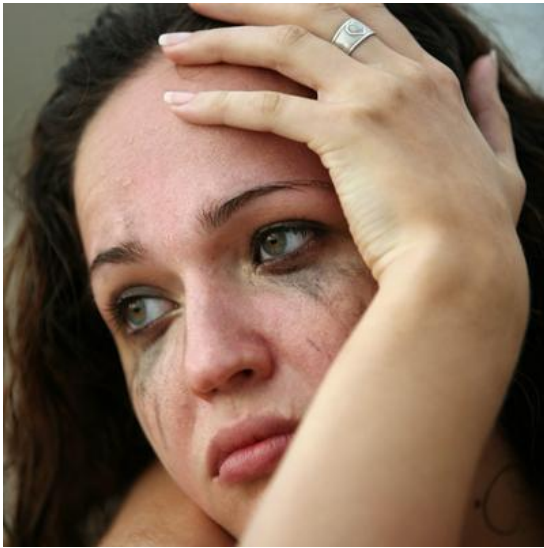


Emosi



PSIKOLOGI UMUM II





Definisi emosi melibatkan 3 komponen utama:

1. Perubahan fisiologis pada wajah, otak dan tubuh
2. Proses kognitif → interpretasi peristiwa
3. Pengaruh budaya → ekspresi emosi

Suatu stimulasi yang melibatkan perubahan pada tubuh dan wajah, aktivasi pada otak, penilaian kognitif, perasaan subjektif, dan kecenderungan melakukan suatu tindakan, yang dibentuk seluruhnya oleh peraturan-peraturan yang terdapat di suatu budaya.

Elemen Pertama Dari Emosi



THE HUMAN BODY

EMOSI PRIMER :

Emosi umum yang berlaku secara umum, mempunyai dasar biologis dan dimiliki semenjak lahir.

Rasa takut, marah, sedih, senang, terkejut, jijik, dan tidak suka

EMOSI SEKUNDER:

Emosi yang berkembang sejalan dengan pertambahan kedewasaan kognitif seseorang dan berbeda-beda untuk tiap individu dan budaya

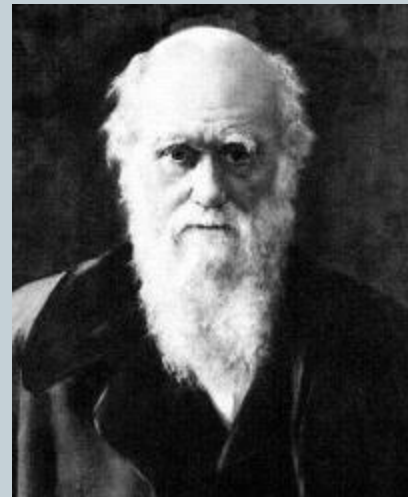
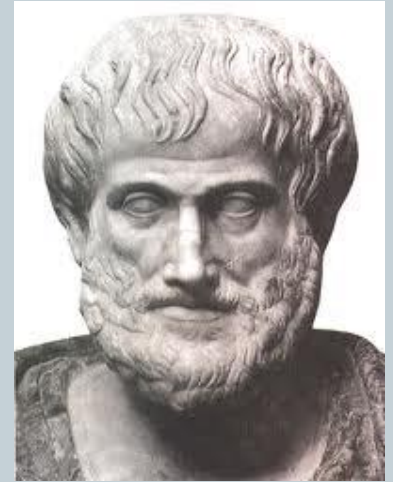
The Human Body



- Wajah Dari Emosi
- Otak Dan Emosi
- Hormon Dan Emosi

Wajah Dari Emosi

- Aristoteles (384 – 322 SM)
 - Terdapat beberapa ekspresi wajah tertentu yang mengikuti rasa marah, takut, rangsangan erotis, dan semua perasaan kuat lainnya.
- Charles Darwin (1809 – 1882)
 - Ekspresi-ekspresi yang manusia tunjukkan mengalami evolusi dan berguna untuk membantu nenek moyang kita membedakan, dengan cepat, orang asing yang berbahaya maupun yang tidak, dll.



Wajah Dari Emosi (Cont...)

Ekspresi Emosi Universal (Paul Ekman)

The Seven Universal Facial Expressions of Emotion





Wajah Dari Emosi (Cont...)

