

TOPIK 1 - MENGENAL EMOSI

- Capaian pembelajaran : Memahami deskripsi, jenis, cara kerja, dan fungsi emosi.
- Penjelasan umum : Pada topik ini, dibahas mengenai emosi secara umum, mulai dari pengertian, jenis, cara kerja, dan fungsi emosi.
- Cara mengikuti pembelajaran : Anda hanya perlu memahami emosi secara umum yang tepat sesuai dengan teori, Anda tidak perlu menghafalnya. Setelah menonton videonya dan membaca modul bacaan, Anda dianjurkan membaca referensi yang dianjurkan agar bisa memahami topiknya dengan lebih detail.

Materi

Emosi merupakan respons tubuh dan pikiran terhadap suatu stimulus tertentu.

Emosi dapat dibagi menjadi 2 jenis, yaitu emosi dasar (primer) dan emosi sekunder.

1. Emosi dasar. Seorang psikolog bernama Paul Ekman mengidentifikasi emosi dasar yang dikenali dan diterima secara universal karena persamaan ekspresi wajah. Emosi dasar ini terkenal dengan sebutan “The Big Six”, yaitu 6 emosi yang terdiri atas: senang, sedih, marah, takut, kaget, dan jijik.
2. Emosi sekunder. Emosi sekunder merupakan gabungan dari dua atau lebih emosi dasar. Setiap individu memiliki pemaknaan yang berbeda terhadap emosi sekunder karena perbedaan sosial dan budaya. Contohnya, malu, bangga, dan kagum.

Berdasarkan teori, terdapat 3 cara kerja emosi, yaitu:

1. James-Lange Theory

Urutan terjadinya emosi: stimulus → reaksi fisiologis → emosi. Hal ini bermakna bahwa emosi terjadi karena kesadaran diri terhadap reaksi fisiologis yang terjadi pada tubuh atas suatu stimulus tertentu. Sebagai contoh, apabila kita berjalan sendirian di gang sempit pada malam hari maka jantung akan berdetak kencang, lalu kita menyadari bahwa kita merasakan takut.

2. Cannon-Bard Theory

Urutan terjadinya emosi: stimulus → reaksi fisiologis & emosi. Hal ini bermakna bahwa emosi dan reaksi fisiologis terjadi pada waktu bersamaan sebagai respons terhadap suatu stimulus tertentu. Sebagai contoh, apabila kita mendapatkan nilai yang

jelek maka kita akan mengeluarkan air mata dan merasakan sedih pada waktu bersamaan.

3. Schachter-Singer “Two Factor Theory”

Urutan terjadinya emosi: stimulus → reaksi fisiologis & interpretasi kognitif → emosi. Hal ini bermakna bahwa emosi terjadi karena timbul reaksi fisiologis & proses kognitif terhadap suatu stimulus dan individu memaknai sebagai suatu emosi.

Selain berdasarkan teori, menurut hasil penelitian, peneliti menyatakan bahwa emosi sering kali terjadi karena pikiran individu atas suatu stimulus. Hal ini bermakna bahwa setiap individu dapat merasakan emosi yang berbeda karena pemaknaan yang berbeda terhadap stimulus yang sama. Pemaknaan ini berbeda karena pengalaman hidup yang berbeda. Contohnya, terdapat 2 orang yang berjalan bersama lalu berpapasan dengan seekor anjing. Orang pertama berpikir bahwa anjing tersebut akan menggigitnya sehingga ia merasakan takut, sedangkan orang kedua berpikir bahwa anjing tersebut lucu sehingga ia merasa senang. Perbedaan pikiran dan pemaknaan tersebut dapat terjadi karena kedua orang tersebut memiliki pengalaman yang berbeda, yaitu pernah atau tidaknya memelihara anjing.

Namun terkadang, individu dapat merasakan suatu emosi tanpa adanya pikiran tertentu terhadap stimulus yang ada. Peneliti menyatakan bahwa hal ini dapat terjadi karena otak dapat memicu munculnya suatu emosi tanpa kita sadari, cara kerjanya sama seperti jantung terus berdetak tanpa adanya pikiran dan upaya bahwa kita harus melakukan itu.

