

# EMOSI & PERASAAN

PERTEMUAN KE- 7

[aprilia\\_tinalidyasari@yahoo.com](mailto:aprilia_tinalidyasari@yahoo.com)





# Pengertian Emosi

- Suatu kondisi biologis, psikologis an fisiologi dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak
- Emosi bersifat lebih intens dibanding perasaan, sehingga perubahan jasmaniah yang ditimbulkan oleh emosi lebih jelas dibandingkan perasaan.
- Perasaan menunjukkan suasana batin yang lebih tenang ibarat hembusan angin sepoi-sepoi

**LEAVE ME ALONE! CUT IT OUT! I DON'T CARE! GO AWAY!**



**RANT! RAVE!**  
**IGNORE THE WORLD!**  
**EMBRACE**  
**BAD**  
**MOOD**  
**DAY!**

# Emosi sebagai suatu peristiwa psikologis

1. Pengalaman emosional bersifat pribadi
2. Adanya perubahan aspek jasmaniah
3. Emosi diekspresikan perilaku
4. Emosi sebagai motif

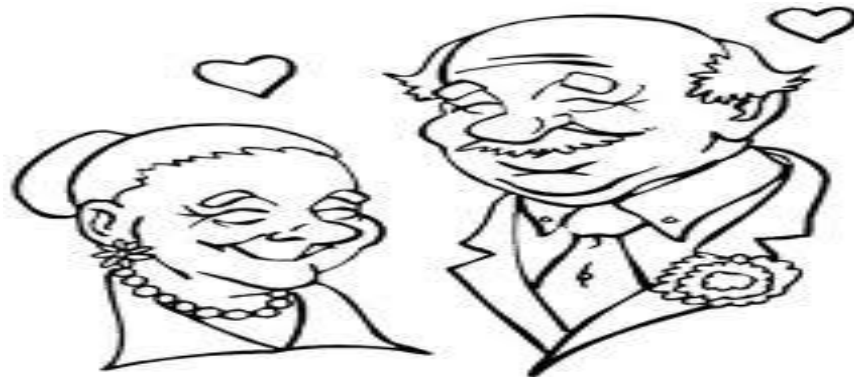
Emosi akan menjadi semakin kuat bila diberi ekspresi fisik(Wedge, 1995)

Ex: bila seseorang marah, kemudian mengepalkan tangan membentuk tinju, memaki-makidan membentak-bentak. Dia tidak mengurangi amarahnya

# Fungsi Emosi

## I. Pembangkit Energi (*energizer*)

emosi membangkitkan dan memobilisasi energi kita, marah menggerakkan kita untuk menyerang, takut menggerakkan kita untuk lari, dan cinta mendorong kita untuk mendekat dan bermesraan.



## 2. Pembawa Informasi (*messenger*)

:jika marah, kita mengetahui bahwa kita dihambat atau diserang orang lain; sedih berarti kita kehilangan sesuatu yang kita senangi; bahagia berarti memperoleh sesuatu yang kita senangi; atau berhasil menghindari apa yang kita benci.



# Jenis Emosi

- Emosi yg menyenangkan  
ex: cinta, sayang, gembira, kagum, dsb
- Emosi yg tidak menyenangkan  
ex: sedih, marah, benci, takut, dsb

Ekspresi emosi akan ditampakkan dalam perilaku. Misalnya : emosi sedih akan ditampilkan dalam bentuk menangis



# Lanjutan....

3. Mempertahankan hidup (*survival*) kita mendambakan kesehatan dan mengetahuinya ketika kita merasa sehat walafiat, kita mencari keindahan dan mengetahui bahwa kita memperolehnya ketika kita merasakan kenikmatan estetis dalam diri kita.



#### 4. Pembawa pesan dalam komunikasi interpersonal

pembicara yg menyertakan seluruh emosi dlm pidato dipandang lebih hidup, lebih dinamis dan lebih meyakinkan.



# Teori-teori Emosi

## I. Teori Emosi Dua-Faktor (Schacher-Singer)

berorientasi pada rangsangan

ex: kita tidak merasa marah karena ketegangan otot kita, rahang kita berderak, denyut nadi kita menjadi cepat, dsb, tetapi karena kita secara umum jengkel dan kita mempunyai berbagai kognisi tertentu ttg sifat kejengkelan kita yg membentuk suatu emosional.

## 2. Teori emosi James-Lange

emosi timbul setelah terjadinya reaksi psikologik.

ex: kita senang krn kita meloncat-loncat setelah melihat pengumuman, dan takut krn kita lari setelah melihat ular.

