

Anisah Kumala | Dewi Trihandayani | Fahrul Rozzi
Wulan Mundzir | Izza R. Nahrowi | Putri Archianti | Risma Ghulam
Gulungan El Hafiz | Tohirin | Yulmaida Amir Tentramin

Dasar-Dasar PSIKOLOGI

Psikologi sebagai ilmu harus dapat dikritik, dipertajam, dilanjutkan atau disesuaikan teori-teorinya sebagai bagian dari proses dan dinamika perkembangan ilmu pengetahuan. Oleh karena itu perkembangan psikologi ke depan akan sangat ditentukan bagaimana perubahan cara berpikir terhadap kondisi psikologis ini. Untuk bisa memahami psikologi ke depan, kita perlu memahami proses perjalanan sejarah perkembangan psikologi. Jika melihat pada gerakan perubahan kelimuan yang ada di bawah ini, yaitu: psikologi positif dan *post-modern* maka kita akan membayangkan psikologi di masa yang akan datang. Dalam psikologi positif akan membawa psikolog pada cara pandang tentang manusia yang lebih berorientasi pada pengembangan manusia sehingga fokusnya akan melihat pada aliran dan konsep-konsep psikologik dengan sangat mungkin diwujudkan pada kajian yang lebih menekankan pada budaya lokal seperti munculnya psikologi Jawa, teman sebagalinya.

Dasar-Dasar PSIKOLOGI

Editor: Subhan El Hafiz

DASAR DASAR PSIKOLOGI

Pendekatan
Konseptual dan Praksis
dari Perspektif Kontemporer
hingga Nuansa Islam

Editor: Subhan El Hafiz



UHAMKA PRESS
Jl. Gadingda IV, Kramat Pela, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan
Telp. (021) 7398898/0812 112,
Website: www.uhamkapress.com
E-mail: uhamkapress@yahoo.co.id



Yulmaida Amir Tentramin

EMOSI

BAB 12

Emosi merupakan konstruk yang penting dalam kehidupan karena ia mewarnai suasana hati dan semangat individu dalam melakukan aktifitas. Bangun tidur pagi hari dengan perasaan senang dapat membuat kita tampil ceria serta banyak tersenyum menghadapi orang lain, dan menjadi bersemangat untuk segera menyelesaikan tugas yang tertunda. Sebaliknya, bangun pagi dengan rasa bosan, kesal, ataupun kecewa misalnya bisa jadi membuat kita malas beranjak dari pembaringan, menjadi berbicara dengan tidak sabar (*ketus*) kepada dengan orang lain sehingga dapat menimbulkan masalah dalam berinteraksi.

Akan tetapi, teori emosi ini cukup lama tidak mendapat perhatian yang memadai dari para ahli sehingga tidak banyak literatur yang dipublikasikan bagi pengembangannya. Kesulitan dalam mendefinisikan emosi menjadi salah satu penyebab kurang berkembangnya konsep ini. Para ahli belum memiliki kesepakatan tentang definisi emosi sehingga sangat banyak rumusan yang dikemukakan karena masing-masing memiliki rumusan sendiri-sendiri. Ketidak sepakatan para ahli yang melahirkan keragaman definisi dan pendekatan ini antara lain

disebabkan oleh kecenderungan individu yang tidak terbuka dalam mengekspresikan emosinya sehingga emosi tidak mudah untuk diobservasi. Individu cenderung melakukan sensor terhadap perasaannya. Melalui proses pengasuhan sejak kecil kita diajarkan agar mengendalikan emosi sehingga ekspresi yang ditampilkan tidak lagi mencerminkan emosi yang sesungguhnya. Faktor-faktor sosial seperti keinginan untuk diterima ataupun menghindari penolakan juga menjadi penyebab terjadinya pengendalian ekspresi emosi tersebut. Selain itu, beragamnya definisi emosi juga berasal dari beragamnya istilah (bahasa) yang digunakan untuk menggambarkan suatu emosi. Dalam bahasa Inggris misalnya, emosi senang bisa tergambar dalam berbagai istilah seperti *joy, pleasure, delight, happiness, thrill*, yang bisa jadi masing-masingnya memiliki pemahaman yang berbeda pada beberapa orang.

Pendekatan dalam Teori Emosi

Selanjutnya, aliran atau pendekatan dalam psikologi seperti *Evolutionary Psychology*, *Neurology*, *Psychodynamics*, dan *Cognition* turut mewarnai pembahasan tentang emosi yang tentunya memiliki kekhususan pendekatan masing-masing, sehingga definisi dan teori yang dikembangkan disesuaikan dengan ciri pendekatannya.

