

MOTIVASI DAN EMOSI SERTA HUBUNGANNYA DENGAN TINGKAH LAKU

Ratusan bahkan mungkin ribuan kata-kata keseharian kita menunjukkan motif kita, seperti kebutuhan, tujuan, keinginan, hasrat, harapan, ambisi, lapar, haus, cinta, bahkan balas dendam. Sejak jaman kuno, motivasi dikenal sebagai penentu penting tingkah laku. Seorang gadis ingin menjadi dokter; seorang pria yang gagal dalam hubungan asmara berusaha keras menjadi orang sukses dalam karir; seorang yang kelaparan tidak pernah memikirkan hal lain selain makanan, dan sebagainya. Itu sedikit gambaran, betapa motivasi memainkan peranan yang besar dalam tingkah laku manusia, baik motif yang berkisar pada kebutuhan dasar seperti rasa lapar dan haus, sampai motif jangka panjang yang lebih rumit seperti ambisi politik, keinginan untuk menjadi pelayan kemanusiaan, atau harapan untuk menguasai lingkungan.

A. Pengertian motivasi

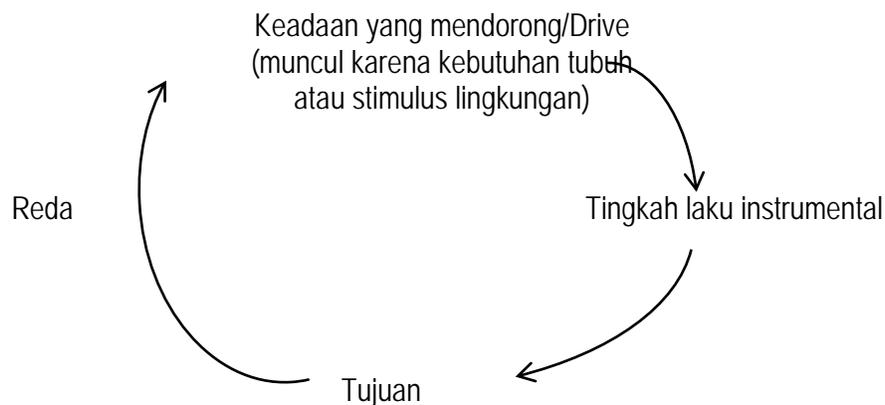
Motivasi adalah kekuatan, tenaga, keadaan yang kompleks, kesiapsediaan dalam diri individu untuk bergerak (motion) ke arah tujuan tertentu, baik disadari ataupun tidak disadari.

B. Siklus Motivasional

Motivasi memiliki tiga aspek, yaitu: 1) keadaan yang mendorong, yang ada dalam organisme, yang muncul karena adanya kebutuhan tubuh, stimulus lingkungan, atau kejadian mental seperti berpikir dan ingatan; 2) tingkah laku, yang dibangkitkan dan diarahkan oleh keadaan tadi; 3) tujuan yang menjadi arah dari tingkah laku. Jadi motif membangkitkan tingkah laku dan mengarahkannya pada tujuan yang sesuai.

Motif memiliki sifat siklik. Motif dibangkitkan, memicu tingkah laku yang membawa pada tujuan, dan akhirnya setelah tujuan tercapai, motif tersebut berakhir.

Gambar di bawah ini menunjukkan siklus motif, khususnya motif dengan basis biologis:



Tahap pertama, keadaan yang mendorong, yang biasa disebut drive. Istilah drive sering digunakan saat keadaan motif memiliki dasar biologis atau fisiologis. Drive dipandang sebagai pendorong seseorang atau

MATERI 2

MATA KULIAH ILMU PERNYATAAN

hewan untuk bertindak. Drive dapat muncul bila organisme kekurangan sesuatu atau memiliki kebutuhan. Drive juga bisa muncul bila ada stimulasi dari lingkungan, misalnya gambar seks.

Tahap kedua, tingkah laku, yang ditimbulkan oleh adanya drive. Sebagai contoh, rasa lapar mendorong hewan untuk mencari makanan. Cepat atau lambat, bila tingkah laku tersebut berhasil, maka baik kebutuhan maupun drive akan berkurang. Dengan perkataan lain, tingkah laku pencarian makanan oleh hewan tadi merupakan alat untuk mendapatkan makanan dan mengurangi dorongan lapar.

Terakhir, tingkah laku organisme diarahkan pada tahap ketiga dari siklus motivasional, yaitu mencapai tujuan.

