkat pembunuhan: "Pembunuhan di Seluruh Negara Naik 3 Persen, tetapi Kejahatan Kekerasan Secara Keseluruhan Turun," *The New York Times* (2 Mei 1994).
- [20.](#) Lonjakan kejahatan remaja: "Kejahatan Serius oleh Remaja Melonjak," Associated Press (25 Juli 1994).

#### Lampiran B. Ciri-ciri Pikiran Emosional

- [1.](#) Saya telah menulis tentang model Seymour Epstein tentang "ketidaksadaran eksperiensial" dalam beberapa kesempatan di *The New York Times*, dan sebagian besar rangkuman ini didasarkan pada percakapan dengannya, surat-suratnya kepada saya, artikelnya, "Integrasi Ketidaksadaran Kognitif dan Psikodinamik" (*American Psychologist* 49 (1994)), dan bukunya bersama Archie Brodsky, *Anda Lebih Pintar Daripada yang Anda Pikirkan* (New York: Simon & Schuster, 1993). Sementara modelnya tentang pikiran pengalaman menginformasikan model saya tentang "pikiran emosional", saya telah membuat interpretasi saya sendiri.
- [2.](#) Paul Ekman, "Sebuah Argumen untuk Emosi Dasar," *Kognisi dan Emosi*, 6, 1992, hal. 175. Daftar ciri-ciri yang membedakan emosi sedikit lebih panjang, tetapi ciri-ciri inilah yang akan menjadi perhatian kita di sini.
- [3.](#) Ekman, op cit., hal. 187.
- [4.](#) Ekman, op cit., hal. 189.
- [5.](#) Epstein, 1993, hal. 55.
- [6.](#) J. Toobey dan L. Cosmides, "Masa Lalu Menjelaskan Masa Kini: Adaptasi Emosional dan Struktur Lingkungan Leluhur," *Etologi dan Sosiobiologi*, 11, hlm. 418-19-
- [7.](#) Meskipun terlihat jelas bahwa setiap emosi memiliki pola biologisnya sendiri, namun tidak demikian bagi mereka yang mempelajari psikofisiologi emosi. Perdebatan yang sangat teknis terus berlanjut mengenai apakah gairah emosional pada dasarnya sama untuk semua emosi, atau apakah pola yang unik dapat diketahui. Tanpa masuk ke dalam rincian perdebatan, saya telah menyajikan kasus bagi mereka yang berpegang pada profil biologis yang unik untuk setiap emosi utama.

# Ucapan terima kasih

Saya pertama kali mendengar frasa "literasi emosional" dari Eileen Rockefeller Growald, yang saat itu adalah pendiri dan presiden Institute for the Advancement of Health. Percakapan santai inilah yang menarik minat saya dan membingkai penyelidikan yang akhirnya menjadi buku ini. Selama beberapa tahun ini, sangat menyenangkan menyaksikan Eileen mengembangkan bidang ini.

Dukungan dari Fetzer Institute di Kalamazoo, Michigan, telah memberi saya waktu yang cukup untuk mengeksplorasi lebih jauh tentang apa yang dimaksud dengan "literasi emosional", dan saya berterima kasih atas dorongan awal yang sangat penting dari Rob Lehman, presiden Fetzer Institute, serta kolaborasi yang terus berlanjut dengan David Sluyter, direktur program di sana. Rob Lehman-lah yang pada awal penjelajahan saya, mendorong saya untuk menulis buku tentang literasi emosional.

Di antara hutang saya yang paling besar adalah kepada ratusan peneliti yang selama bertahun-tahun telah membagikan temuan mereka kepada saya, dan upaya mereka diulas dan disintesis di sini. Kepada Peter Salovey di Yale, saya berhutang konsep "kecerdasan emosional". Saya juga mendapatkan banyak manfaat dari mengetahui pekerjaan yang sedang berlangsung dari banyak pendidik dan praktisi seni pencegahan primer, yang berada di garis depan gerakan yang baru lahir dalam literasi emosional. Upaya langsung mereka untuk meningkatkan keterampilan sosial dan emosional kepada anak-anak, dan menciptakan kembali sekolah sebagai lingkungan yang lebih manusiawi, telah memberikan inspirasi. Di antara mereka adalah Mark Greenberg dan David Hawkins di University of Washington; David Schaps dan Catherine Lewis di Pusat Studi Perkembangan di Oakland, California; Tim Shriver di Pusat Studi Anak Yale; Roger Weissberg di Universitas Illinois di Chicago; Maurice Elias di Rutgers; Shelly Kessler dari Goddard Institute for Teaching and Learning di Boulder, Colorado; Chevy Martin dan Karen Stone McCown di Nueva Learning Center di Hillsborough, California; dan Linda Lantieri, direktur Pusat Nasional untuk Menyelesaikan Konflik Secara Kreatif di New York City.