Pengertian emosi menurut pendekatan Evolusi yang dipelopori oleh Charles Darwin (1872) menyatakan bahwa ekspresi emosi adalah suatu bentuk komunikasi dari keinginan (intensi) ketika menghadapi situasi darurat dan cenderung berfungsi meningkatkan kesempatan hidup. Sebagaimana ciri khas teori evolusi yang menekankan pada pentingnya proses adaptasi, maka definisi ini juga menekankan fungsi adaptasi dari emosi yang bermanfaat bagi keselamatan hidup makhluk yang mengekspresikannya. Dalam hal ini ekspresi emosi berfungsi sebagai sinyal yang dikomunikasikan oleh satu makhluk ke

mahluk lainnya agar waspada dan bersiap-siap untuk bertindak ketika menghadapi situasi yang membahayakan keselamatan. Pada manusia, perilaku menangis pada bayi misalnya merupakan sinyal yang disampaikan kepada ibunya bahwa ia membutuhkan makanan (ASI) ataupun membutuhkan perlindungan dari situasi yang tidak nyaman, yang berguna bagi kelangsungan hidupnya.

Selanjutnya pendekatan Psikofisiologis dengan tokohnya William James (1884) menyatakan bahwa emosi merupakan perasaan subjektif yang didasari oleh kesadaran terhadap perubahan otomatis dari faktor-faktor internal yang berkaitan dengan emosi. Emosi yang disebut sebagai perasaan subjektif muncul disebabkan oleh adanya perubahan fisiologis yang terjadi bila individu menghadapi sebuah pengalaman. Disini James mengatakan bahwa emosi adalah konsekuensi dari terjadinya perubahan fisiologis. Misalnya: rasa takut akan dialami seseorang bila ia merasakan denyut jantungnya berdetak kencang ketika ia hampir saja tertabrak mobil. Demikian pula, seseorang merasa sedih ketika menyadari airmatanya keluar. Meskipun cukup banyak kritik terhadap pendapat ini, tetapi pendekatan ini merupakan sebuah upaya dalam menjelaskan emosi.

Pendekatan Neurologis dengan tokohnya Walter Cannon (1929) juga menyatakan eratnya kaitan emosi dengan fisiologis. Tetapi, pendekatan ini lebih khusus menyatakan bahwa kedudukan emosi adalah pada bagian hipotalamus dari otak. Oleh sebab itu konsep emosi dinyatakan sebagai perasaan subjektif yang berasal dari terangsangnya hipotalamus dan biasanya berkaitan dengan tindakan melawan atau menghindar (*fight or flight*) dari sesuatu yang mengancam. Hasil-hasil penelitian kemudian juga membuktikan pentingnya bagian sistem limbik maupun bagian otak lainnya dalam proses aktifasi emosi. Kerusakan bagian otak tertentu telah terbukti menyebabkan terjadinya gangguan emosi pada individu.

Selanjutnya, pandangan Psikodinamik yang dipelopori oleh tokohnya Sigmund Freud pada awal abad 20, melihat emosi sebagai akibat dari proses dinamika dunia internal individu. Pokok pikiran pendekatan psikodinamik tentang emosi menyatakan bahwa emosi adalah sebuah keadaan yang kompleks yang melibatkan konflik-konflik, pengalaman masa kecil, dan sifat-sifat dasar serta pertahanan diri individu. Emosi hanya dapat diketahui melalui berbagai bukti atau tanda-tanda yang diekspresikan individu. Dalam melakukan terapi Freud menggunakan teknik hipnosis untuk menggali emosi-emosi yang tidak terekspresikan secara wajar dan telah di-repres oleh pasiennya sehingga menjadi sumber dari masalah pribadi yang mereka alami.

Sementara pendekatan kognitif dengan tokohnya Fritz Heider lebih cenderung melihat aspek keterkaitan emosi dengan faktor kognitif individu. Keyakinan-keyakinan individu dalam mencapai tujuan-tujuan, dan memperoleh harapan-harapan misalnya, semua mempengaruhi emosi yang dirasakan individu. Harapan yang tinggi untuk memenangkan sebuah kompetisi dalam persaingan yang ketat, akan membuat orang mengalami emosi cemas, misalnya. Sebaliknya kehadiran emosi adakalanya juga dapat menghambat kemampuan berpikir individu. Seperti rasa khawatir dan cemas yang tinggi pada saat akan menghadapi ujian dapat membuat orang tidak mampu berpikir ketika menjawab soal ujian. Saling pengaruh mempengaruhi antara emosi dan kemampuan kognitif ini akan terjadi terus menerus dalam kehidupan manusia.

