

PERASAAN DAN EMOSI

Psikologi Umum

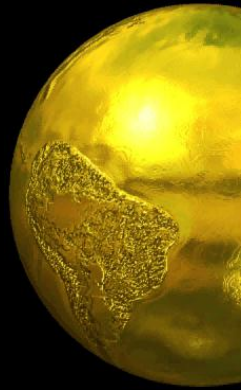


By Hiryanto, M.si.

Perasaan

- Gejala psikis yang bersifat subyektif
- Berhubungan dengan gejala-gejala mengenal
- Dialami dalam kualitas senang atau tidak senang dalam berbagai taraf

Perasaan dibedakan menjadi



Perasaan Jasmaniah (rendah)

1. Perasaan Indriah → perasaan yang berhubungan dengan perangsang panca indera seperti asin, pahit, sedap, dsb.
2. Perasaan Vital → perasaan yang berhubungan dengan keadaan jasmani seperti perasaan segar, loyo, tidak berdaya, dsb.

Perasaan Rohaniah (luhur)

1. Perasaan keagamaan → berhubungan dengan agama
2. Perasaan intelektual → berhubungan dengan hasil kerja pikiran
3. Perasaan kesusilaan → berhubungan dengan tata krama
4. Perasaan keindahan → berhubungan dengan seni
5. Perasaan sosial → berhubungan dengan sesama manusia
6. Perasaan harga diri → berhubungan dengan penilaian orang lain terhadap diri sendiri

Perasaan menurut Linschoten

1. Suasana hati: rasa yang terkandung di dalam situasi kejiwaan, yang dapat berlangsung lama. Dibedakan menjadi:
 - a. euphoor: rasa gembira
 - b. netral: rasa acuh tak acuh
 - c. disphoor: rasa murung
 - d. humor: rasa yang timbul dan hilang di antara euphor dan netral
2. Perasaan dalam arti sempit: suatu rasa yang berkaitan dengan situasi konfrontasi antara harga diri dengan harga yang lain, sehingga menimbulkan nilai yang berbeda-buda rasanya bagi tiap orang. Misalnya melihat suatu obyek → A timbul rasa tertarik, tapi bagi B timbul rasa muak. Hal ini sangat tergantung pada nilai pribadinya dan nilai obyeknya
3. Emosi: suatu rasa yang menyimpang dari batas normal, sehingga kadang-kadang ybs sulit menguasai diri dan terganggu penyesuaiannya dengan lingkungannya.

Perbedaan antara emosi dan perasaan

- Emosi mempunyai intensitas lebih kuat dari perasaan
- Emosi dapat menimbulkan gangguan organis, sedang perasaan tidak dapat

Macam-macam perasaan yang lain

- Simpati → kecenderungan untuk merasakan seperti perasaan orang lain (feeling with another person)
- Empati → ikut ambil bagian dalam perasaan orang lain, dan dirasakan seolah-olah ikut mengalaminya (feeling into a person)

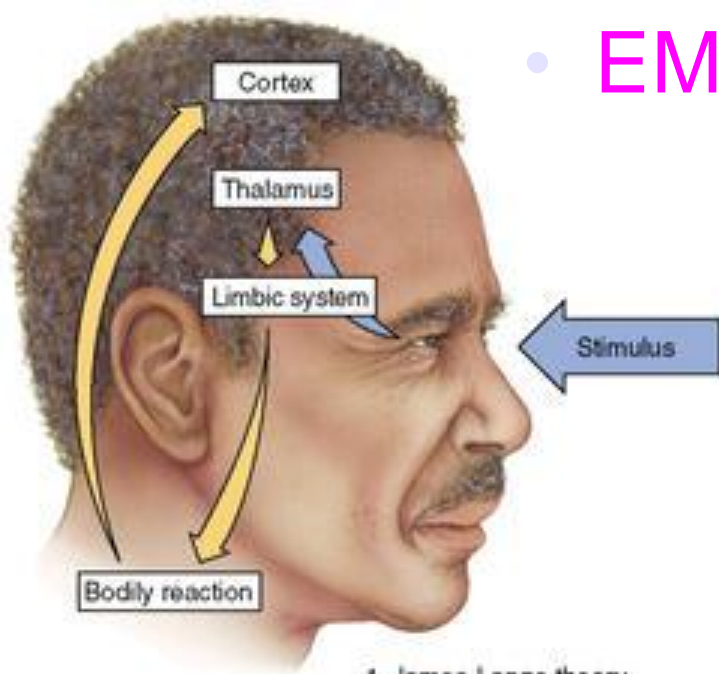
Emosi

- ❑ Sesuatu yang sangat erat hubungannya dengan kondisi tubuh, seperti denyut jantung, sirkulasi darah, pernafasan, dll.
- ❑ Sesuatu yang dilakukan atau diekspresikan, misalnya tersenyum, tertawa, menangis.
- ❑ Sesuatu yang dirasakan, misalnya senang, kecewa, sedih
- ❑ Emosi menimbulkan suatu motif, misalnya emosi senang → motif untuk melakukan sesuatu. Emosi tidak senang → motif untuk menghindari sesuatu.