Sebagai contoh, pada rasa haus, kekurangan air dalam tubuh menimbulkan need (kebutuhan) dan dorongan (tahap 1), memunculkan tingkah laku mencari air minum (tahap 2), yang merupakan tujuan (tahap 3). Minum meredakan kebutuhan air dalam tubuh sehingga rasa haus terpuaskan, dan siklus motivasional berhenti. Tetapi dengan segera kebutuhan akan air timbul kembali, maka organisme akan memulai kembali siklus motivasional.

C. Sumber motivasi

Sumber motivasi dapat dikelompokkan menjadi 2, yaitu:

1. Intrinsik (berasal dari dalam diri individu).

Suatu perilaku dikategorikan didasari motivasi intrinsik bila alasan dari perilaku tersebut berhubungan langsung dengan fungsi perilaku tadi.. Contoh : makan karena perut terasa lapar.

2. Ekstrinsik (berasal dari luar diri individu).

Suatu perilaku dikategorikan didasari motivasi ekstrinsik bila alasan dari perilaku tersebut tidak berhubungan langsung dengan fungsi perilaku tadi. Contoh : makan karena menghargai tawaran dari tuan rumah, padahal perut tidak lapar.

D. Penggolongan macam-macam motivasi

1. Motivasi primer atau motivasi dasar.

Motivasi ini bersifat instinktif dan tidak dipelajari. Sering disebut sebagai drive (dorongan). Motivasi yang tergolong drive (dorongan), yaitu :

a. *dorongan fisiologis*, sumbernya adalah kebutuhan organis, misalnya : haus, lapar, seks, istirahat.

b. *dorongan umum*; motif ini berhubungan dengan lingkungan, misalnya motif darurat, contohnya :

- seseorang sedang belajar, tiba-tiba mendengar teriakan "tololong", maka tanpa berpikir lagi orang tersebut langsung bangkit menuju sumber suara tadi.
- seorang anak merasa ketakutan dan langsung memeluk ibunya karena baru pertama kali melihat kilatan cahaya petir yang disertai bunyi halilintar.

2. Motif sekunder.

Motif ini berkembang dalam diri individu karena pengalaman dan dipelajari. Contoh :

MATERI 2

MATA KULIAH ILMU PERNYATAAN

- a. *rasa takut yang dipelajari*, contoh : pada masa perang, seseorang langsung bersembunyi bila mendengar bunyi sirine karena biasanya akan ada serangan, sehingga walaupun masa perang telah selesai orang tersebut segera bersembunyi bila mendengar sirine karena merasa takut akan ada serangan.
- b. *motif sosial*, misalnya : seseorang berbuat baik sesuai dengan norma masyarakat karena ingin diterima oleh masyarakat.
- c. *motif objektif*, yaitu motif yang ditujukan kepada objek/tujuan tertentu di sekitar individu, misalnya : *motif menyelidiki dan memanipulasi (mempergunakan) lingkungan* --- bila motif ini terus dikembangkan akan terbentuk minat. Contoh : seorang remaja ingin tahu, mengapa radio yang satu bunyinya bagus sedangkan yang satu lagi jelek, lalu ia membongkarnya -> makin merasa asyik -> coba yang lain lagi -> berkembang menjadi minat terhadap elektronika.
- d. *maksud dan aspirasi (cita-cita)*. Contoh : seseorang bercita-cita menjadi guru karena sangat mengagumi gurunya yang pandai, ramah, dan sabar semasa di SD.
- e. *motif berprestasi*. Contoh :
 - seseorang berusaha untuk meraih prestasi belajar yang tinggi karena ingin menyenangkan orangtua
 - seorang siswa berusaha belajar sebaik-baiknya karena ingin menguasai materi yang dipelajarinya, sebagaimana ia lihat gurunya sangat menguasai bidang ilmunya.
 - seseorang sengaja tidak belajar agar prestasinya buruk karena ternyata setiap prestasinya buruk, orangtuanya memberikan perhatian, walaupun dalam bentuk kemarahan.