antara lain adalah senang, gembira, cinta, sayang, rasa syukur, rasa damai, bersemangat. Sementara emosi positif misalnya, benci, marah, takut, cemburu, sedih, bingung, kecewa, sepi dan sebagainya. Kedua kelompok emosi ini dapat berfungsi menjadi penggerak perilaku kita sehari-hari. Emosi positif cenderung membuat orang bersemangat, merangsang munculnya perilaku-perilaku kreatif, membuat orang terdorong untuk belajar, meningkatkan keinginan untuk memperluas pergaulan dengan orang lain. Emosi negatif juga dapat mendorong terjadinya perilaku, misalnya orang yang berada dalam ketakutan akan terdorong untuk melakukan tindakan agar terbebas dari rasa takut tersebut, misalnya menghindar dari sumber rasa takut tersebut ataupun melawan orang atau hal-hal yang membuatnya merasa takut. Demikian pula, rasa cemas sebagai emosi negatif dalam kadar tertentu juga diperlukan karena dapat membuat orang lebih aktif, misalnya cemas ketika akan ujian dapat membuat orang menjadi rajin belajar mempersiapkan diri agar lulus dalam ujian.

Dalam konteks hubungan interpersonal istilah emosi seringkali disebut afeksi. Dalam hal ini yang dimaksud adalah emosi (rasa) yang dimiliki seseorang terhadap orang lain dalam berinteraksi. Emosi yang ada dalam diri seseorang dapat dikomunikasikan kepada orang yang berinteraksi dengannya melalui ekspresi tubuh, wajah, dan intonasi suara, ataupun bahasa. Dengan demikian kita dapat mengenali bagaimana perasaan orang terhadap kehadiran, pendapat ataupun tingkah laku kita melalui ekspresi-ekspresi ini. Afeksi seseorang terhadap orang lain juga dapat muncul karena menyaksikan orang lain tersebut merasakan suatu emosi. Misalnya, seorang sahabat turut merasa sedih karena melihat temannya sedang berduka, seseorang merengis ketika melihat orang lain terluka, ataupun tersipu malu untuk orang lain, meskipun bukan dirinya yang sedang mendapat malu. Emosi yang timbul karena menyaksikan orang lain merasakan suatu emosi ini disebut sebagai *vicarious emotion*.

Fungsi Emosi

Sebagian tokoh tidak terlalu mempersoalkan mengenai pengertian emosi dari berbagai aliran penikiran seperti diatas, tetapi mereka lebih punya perhatian terhadap bagaimana fungsi emosi tersebut dalam kehidupan individu. Terdapat dua golongan emosi yaitu emosi positif dan emosi negatif. Yang termasuk emosi positif

Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan konsep penting dalam pembahasan emosi. Dalam proses perkembangannya individu tidak hanya belajar mengekspresikan emosi tetapi juga belajar meregulasi emosinya. Regulasi emosi diartikan sebagai proses dilakukan individu dalam menyalurkan dan mengendalikan pengalaman emosinya. Dalam proses ini individu menentukan emosi apa yang ingin dirasakannya, kapan ingin dirasakan, bagaimana emosi tersebut akan dialami dan bagaimana mengekspresikannya (Gross, 2002). Secara garis besar, terdapat 2 (dua) golongan strategi dalam regulasi emosi:

Antecedent-focused Strategy

Strategi regulasi emosi yang berkaitan dengan sesuatu yang kita lakukan sebelum reaksi emosi kita menjadi aktif secara penuh, dan sebelum terjadinya perubahan perilaku serta respons fisiologis pada tubuh kita. Salah satu contoh dari strategi ini adalah yang disebut *cognitive appraisal*, yaitu mengubah cara kita menilai sumber penyebab emosi yang muncul tersebut. Misalnya, berupaya memandang (menilai) sebuah pengalaman yang berpotensi menimbulkan kecemasan (misalnya ujian) sebagai kesempatan untuk belajar dan manambah pengalaman dari pada melihatnya sebagai proses lulus - tidak lulus.

Response-focused Strategy

Strategi ini berkaitan dengan sesuatu yang kita lakukan setelah emosi kita rasakan, dan setelah kecenderungan respons kita telah terbentuk. Salah satu contohnya adalah *emotion suppression*, yaitu berupaya untuk menghambat atau menekan emosi tidak terekspresikan. Misalnya, berusaha untuk tetap tampil tenang, tidak menunjukkan ekspresi kecemasan yang dirasakan ketika menghadapi ujian.

Mengapa orang perlu meregulasi emosinya? Jawaban terhadap pertanyaan ini pada umumnya merujuk pada adanya tuntutan norma sosial. Pada umumnya individu tidak ingin terlihat tidak pantas, tidak ingin diertawakan, tidak ingin dikucilkkan oleh lingkungan sosialnya. Regulasi emosi dalam hal ini akan terjadi bila individu melihat terdapat *discrepancy* (perbedaan) antara emosi yang dirasakan dengan emosi yang sepatasnya dirasakan menurut ukuran normatif.[1]