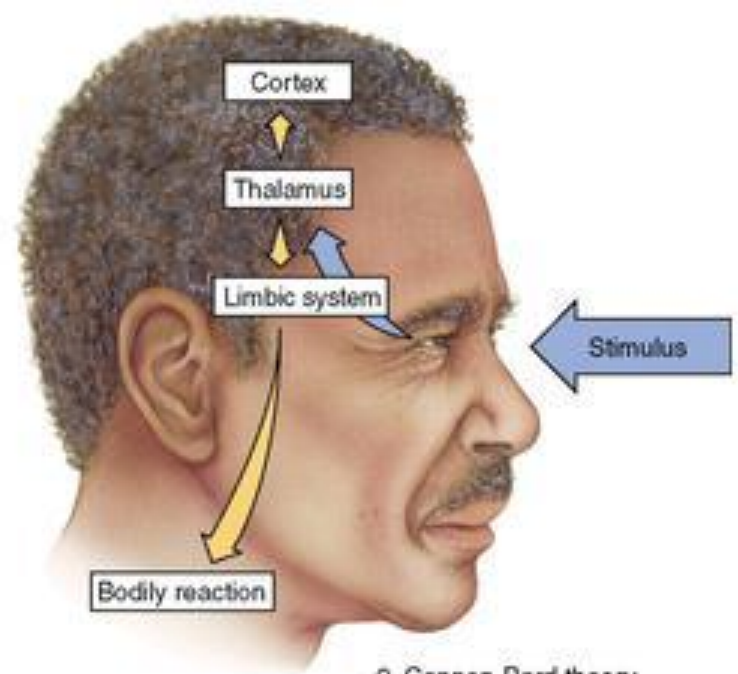
Berbagai bentuk ekspresi emosi

1. Startle Response (reaksi terkejut) → terdapat pada setiap orang, dan diperoleh sejak lahir (inborn), sehingga tidak dipengaruhi oleh pengalaman, dan oleh karenanya reaksi terkejut ini sama pada setiap orang. Misalnya menutup mata, mulut melebar, kepala dan leher bergerak ke depan.
2. Facial & Vocal Expression (ekspresi wajah dan suara) → melalui perubahan wajah dan suara dapat dibedakan keadaan emosi orang yang sedang marah, gembira, dsb.
3. Posture & Gesture (sikap dan gerak tubuh) → sangat dipengaruhi oleh kebudayaan dan pendidikan (dari hasil belajar). Misalnya orang marah dinyatakan dengan memukul meja, mengepalkan tangan