E. Motif sebagai Kesimpulan, Penjelasan, dan Peramal (Prediktor)

Satu poin penting tentang motif adalah bahwa kita tidak pernah mengobservasinya secara langsung. Kita **menyimpulkan** keberadaan motif dari apa yang orang katakan tentang cara mereka merasakan dan dari hasil observasi bahwa orang dan hewan melakukan sesuatu untuk tujuan tertentu. Dengan perkataan lain, motif adalah kesimpulan dari tingkah laku (sesuatu yang dikatakan dan dilakukan). Sebagai contoh, kita mungkin mengobservasi bahwa mahasiswa bekerja keras pada hampir semua tugas yang diterimanya; dari hal tersebut kita bisa menyimpulkan adanya motif berprestasi – untuk menguasai tantangan atau apapun yang mungkin. Tapi tentu saja untuk meyakinkan bahwa kesimpulan kita tentang motif berprestasi tersebut benar, kita harus melakukan observasi terhadap tingkah laku mahasiswa tersebut untuk memperkirakan kemungkinan adanya motif lain.

Jika kesimpulan kita tentang motif benar, berarti kita mempunyai alat yang bagus/tepat untuk **penjelasan** tingkah laku. Dalam kenyataannya, sebagian besar penjelasan tingkah laku keseharian kita merupakan gambaran tentang motif. Mengapa anda memilih kuliah di PT ini? Jawaban yang diberikan biasanya berkaitan dengan motif. Anda kuliah di sana karena ingin belajar, atau mungkin karena dengan ijazah PT ini anda berharap bisa mendapatkan pekerjaan yang bagus, atau mungkin saja dengan kuliah disini anda akan bisa menjalin hubungan pertemanan yang anda harapkan, atau mungkin juga karena kuliah lebih menyenangkan daripada kerja atau menganggur. Mungkin saja anda kuliah di PT ini karena gabungan beberapa alasan

Motif juga membantu kita membuat **prediksi** tentang tingkah laku. Jika kita menyimpulkan motif dari contoh tingkah laku seseorang, dan jika penyimpulan kita benar, maka berarti kita dalam posisi yang

MATERI 2

MATA KULIAH ILMU PERNYATAAN

bagus untuk membuat prediksi tentang apa yang mungkin dilakukan oleh orang tersebut di masa yang akan datang. Seseorang yang mencoba menyakiti orang lain akan mengekspresikan permusuhan dalam beberapa situasi yang berbeda; seseorang yang membutuhkan persahabatan akan mencarinya dalam berbagai situasi. Dengan demikian, bila motif tidak memberikan gambaran yang tepat tentang apa yang akan terjadi, maka motif ini akan memberikan kita pemikiran tentang 'range' hal-hal yang akan dilakukan seseorang. Seseorang dengan kebutuhan berprestasi akan bekerja keras di kampus, dalam bisnis, saat bermain, dan dalam berbagai situasi.

F. Emosi

Sebagai makhluk rasional, seringkali seseorang beranggapan bahwa tindakannya dalam memuaskan kebutuhan merupakan cara yang inteligen. Anggapan demikian bisa benar, tetapi perlu pula diingat bahwa kita juga makhluk emosional, bahkan lebih emosional dari yang kita sadari. Sebagian besar dari urusan kehidupan sehari-hari kita diwarnai oleh perasaan dan emosi; senang dan sedih, semangat dan kecewa, cinta dan takut, tertarik dan sebal, berharap dan putus asa, semuanya merupakan perasaan yang sering kita alami sehari-hari.

Tidak ada definisi yang singkat tentang emosi, karena emosi adalah segala hal pada satu saat. Saat kita berbicara tentang emosi, maka biasanya menunjuk pada:

- Perasaan subjektif
- Keadaan ketubuhan
- Ekspresi dari emosi dengan bahas, ekspresi wajah, dan gestur
- Dorongan emosional dari emosi tertentu

Emosi memiliki dampak yang sangat besar pada orang lain bila emosi tersebut diekspresikan dengan cara yang dapat dipersepsikan. Saat kita mempersepsikan respon (tingkah laku) emosional dari seseorang, maka kita pun akan berespons dengan cara yang sesuai, mungkin dengan ekspresi emosi diri kita. Misalnya, bila ada kawan kita yang bahagia karena mendapatkan hadiah, maka kita pun akan bahagia, atau malah iri.

G. Sumber Perasaan Emosional

Emosi hadir dalam dua bentuk. Pertama adalah 'tone' emosional, atau latar belakang, yang relatif bertahan lama dan mewarnai penampilan kita. Ini yang disebut sebagai *mood*. Yang kedua adalah emosi spesifik dari kegembiraan, kemarahan, ketakutan, dan sebagainya yang dipicu oleh situasi spesifik yang ditemui.