Individu dapat pula merasakan kebingungan atas emosi yang sedang dirasakan. Hal tersebut dapat terjadi karena dapat terjadi perbedaan reaksi fisiologis pada suatu emosi yang sama. Alasan lain, yaitu terkadang emosi yang berbeda dapat memunculkan reaksi yang sama. Contohnya, marah dan takut dapat membuat badan gemetar dan berkeringat.

Fungsi dari emosi diantaranya, yaitu :

1. Emosi memberikan informasi berupa sinyal kepada diri sendiri dan orang lain tentang perasaan yang sedang dirasakan.
2. Emosi memberikan kesadaran tentang apa yang sebenarnya penting dalam hidup, sehingga membantu kita menentukan prioritas yang bermakna dalam hidup.
3. Emosi membantu mempersiapkan diri untuk menghadapi berbagai situasi mirip yang mungkin terjadi di kemudian hari dengan lebih baik.

TOPIK 2 - EKSPRESI EMOSI

Capaian pembelajaran : Memahami deskripsi, jenis, cara kerja, serta dampak dari ekspresi emosi dan *emotion suppression*.

Penjelasan umum : Pada topik ini, dibahas mengenai ekspresi emosi, meliputi jenis ekspresi emosi, faktor yang berperan dalam pengekspresian emosi, serta dampak dari tidak mengekspresikan emosi.

Cara mengikuti pembelajaran: Anda hanya perlu memahami pengekspresian emosi secara umum sesuai dengan teori. Setelah menonton video dan membaca modul, Anda dapat membaca referensi yang dianjurkan agar dapat memahami topik secara lebih detail.

Materi

A. Menenal Ekspresi Emosi

Setiap hari, semua orang merasakan emosi tertentu dan mengekspresikan emosi tersebut. Saat mendapatkan pujian atau gaji seseorang dapat merasa bahagia, tetapi saat mendapatkan nilai ujian yang tidak sesuai ekspektasi seseorang dapat merasa sedih. Emosi-emosi tersebut merupakan hal yang wajar dialami karena emosi bersifat spontan dan sulit dikontrol.

Emosi yang muncul dalam diri dapat dikenali dari ekspresi yang ditampilkan seseorang (John & Gross, 2004). Ekspresi tersebut dapat ditampilkan secara verbal dan non verbal. Verbal berarti emosi ditampilkan secara lisan seperti tertawa, bersenandung, atau berteriak. Selain itu, emosi juga dapat diekspresikan secara non verbal yaitu melalui sikap dan tingkah laku, misalnya dengan bersikap dan bertingkah laku agresif atau menghindar dari situasi yang menakutkan.

Dalam mengekspresikan emosi, terdapat sebuah pola yang membuat orang bereaksi sama terhadap kejadian tertentu (Schultz & Schultz, 2015). Saat mendengar suara keras kebanyakan orang akan merasa terkejut. Emosi tersebut diekspresikan dengan mata atau mulut yang terbuka lebar, tetapi ada juga seseorang yang saat terkejut akan spontan mengekspresikannya dengan latah, seperti yang banyak ditemukan di Indonesia. Melalui contoh tersebut dapat diketahui bahwa orang dapat mengekspresikan emosi secara berbeda meskipun merasakan emosi yang sama. Hal itu disebabkan karena ekspresi emosi dan pandangan seseorang terhadap emosi akan dipengaruhi oleh budaya, pengalaman, identitas

diri, atau interaksi antara aspek-aspek tersebut. Identitas diri sendiri dapat meliputi usia, ras, gender, agama, hobi, value, profesi, dan masih banyak lagi.

Contoh lain bahwa budaya dapat mempengaruhi emosi adalah pada emosi marah. Pada budaya yang sangat mengutamakan keasertifan dan juga menjunjung kebebasan individu, emosi marah merupakan hal yang umum terjadi dan sifatnya intens. Hal tersebut akan berbanding terbalik dengan budaya yang mengutamakan hubungan yang harmonis antar individunya (Schultz & Schultz, 2015).