Fungsi Ekspresi Wajah

- **Facial feedback**
 - Ekspresi wajah tidak hanya merefleksikan perasaan, namun juga *mempengaruhi* perasaan kita.
 - Suatu proses di mana otot-otot wajah mengirimkan pesan mengenai emosi dasar yang sedang diekspresikan ke otak.
 - Ekspresi wajah dapat mempengaruhi emosi orang lain → Penularan mood (mood contagion)

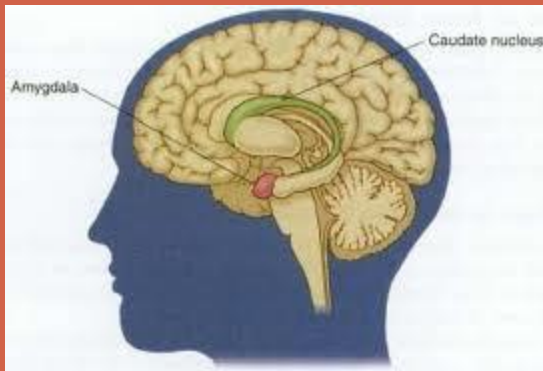


Wajah Dari Emosi (Cont...)

Ekpresi Wajah Dalam Konteks Sosial Dan Budaya

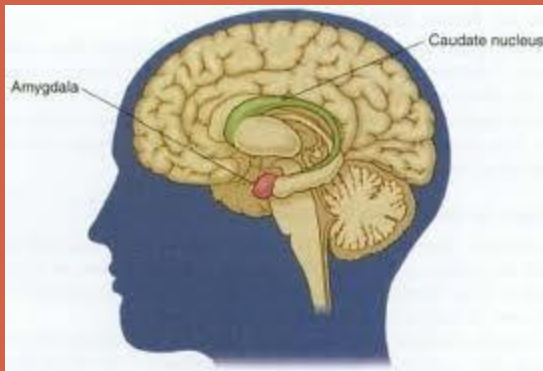
- Lingkungan sosial dan budaya berpengaruh terhadap cara orang mengenali ekspresi wajah.
- Mengapa budaya berbeda tidak menghasilkan penilaian yang sama terhadap emosi???
 - Familiaritas.
 - Tergantung konteks sosial dan tujuan emosi tersebut ditunjukkan.
 - Budaya-budaya memiliki perbedaan dalam fokus perhatiannya pada konteks ekspresi emosi.
 - Selain untuk menunjukkan perasaan, ekspresi wajah juga digunakan untuk berbohong.

Otak Dan Emosi



- Kemampuan untuk mengenali emosi tertentu dikendalikan oleh bagian spesifik dari otak. Kedua cerebral hemisphere (sisi otak) mengendalikan tugas emosional yg berbeda.
 - Otak kanan: mengenali ekspresi emosi dan memproses perasaan emosional.
 - Otak kiri: memproses makna emosional.
- Peran Amygdala → emosi takut
 - Mengevaluasi informasi sensorik, kemudian menentukan kepentingan emosionalnya dan membuat keputusan untuk mendekati atau menjauhi suatu situasi (Fight or Flight)

Otak Dan Emosi



- **Peran Prefrontal Cortex**
 - Bagian kanan: menarik diri atau melarikan diri
 - Bagian kiri: memotivasi untuk mendekati orang lain.
 - Prefrontal cortex kiri lebih aktif → lebih banyak emosi +, tingkat kepuasan lebih tinggi, kemampuan mengatasi emosi -, kemampuan menekan emosi.
 - Orang yang depresi klinis → prefrontal cortex tidak terlalu aktif, sedangkan prefrontal cortex kanan lebih aktif daripada orang normal
 - Pengaturan emosi
- **Mirror Neurons (modeling and empathy)**
 - Syaraf yang membantu kita untuk mengenali perasaan yang sedang terjadi pada orang lain, memahami tujuan orang lain, menirukan tindakan orang lain dan membaca emosi orang lain.



Hormon Dan Emosi

- Setelah signal dari amygdala dan prefrontal cortex langkah selanjutya adalah → pelepasan hormon.
- Saat merasa emosi kuat (stress), sistem saraf akan memerintahkan **kelenjar adrenal** melepaskan **2 hormon: epinephrine dan norepinephrine** → menyebabkan kita lebih siaga/awas (pupil mata melebar, detak jantung meningkat, tekanan darah meningkat. Sedangkan aktivitas bagian pencernaan melambat.