Mood tidak terikat secara kuat dengan kejadian-kejadian di lingkungan, sebagaimana halnya dengan emosi spesifik. Kadang-kadang kita "up": merasa senang dan siap menghadapi tantangan kehidupan, kadang-kadang pula kita merasa "down", merasa sangat tertekan dan tidak bahagia tanpa alasan lingkungan yang jelas. Mood cenderung bersiklus "up" dan "down" dan kembali lagi dengan periode yang bervariasi antara seorang dengan orang lainnya dan antara satu waktu dengan waktu lainnya pada individu tertentu. Ada beberapa bukti bahwa perubahan mood yang ekstrem, yang tampak pada penderita psikosis manis depresif yang parah, berhubungan dengan jumlah dan keberadaan kimia neurotransmitter tertentu yang memungkinkan terjadinya komunikasi antara sel-sel saraf.

MATERI 2

MATA KULIAH ILMU PERNYATAAN

Sebaliknya dengan mood, kita dapat membuat generalisasi tentang situasi yang lebih berhubungan dengan perasaan-perasaan emosional yang spesifik dan singkat (episodik), misalnya situasi yang membawa pada perasaan senang, takut dan cemas, kemarahan dan permusuhan, dan akhirnya depresi dan kedukaan.

H. Fisiologi Emosi

Saat kita semangat atau merasa terancam, kita mempersepsikan telah terjadi sesuatu dalam tubuh kita, tapi kita tidak benar-benar sadar tentang segala hal yang terjadi. Observasi langsung dengan menggunakan instrumen perekam telah mampu mengukur kecepatan denyut jantung, tekanan darah, aliran darah terhadap berbagai bagian tubuh, aktivitas lambung dan sistem pencernaan, tingkat berbagai substansi misalnya hormon dalam darah, kecepatan dan kedalaman napas, dan beberapa kondisi tubuh dalam emosi.

I. Teori-Teori Emosi

Kapan teori emosi lahir tidak terdapat kejelasan yang pasti dan mereka telah datang dari sumber-sumber yang beragam. Ahli filsafat telah mengemukakan berbagai teori berkaitan dengan emosi sepanjang jaman dari Yunani sampai Sartre dan pengetahuan modern. Artis-artis kreatif telah mengajukan penjelasan tentang emosi, artinya dan akibatnya dan cara untuk mengabadikannya dalam patung dan lukisan. Ahli alam seperti fisiolog dan ahli perilaku binatang dan lain-lain telah berspekulasi pada asal, evolusi dan fungsi dari emosi. Psikolog, antropolog dan sosiolog telah mengembangkan teori-teori tentang emosi dan keterkaitannya terhadap individu dan social. Disiplin lain juga telah mengemukakan pandangannya terhadap emosi termasuk ilmu politik, ekonomi, seni dan lain-lain. Dalam hal ini kita fokus pada teori-teori yang berhubungan dengan emosi dan ekspresi wajah untuk membantu memahami ekspresi emosi.

1. **Teori William James:** tidak terdapat dalam pikiran yang disebut emosi yang memacu aktifitas tubuh akan tetapi kebalikannyalah yang lebih benar.

William James, seorang professor dari Harvard terkenal dengan pandangannya bahwa penerimaan perubahan tubuh selama emosi merupakan pengalaman emosional, dan tanpa pemaknaan ini, emosi akan hambar dan kurang berwarna. Dengan pandangan tersebut, maka menurut James "Kita merasa sedih karena kita menangis, marah karena menyerang, takut karena gemetar".

2. **Teori James-Lange:** Emosi yang dirasakan merupakan persepsi dari perubahan dalam tubuh.

Teori ini berlawanan dengan teori emosi yang pertama kali muncul dari William James. James berkolaborasi dengan Lange berpikir bahwa tubuh bereaksi seperti sebuah papan suara, dirangsang oleh impuls-impuls syaraf untuk menciptakan gelombang dari perubahan yang dapat dirasakan oleh otak sebagai sebuah kualitas dari perasaan emosional. Sehingga jenis-jenis dan bayangan-bayangan dari emosi adalah infinitive sebagai pola-pola tubuh yang dapat diciptakan oleh aksi-aksi syaraf dan jenis-jenis dari emosi adalah berubah-ubah dan dapat dipelajari.

Dia percaya tidak ada pusat otak yang khusus kepada emosi atau emosi khusus lainnya. Dia setuju bahwa manusia berbeda dalam kemampuannya untuk mempertahankan dan memanggil kembali pengalaman-pengalaman dari emosi dan tingkatan pada pengalaman emosi secara umum.