B. Pengekspresian Emosi

Ada kalanya seseorang memilih untuk tidak mengekspresikan emosinya atau bisa disebut sebagai *emotion suppression*. *Emotion suppression* terjadi ketika individu secara sadar menghambat dirinya sendiri untuk mengekspresikan emosi tertentu, contohnya saat merasa cemas, marah, sedih, atau bahkan senang. Namun, menekan emosi sebenarnya hanya membuat seseorang tidak mengekspresikan emosi tersebut ke dalam bentuk perilaku, tetapi tidak mengubah atau mengurangi emosi yang dirasakan (John & Gross, 2004) karena seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, emosi terjadi secara spontan dan sulit dikontrol.

Menekan emosi yang dirasakan dapat membawa banyak dampak buruk terhadap banyak aspek dalam kehidupan seseorang. Dampak-dampak tersebut diantara sebagainya berikut (Schultz & Schultz, 2015):

- 1) Menekan emosi dapat membuat seseorang mengembangkan kebiasaan untuk tidak mencari bantuan ketika kita butuh atau tidak mengkomunikasikan masalah yang dimiliki kepada orang lain.
- 2) Dalam kehidupan sosial, menekan emosi juga dapat merusak hubungan yang dimiliki dengan orang lain. Bukan hanya dengan relasi yang dekat, tetapi juga ketika seseorang ingin membentuk hubungan baru dengan orang lain. Karena orang lain dapat beranggapan bahwa dalam hubungan tersebut kurang ada kedekatan emosional, kurang ada kepercayaan, dan juga dukungan.
- 3) Menekan emosi secara berkelanjutan juga dapat berakibat buruk terhadap kesehatan fisik, contohnya risiko terkena penyakit kardiovaskular.

Meskipun emosi sebaiknya diterima, tetapi bukan berarti seseorang dapat bebas mengekspresikan emosi. Terutama bila cara seseorang dalam mengekspresikan emosi dapat merugikan diri sendiri dan orang lain atau emosi tersebut diekspresikan secara berlebihan. Contohnya ketika seseorang merasa marah kemudian kita meluapkannya dengan membanting barang atau bahkan memukul hewan dan orang lain yang bahkan bukan dari penyebab

kemarahan tersebut. Perilaku tersebut tentu dapat berdampak buruk bukan hanya untuk orang lain, tetapi juga diri sendiri. Dengan membanting barang, memukul hewan, atau orang lain sebenarnya tidak benar-benar dapat mengurangi amarah yang dirasakan, akhirnya masih ada amarah yang belum tersalurkan (Schultz & Schultz, 2015).

Emosi memang terjadi secara spontan dan sulit dikontrol, tetapi cara seseorang dalam mengekspresikan emosinya adalah hal yang dapat dikendalikan. Individu memiliki kontrol untuk memilih dan mengubah caranya dalam mengekspresikan emosi dan bahkan dapat melatih dirinya untuk memunculkan ekspresi emosi yang sehat, baik secara verbal maupun non verbal. Hal tersebut akan dipelajari pada bab selanjutnya.

TOPIK 3 - REGULASI EMOSI

- Capaian pembelajaran : Memahami konsep dasar, posisi, macam-macam, dan dinamika regulasi emosi.
- Penjelasan umum : Pada topik ini, dibahas mengenai konsep dasar, posisi, macam-macam, dan dinamika regulasi emosi.
- Cara mengikuti pembelajaran : Anda perlu memahami regulasi emosi yang tepat sesuai dengan, Anda tidak perlu menghafalnya tapi perlu berusaha menerapkan apa yang telah dipahami. Setelah menonton videonya dan membaca modul ini, selanjutnya Anda bisa membaca referensi yang dianjurkan agar bisa memahami topiknya dengan lebih detail.

Materi

A. Konsep Dasar

Menurut Barrett, sebagai manusia yang mengharapkan kehidupan sosial yang sukses dan stabil tentu memerlukan usaha tertentu. Usaha-usaha yang dilakukan tentunya membutuhkan pengetahuan mengenai norma, memiliki sensitivitas terhadap apa yang diri sendiri miliki dan apa yang orang lain miliki dan butuhkan, serta termasuk kemampuan dalam meregulasi emosi agar sesuai dengan kehidupan sosial yang dihadapi.