Saya memiliki utang budi kepada mereka yang telah mengulas dan mengomentari beberapa bagian dari naskah ini: Howard Gardner dari Sekolah Pascasarjana Pendidikan di Universitas Harvard; Peter Salovey,

dari departemen psikologi di Yale

University; Paul Ekman, direktur Laboratorium Interaksi Manusia di Universitas California di San Francisco; Michael Lerner, direktur Commonwealth di Bolinas, California; Denis Prager, yang saat itu menjabat sebagai direktur program kesehatan di Yayasan John D. and Catherine T. MacArthur. MacArthur Foundation; Mark Gerzon, direktur Common Enterprise, Boulder, Colorado; Mary Schwab-Stone, MD, Pusat Studi Anak, Fakultas Kedokteran Universitas Yale; David Spiegel, MD, Departemen Psikiatri, Fakultas Kedokteran Universitas Stanford; Mark Greenberg, direktur Program Jalur Cepat, Universitas Washington; Shoshona Zuboff, Harvard School of Business; Joseph LeDoux, Pusat Ilmu Pengetahuan Saraf, Universitas New York; Richard Davidson, direktur Laboratorium Psikofisiologi, Universitas Wisconsin; Paul Kaufman, Pikiran dan Media, Point Reyes, California; Jessica Brackman, Naomi Wolf, dan, terutama, Fay Goleman.

Konsultasi ilmiah yang sangat membantu datang dari Page DuBois, seorang sarjana Yunani di University of Southern California; Matthew Kapstein, seorang filsuf etika dan agama di Columbia University; dan Steven Rockefeller, penulis biografi intelektual John Dewey, di Middlebury College. Joy Nolan mengumpulkan sketsa episode-episode emosional; Margaret Howe dan Annette Spychalla menyiapkan lampiran tentang efek dari kurikulum literasi emosional. Sam dan Susan Harris menyediakan peralatan penting.

Editor saya di *The New York Times* selama dekade terakhir sangat mendukung banyak pertanyaan saya tentang temuan baru tentang emosi, yang pertama kali muncul di halaman-halaman koran tersebut dan yang menginformasikan sebagian besar buku ini.

Toni Burbank, editor saya di Bantam Books, memberikan antusiasme dan ketajaman editorial yang mempertajam tekad dan pemikiran saya.

Dan istri saya, Tara Bennett-Goleman, memberikan kepompong kehangatan, cinta, dan kecerdasan yang memelihara proyek ini.

## *Tentang Penulis*

DANIEL GOLEMAN, Ph.D., meliput ilmu perilaku dan otak untuk *The New York Times* dan artikel-artikelnya diterbitkan di seluruh dunia dalam bentuk sindikasi. Ia pernah mengajar di Harvard (tempat ia menerima gelar Ph.D.) dan sebelumnya menjadi editor senior di *Psychology Today*. Buku-buku sebelumnya termasuk *Vital Lies*, *Simple Truths*; *The Meditative Mind*; dan, sebagai salah satu penulis, *The Creative Spirit*.

Oleh penulis yang sama

*Kebohongan Penting,  
Kebenaran Sederhana yang Bekerja  
dengan Kecerdasan Emosional  
Emosi yang Merusak*

Pertama kali diterbitkan di Inggris Raya 1996  
Hak Cipta © Daniel Goleman

Edisi elektronik ini diterbitkan tahun 2009 oleh Bloomsbury Publishing Plc

Hak Daniel Goleman untuk diidentifikasi sebagai penulis karya ini telah ditegaskan olehnya sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta, Desain, dan Paten 1988

Semua hak cipta dilindungi undang-undang. Anda tidak diperkenankan untuk menyalin, mendistribusikan, mentransmisikan, mereproduksi, atau menyediakan publikasi ini (atau bagian apa pun darinya) dalam bentuk apa pun, atau dengan cara apa pun (termasuk namun tidak terbatas pada elektronik, digital, optik, mekanik, fotokopi, pencetakan, perekaman, atau cara lainnya), tanpa izin tertulis dari penerbit. Siapa pun yang melakukan tindakan yang tidak sah sehubungan dengan publikasi ini dapat dikenai tuntutan pidana dan tuntutan perdata atas kerusakan.

Bloomsbury Publishing Plc, 36 Soho Square, London W1D 3QY

Catatan katalog CIP untuk buku ini tersedia di British Library eISBN: 978-0-747-52830-2

[www.bloomsbury.com/danielgoleman](http://www.bloomsbury.com/danielgoleman)

Kunjungi [www.bloomsbury.com](http://www.bloomsbury.com) untuk mengetahui lebih lanjut tentang para penulis kami dan buku-buku mereka.

Anda akan menemukan kutipan, wawancara penulis, acara penulis, dan Anda dapat mendaftar untuk mendapatkan buletin untuk menjadi yang pertama mendengar tentang rilis terbaru dan penawaran khusus kami.