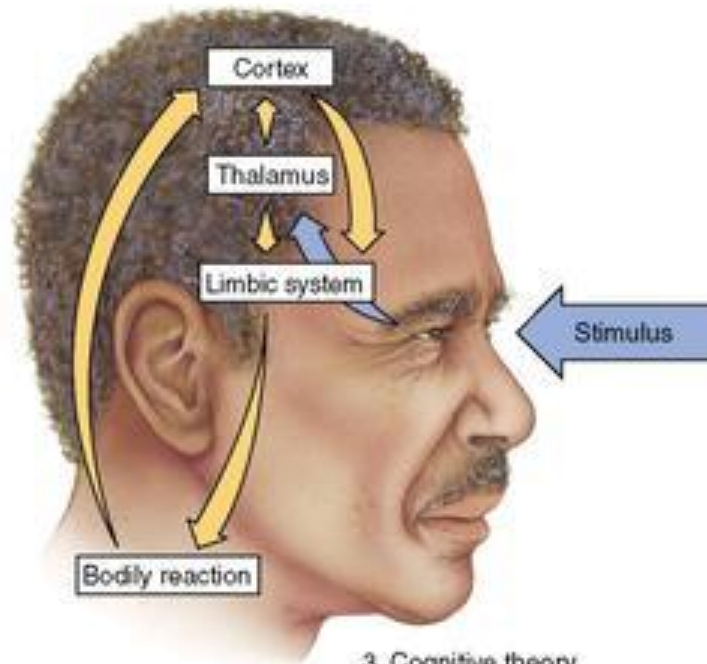
• EMOSI



1. James-Lange theory



2. Cannon-Bard theory



3. Cognitive theory



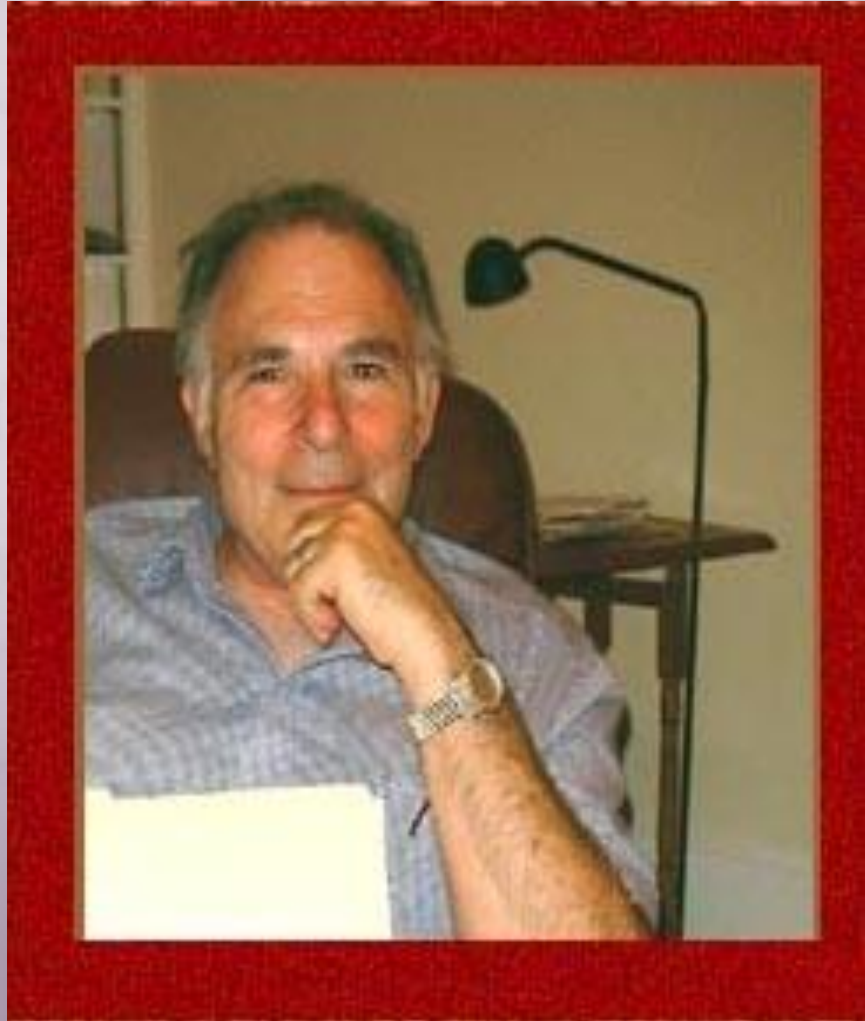
1. Teori Emosi James – Lange (Teori Perifer)

- James adalah psikolog Amerika, sedang Lange adalah ahli fisiologi dari Denmark. Mereka masing-masing bekerja sendiri, dan karena ada kesamaan pendapat, pada tahun 1880 mengajukan teori tentang emosi sbb:
- Emosi terjadi karena sensasi yang berasal dari jasmani, terutama organ-organ tubuh dari dalam, misalnya pendapat umum → orang melihat harimau – takut – lari. James Lange → orang melihat harimau – lari – baru merasa takut.
- Jadi orang menangis bukan karena sedih, tetapi orang menangis kemudian baru merasa sedih.



2. Teori Central >< Teori Perifer (Canon)

- Canon menentang teori James Lange. Ia membuktikan dengan melakukan penyelidikan fisiologis terhadap seekor kucing.
- Di dalam penyelidikan tersebut, syaraf simpatis dari kucing dipotong, maka apabila teori J – L benar, kucing yang syaraf simpatisnya telah dipotong tidak dapat marah lagi.
- Kemudian anjing dimasukkan ternyata kucing yang melihat anjing menjadi marah
- Kesimpulan: keadaan organis bukan merupakan faktor yang menentukan munculnya emosi
- Jadi orang merasa sedih, sehingga ia menangis, dan menyebabkan terjadinya perubahan organis




















