Hal itu dikarenakan, menjalankan kehidupan sosial bermakna menjalin keterkaitan dan kooperasi dengan orang lain tetapi di lain sisi juga menyadari timbulnya sisi kemandirian dan hasrat kompetisi antar sesama. Emosi berperan penting dalam menyadari kedua tujuan ini. Maka dari itu, peran regulasi emosi dapat diartikan untuk membedakan dua fungsi sosial yang sedang dimainkan oleh diri.

Sebenarnya, efek sosial dari emosi yang dirasakan oleh manusia merujuk terhadap bagaimana manusia mengekspresikan emosi-emosi tersebut, termasuk mempertimbangkan bagaimana konteks atau kondisi sosial dan budaya ketika mengekspresikannya. Selain itu, identitas dari subjek atau target manusia yang menerima ekspresi emosi yang kita tampilkan juga perlu dipertimbangkan. Dapat dikatakan, efek sosial yang ditimbulkan dari ekspresi emosi bisa dibilang konkrit dan menyesuaikan dengan konteks. Jika penilaian terhadap konteks sosial tidak sesuai, maka akan berimbas terhadap efek yang ditimbulkan setelahnya.

Regulasi emosi interpersonal memiliki makna sebagai usaha yang bersifat eksplisit maupun implisit yang digunakan untuk mengubah emosi orang lain. Konsep yang lain seperti

ko-regulasi emosi sebenarnya hampir sama, yakni berkaitan dengan suatu proses regulasi resiprokal antara masing-masing emosi yang dirasakan. Sehingga masing-masing konsep regulasi emosi ini selalu diawali dengan adanya persepsi dan kesadaran akan reaksi emosi yang orang lain tampilkan dari emosi diri sendiri.

Walaupun Kappas menyatakan sulit untuk mendefinisikan makna sebenarnya dari proses regulasi emosi, karena belum jelas dimana emosinya berhenti, dari mana emosi yang dirasakan dimulai, dan siapa yang meregulasi apa. Emosi biasanya diregulasi berdasarkan fungsi sosialnya, sehingga misalnya dapat membantu kita mempertahankan hubungan dekat dengan orang tertentu dan menjaga jarak dengan orang yang lain juga.

Proses koregulasi tidak hanya dengan menyampaikan kepada orang lain bagaimana mengubah perasaan yang tidak diinginkan untuk dirasakan, tetapi juga bagaimana mengekspresikan emosi yang dapat sekaligus meregulasi ekspresi orang lain.

B. Posisi Emosi dalam Regulasi Emosi

Menurut Giner-Sorolla, perumus teori konflik fungsional, menyatakan bahwa emosi jika diekspresikan bisa bersifat disfungsional karena memiliki efek yang berbeda pada level yang berbeda, dalam artian emosi akan dapat menimbulkan efek yang baik ataupun bersifat kontradiktif bila ditampilkan. Fungsi sosial dari suatu emosi yang individu rasakan dalam keadaan tertentu bukanlah suatu hal yang dipicu, melainkan bagaimana individu dapat menilai tujuan yang dimilikinya dan tujuan orang lain, sehingga emosi yang menyertai dalam proses ini dapat teregulasi dengan baik. Frekuensi dari emosi yang individu rasakan dan ekspresikan pada dasarnya berkaitan dengan sifat hubungan yang terjalin oleh individu dengan orang lain karena hal itu merefleksikan fungsi penting emosi pada konteks hubungan interpersonal.

C. Macam-Macam Regulasi Emosi

Gross membuat daftar lima jenis proses regulasi emosi, yaitu

1. **Memilih situasi.** Kita dapat mendekati atau menghindari orang, tempat atau objek yang menjadi stimulus munculnya emosi tersebut. Tipe regulasi emosi ini melibatkan pengambilan tindakan yang memperbesar atau memperkecil kemungkinan bahwa kita akan sampai pada sebuah situasi yang kita perkirakan akan memunculkan emosi yang diharapkan atau tidak diharapkan.
2. **Memodifikasi situasi.** Hal ini sama dengan *problem-focused coping*. Situasi-situasi yang berpotensi membangkitkan emosi. Upaya untuk memodifikasi situasi secara

langsung untuk mengubah dampak emosionalnya merupakan salah satu bentuk regulasi emosi yang kuat.