Elemen Kedua Dari Emosi



THE MIND

The Mind

- Intro -



- Contoh: Dua orang yang berlibur ke tempat yang sama, tapi memberikan reaksi yang berbeda.
 - Mengapa?
 - ✦ *Persepsi*



How The Mind Mold Emotion

- Respon emosional bukan disebabkan oleh perilaku orang lain, namun *cara* individu menginterpretasikan perilaku individu lain pada umumnya.
- Emosi dihasilkan dan dipengaruhi oleh:
 - Keyakinan
 - Persepsi terhadap situasi
 - Harapan
 - Atribusi
- Contoh: Terjebak kemacetan, respon emosi bisa berbeda tergantung situasi.
- William James
 - Menyatakan mengenai “orang yang terbaik kedua di seluruh dunia, kenyataan bahwa ia telah mengalahkan semua orang diseluruh dunia ini, terkecuali satu orang, telah membuat segenap kemenangannya menjadi tidak berarti.

Kognisi Dan Kompleksitas Emosi

- Kognisi mempengaruhi emosi dan juga sebaliknya.
- Beberapa emosi tergantung sepenuhnya pada perkembangan dari kapasitas kognisi/intelektual individu.
 - Contoh: anak batita tidak memiliki perasaan malu atau bersalah.
- Pikiran dapat mempengaruhi emosi, namun dari manakah pikiran mengenai emosi itu berasal?
 - Budaya/ Culture



Elemen Ketiga Dari Emosi



CULTURE

Culture



- Kasus, Istri yang selingkuh dengan tamu ketika suaminya sedang pergi.
 - Bagaimana menurut pendapatmu?
- Contoh perbedaan budaya:
- Menundukkan pandangan dan tidak melihat mata orang yang sedang dihadapi terutama orang yang lebih tua atau status sosialnya lebih tinggi terdapat pada beberapa budaya dan merupakan tanda hormat dan respek. Misalnya pada Indian Navajo atau orang Asia.
- Dalam budaya Africa, Amerika Selatan dan Mediterania, berbicara dan tertawa keras-keras di depan umum tidak menjadi masalah, sedangkan di beberapa tempat di Asia perilaku tersebut dipandang kasar dan terlihat mencari perhatian.



How Culture Shape Our Emotions

- *Schadenfreude* (Jerman)
 - Perasaan gembira karena kesialan yang menimpa orang lain.
- *Hagaii* (Jepang)
 - Kesedihan yang amat mendalam disertai perasaan frustrasi dan tidak berdaya.
- Orang Tahiti tidak punya kata yang sepadan untuk “sedih”
- Sungkan (Jawa)
- Ilmuwan sepakat, bahwa budaya menentukan penyebab munculnya emosi pada seseorang.
 - Contohnya: rasa jijik



Budaya Dan Ekspresi Emosional



Aturan Tampilan Emosi



Budaya Dan Ekspresi Emosional

- Bagaimana menurutmu tentang membuat tato u/menunjukkan kecintaan?
- Budaya di seluruh dunia memiliki *display rules*, yang mengatur waktu, tempat, dan cara emosi diekspresikan atau dipendam.
- misalnya:
 - Ada budaya yang menyambut kematian dengan kemeriahan, dan ada pula sebaliknya.
 - Orang Jepang lebih sering tersenyum, tapi untuk menutupi emosi negatif mereka.



Kerja Emosi Dan Bahasa Tubuh

Budaya Dan Ekspresi Emosional

- Pengekspresian emosi yang sesungguhnya tidak dirasakan oleh seseorang, seringkali dilakukan karena tuntutan pekerjaan.
- Usaha yang kita lakukan untuk mengatur emosi kita saat berhadapan dengan orang lain (Gross, 1998).
- Contohnya:
 - Penagih hutang
 - Pramugari
 - Resepsionis
- Budaya juga memper _
tubuh kita



- Fin -



SUMBER

Wade&Tavris. (2007). *Psikologi, 9th Ed.* Jakarta: Erlangga.

Wikipedia

Youtube