- **Paul Ekman (1934 -)**

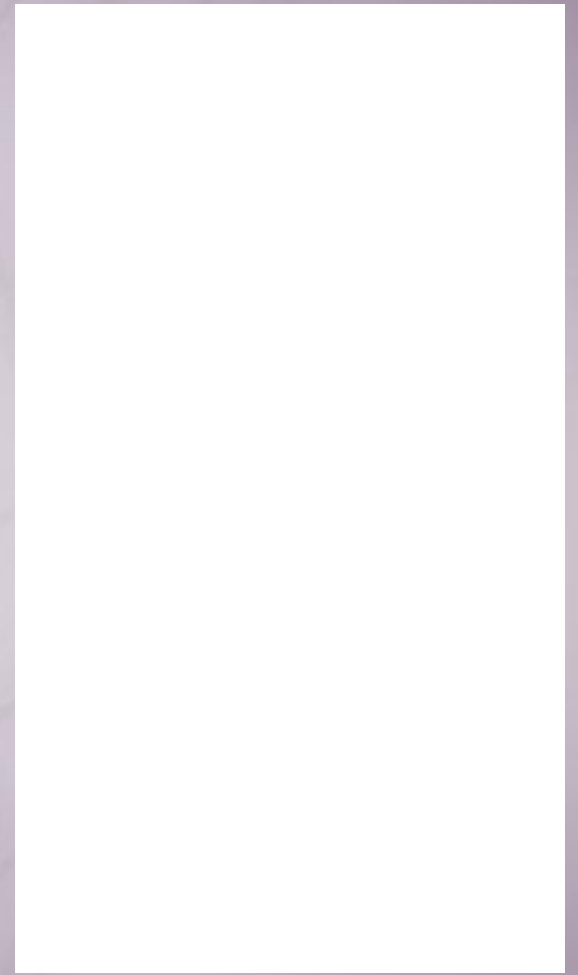
-

Paul Ekman was an undergraduate at the [University of Chicago](#) and [New York University](#). He received his Ph.D. in clinical psychology at [Adelphi University](#) (1958), after a one year internship at the Langley Porter Neuropsychiatric Institute. After two years as a Clinical Psychology Officer in the U.S. Army, he returned to Langley Porter where he worked from 1960 to 2004. His research on facial expression and body movement began in 1954, as the subject of his Master's thesis in 1955 and his first publication in 1957. In his early work, his approach to nonverbal behavior showed his training in personality. Over the next decade, a social psychological and cross-cultural emphasis characterized his work, with a growing interest in an evolutionary and semiotic frame of reference. In addition to his basic research on emotion and its expression, he has, for the last thirty years, also been studying deceit.

Currently, he is the director of the Paul Ekman Group, LLC (PEG), a small company that produces training devices relevant to emotional skills, and is initiating new research relevant to national security and law enforcement.

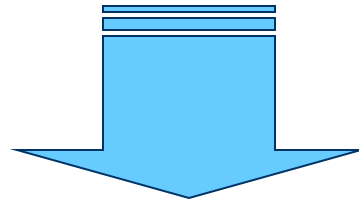


	Fear	Anger	Disgust	Joy	Neutral	Sadness	Surprise
Lower → Upper ↓							
Fear							
Anger							
Disgust							
Joy							
Neutral							
Sadness							
Surprise							



Pengukuran Emosi

- Emosi dapat diukur dengan menggunakan alat melalui perubahan-perubahan fisiologik. Alat yang digunakan



1. Psikogalvanometer
2. Sphygmomanometer
3. Lie Detector

1. Psikogalvanometer

- Alat ini mengukur GSR (Galvanic Skin Response). Tujuannya untuk melihat adanya perubahan elektris pada permukaan kulit.
- Pada saat orang mengalami emosi, ia mengeluarkan keringat. Keringat mengandung asam dan garam, sehingga mampu mengalirkan listrik pada alat tersebut
- Alat ini merupakan pengukur aliran listrik yang sangat peka, dan mempunyai sepasang elektrode yang dapat dipasangkan secara berdekatan pada jari-jari testee (orang coba). Misalnya orang terkejut – mengalami emosi, maka tubuh mengeluarkan butir-butir keringat kecil yang dapat mengalirkan listrik, sehingga jarum pada alat bergerak

2. Sphygmomanometer

- Alat ini mengukur tekanan darah yang terjadi pada orang
- Menurut Blate, dalam percobaannya menemukan bahwa orang yang terkejut ternyata tekanan darahnya meningkat, maka Blate mengambil kesimpulan → pada saat orang mengalami emosi, tekanan darahnya meningkat.

3. Lie Detector

- Sering digunakan untuk meneliti kejahatan-kejahatan.
- Alat ini dapat mencatat semua perubahan jasmani pada orang yang dicurigai
- Orang yang dicurigai diberi stimulan berupa pertanyaan-pertanyaan. Pada mulanya pertanyaan yang netral terhadap kejahatan, dan di antara pertanyaan tersebut secara tiba-tiba diselipkan pertanyaan yang berhubungan dengan kejahatan yang dicurikakan.
- Alat ini mempunyai alat pencatat otomatis, sehingga perubahan-perubahan fisik karena emosi dapat dilihat dalam catatan tersebut → catatannya disebut polygraf. Alat ini dapat mengukur intensitas emosi, tetapi jenis emosinya tidak dapat dideteksi