3. **Menyebarkan perhatian** adalah salah satu proses regulasi emosi yang pertama muncul di dalam perkembangan yang digunakan sejak masa bayi sampai masa dewasa, terutama ketika tidak mungkin mengubah atau memodifikasi situasi kita. *Attentional deployment* dapat dianggap sebagai versi internal dari seleksi situasi. *Attentional deployment* bisa memiliki banyak bentuk, termasuk pengalihan perhatian secara fisik (misalnya menutup mata atau telinga), pengubahan arah perhatian secara internal (misalnya melalui distraksi atau konsentrasi), dan merespon pengalihan arah perhatian oleh orang lain
4. **Mengubah kognisi** merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh kuat emosi dari situasi. Perubahan kognitif mengacu pada mengubah cara kita menilai situasi di mana kita terlibat di dalamnya untuk mengubah signifikansi emosionalnya dengan mengubah bagaimana kita memikirkan tentang situasinya atau tentang kapasitas kita untuk menangani tuntutan-tuntutannya.
5. **Mengubah respons**. Ini terjadi pada bagian akhir, termasuk di sini penggunaan obat, alkohol, latihan, terapi, atau makan (Strongman, 2003). Upaya untuk meregulasi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi adalah hal yang lazim dilakukan. Obat mungkin digunakan untuk menarget respon-respon fisiologis seperti ketegangan otot (*anxiolytics*) atau hiperaktivitas(sistem saraf simpatik (*beta blockers*). Olahraga dan relaksasi juga dapat digunakan untuk mengurangi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi negatif. Alkohol, rokok, obat, dan bahkan makanan juga dapat dipakai untuk memodifikasi pengalaman emosi.

D. Dinamika Regulasi Emosi

Menekan emosi yang dirasakan dalam suatu hubungan dengan tidak mengekspresikannya juga akan merusak hubungan interpersonal tersebut dan dapat menginisiasi individu untuk membatasi diri dalam menciptakan hubungan baru. Banyaknya hasil riset memberikan dukungan mengenai suatu emosi, bahwa hubungan intim dan komunal memiliki ciri yang kuat (sifatnya) mutual karena adanya emosi. Hasil riset sebelumnya juga menyatakan bahwa ekspresi positif yang terlihat dapat menginisiasi perkembangan hubungan yang stabil dan kedekatan yang baik

Fungsi sosial dari emosi dapat dirasakan saat emosi tertentu diekspresikan dalam suatu konteks atau situasi. Sama seperti saat melakukan usaha memperkuat hubungan dalam

suatu grup sosial, emosi juga dapat membuat grup mempertahankan kohesivitas walaupun dengan mengeluarkan salah satu anggota yang menyimpang dalam grup. Artinya, emosi merupakan subjek untuk regulasi yang secara aktif meregulasi individu yang merasakannya dan orang lain.

Berbagi emosi juga merupakan salah satu bentuk penerapan ko-regulasi, bahkan dengan melakukannya emosi yang dirasakan dapat diperluas dengan hanya dikomunikasikan, tetapi juga dibagikan sehingga memiliki efek dalam memperkuat ikatan dalam suatu hubungan. Fungsi sosial juga dapat didasarkan atas tujuan intrinsik yang bersifat sosial berkaitan dengan emosi.

REFERENSI

- Adolphs, R. (2010). Emotion. *Current Biology*, 20(13), R549-R552.
- Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Massachusetts: Houghton Mifflin Harcourt.
- Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What is meant by calling emotions basic. *Emotion review*, 3(4), 364-370.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F. (Eds.). (2010). *Handbook of emotions*. New York: Guilford Press.
- Piórkowska, M., & Wrobel, M. (2017). Basic emotions. *Encyclopedia of personality and individual differences*, 1-6.
- Raschle, N. M., Tshomba, E., Menks, W. M., Fehlbaum, L. V., & Stadler, C. Emotions and the Brain—Or How to Master “The Force”.
- Smith, R., Alkozei, A., & Killgore, W. (2017). How do emotions work?. *Frontiers for young minds*.
- Stein, S. J. (2009). *Emotional intelligence for dummies*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Strongman, K. T. (2003). *The Psychology of Emotion : from Everyday Life to Theory*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.