MATERI 2

MATA KULIAH ILMU PERNYATAAN

Menurut teori James-Lange, emosi yang kita rasakan merupakan hasil dari persepsi kita tentang pola-pola perubahan pada tubuh yang terjadi dalam keadaan emosional yang berbeda. Ada urutan kejadian dalam keadaan emosional: Pertama, kita mempersepsikan situasi yang akan menimbulkan emosi; kedua, kita bereaksi terhadap situasi tersebut; ketiga, kita mengetahui reaksi kita. Persepsi kita tentang reaksi merupakan dasar penting dari emosi yang kita rasakan dan alami.

3. **Teori Cannon-Bard:** Emosi yang dirasakan tergantung pada aktivitas dari area otak bawah.

Teori ini dikemukakan oleh Walter Cannon dan Philip Bard. Berdasarkan hasil penelitian, teori ini menyatakan bahwa emosi yang dirasakan dan reaksi tubuh saat emosi masing-masing merupakan hal yang independen, dan keduanya dipicu secara bersamaan.

Menurut teori ini, pertama kita mempersepsikan potensi situasi yang menghasilkan emosi di dunia luar; lalu area otak bawah, seperti hipotalamus, diaktifkan. Area otak bawah tersebut lalu mengirimkan output dalam dua arah, 1) untuk organ-organ tubuh internal dan otot-otot eksternal guna menghasilkan ekspresi tubuh tentang emosi; 2) ke cortex cerebral, dimana pola pelepasan dari area otak bawah dipersepsikan sebagai emosi yang dirasakan.

Bertentangan dengan teori James-Lange, teori ini menyakini bahwa reaksi tubuh dan emosi yang dirasakan merupakan dua hal yang independen, dan reaksi tubuh bukan hal yang mendasari emosi yang dirasakan.

4. **Teori Schachter-Singer:** Interpretasi dari Kebangkitan Tubuh (Body Arousal)

Teori ini menyatakan bahwa emosi yang kita rasakan merupakan interpretasi kita tentang bangkitnya atau timbulnya keadaan tubuh. Menurut Schachter dan Singer (1962), keadaan tubuh dari munculnya emosi sama dengan sebagian besar emosi yang kita rasakan, bahkan jika ada perbedaan fisiologis dalam pola-pola otonom dari respons, orang tidak dapat mempersepsikannya. Sejumlah emosi dapat dirasakan dari kondisi tubuh yang ditimbulkannya. Orang seringkali dikatakan memiliki atau merasakan emosi yang subjektif atau berbeda karena adanya perbedaan cara mereka menginterpretasikan atau menamai keadaan fisiologis. Urutan kejadian dalam menghasilkan perasaan emosional menurut teori ini adalah: 1) persepsi tentang situasi yang potensial menghasilkan emosi; 2) keadaan tubuh yang bangkit/muncul, yang merupakan hasil dari persepsi tadi dan bersifat ambiguous; 3) interpretasi dan labeling terhadap keadaan tubuh sehingga menetapkan situasi yang dipersepsikan.

J. Motivasi dan Emosi

Batas antara motivasi dan emosi sangatlah tipis. Sebagai contoh, rasa takut merupakan sebuah emosi, tetapi juga merupakan motif yang mendorong munculnya tingkah laku. Leeper (1970) mengemukakan teori tentang hubungan motivasi dan emosi, yaitu bahwa hampir seluruh tingkah laku kita yang berkesinambungan dan diarahkan pada tujuan diwarnai (tone) oleh emosional, dan bahwa "tone" emosional-lah yang memberikan arah bagi sekuen panjang tingkah laku. Sebagai contoh, motif yang mendorong tingkah laku seseorang dalam pekerjaannya mungkin saja merupakan pemuasan dalam mengerjakan tugas dengan baik, atau kepuasan dihargai oleh teman sejawat, atau kesenangan karena menguasai sesuatu yang baru.

Tomkins (1970) menyatakan bahwa emosi memberikan energi pada motif. Menurut Tomkins, motif atau drive secara sederhana memberikan informasi tentang beberapa kebutuhan atau kondisi dari tubuh. Yang menyertai drive ini adalah emosi (Tomkins menggunakan istilah afek), seperti semangat, kesenangan, rasa tertekan, yang memberikan energi bagi drive. Emosi ini memperkuat drive untuk memberikan kekuatan motivasionalnya.

MATERI 2
MATA KULIAH ILMU PERNYATAAN

Sumber:

Morgan et al. 1979. Introduction to Psychology. NY: Mc Graw Hill, Ltd.

Herlina. 2002. Perkembangan Peserta Didik. Kuningan: Uniku.