## 3. Teori “Emergency” Cannon

gejolak emosi itu menyiapkan seseorang untuk mengatasi keadaan yg genting, orang-orang primitif yg membuat respon semacam in bisa survive dlm hidupnya.

emosi (sebagai pengalaman subjektif psikologik) timbul bersama-sama dgn reaksi fisiologik (hati berdebar, tekanan darah naik, nafas bertambah cepat, dsb)

#### 4. Teori Kepribadian

emosi merupakan suatu aktifitas pribadi, dimana pribadi tidak dapat dipisahkan dalam jasmani dan psikis sebagai dua substansi yg terpisah.

dikemukakan oleh J. Linchoten

# Memelihara emosi yg konstruktif

1. Bangkitkan rasa humor
2. Peliharalah selalu emosi-emosi yg positif, jauhkan emosi negatif
3. Berorientasi pada kenyataan
4. Kurangi dan hilangi emosi yg negatif

Beberapa cara marah yg sehat :

- Marah pada orang yg tepat
- Marah pada waktu yg tepat
- Marah dgn kadar yg tepat
- Marah dgn kesalahan yg tepat

# Pengaruh emosi pada belajar

- Emosi yg **positif dpt mempercepat** proses belajar dan mencapai hasil belajar yg lebih baik. Sebaliknya, emosi yg **negatif dpt memperlambat** belajar atau bahkan menghentikannya sama sekali.
- Menciptakan emosi positif pd siswa dengann cara membentuk lingkungan belajar yg menyenangkan, yaitu lingkungan fisik dan psikologis. Lingkungan fisik mencakup penataan ruang kelas dan alat bantu belajar, lingkungan psikologis mencakup penggunaan musik untuk meningkatkan hasil belajar.

# Kecerdasan Emosi

- *Kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi yg baik pada diri sendiri dalam hubungan dengan orang lain.*
- Kecerdasan emosi semata-mata hanya dpt memprediksi kesuksesan hidup seseorang sebanyak 20% saja, sedangkan 80% lainnya adalah kecerdasan emosi.
- Bila tidak ditunjang dengan pengolahan emosi yg sehat, *kecerdasan saja tidak akan menghasilkan seseorang yg sukses hidupnya dimasa yg akan datang.*



# Perkembangan Emosi

- Dengan membandingkan respons emosional anak dengan respons emosional orang dewasa, bisa diketahui bahwa perkembangan itu bergerak dari tingkat sederhana ke tingkat yg rumit.
- Perkembangan emosi juga ditentukan oleh proses pematangan dan proses belajar
- Semakin besar anak, semakin besar pula kemampuan untuk belajar, sehingga perkembangan emosinya kian rumit.

# Gangguan Emosional

## 1. Teori Lingkungan

penyakit mental diakibatkan oleh berbagai kejadian yg menyebabkan timbulnya stres.

ex: seorang anak yg menangis karena ia diperolok, orang awam percaya bahwa secara harfiah olok-olok itu adalah penyebab langsung tangisan anak tersebut.

## 2. Teori Afektif

pandangan yg berusaha menemukan pengalaman emosional bawah sadar yg dialami seorang anak bermasalah dan kemudian membawa ingatan yg dilupakan dan ditakuti ini ke alam sadar sehingga dapat dilihat dari sudut yg lebih nyata.

# Lanjutan.....

menurut pandangan ini, bukan lingkungan seperti ayah yg menimbulkan gangguan, tetapi perasaan bawah sadar si anak (afeksi).

## 3. Teori Kognitif

penderitaan mental tidak disebabkan oleh masalah kita atau perasaan bawah sadar kita akan masalah tsb, melainkan disebabkan dari pendapat yg salah dan irrasional, yg disadari maupun tidak disadari akan masalah-masalah yg kita hadapi.

# Macam-macam Emosi (*Watson* dlm *Mahmud 1995*)

## I. Takut

Rasa takut mempunyai nilai positif dan negatif. Positif, karena rasa takut melindungi individu dalam keadaan yg berbahaya.

Rasa takut pada anak secara instingtif memang merasa takut pada hal-hal yg belum ia kenal.

Fantasi anak sering memutarbalikkan dan membesar-besarkan realitas, sehingga ia melihat bentuk-bentuk bahaya yg sebetulnya tidak ada. (Sobur, 1986:45)

# Lanjutan.....

Beberapa cara mengatasi rasa takut pada anak (Sobur, 1987:96-97) ;

- Ciptakan suasana kekeluargaan / lingkungan sosial yg mampu menghadirkan rasa aman dan rasa kasih sayang
- Berilah penghargaan terhadap usaha-usaha anak dan bila perlu pujilah dia
- Tanamkan pada anak bahwa ada kewajiban sosial yang perlu ditaati
- Tumbuhkanlah pada diri anak kepercayaan serta keberanian untuk hidup
- Jauhkanlah ejekan dan celaan.

## 2. Marah

Bentuk kemarahan anak usia 4 tahun ke bawah yaitu: menjatuhkan diri di lantai, menendang, menangis, berteriak, dan kadang-kadang juga menahan nafas. Hal ini disebut anak yang *ngambek*.


Makin kecil anak, makin banyak pula kemarahannya terhadap gangguan-gangguan yg menghambat kegiatan fisiknya.

Novaco (1986, dlm Berkowitz, 1993); “Amarah bisa dipahami sebagai reaksi tekanan perasaan”. Orang cenderung menjadi marah dan terdorong menjadi agresif jika harus menghadapi keadaan yg menggagunya.

## Lanjutan....

### **Berbagai faktor orang tua yg bisa menambah seringnya anak marah :**

- Sikap orang tua yg terlalu sering mengjritik tingkah laku anak
- Anak selalu dilindungi dan diawasi secara ketat. Anak merasa sangat terhambat dalam pelaksanaan keinginannya.
- Sikap orang tua yg terlalu teliti, yg belum dapat diikuti oleh anak.



“Kita bisa membuat diri kita marah, bukan hanya karena memikirkan kesalahan yg dilakukan orang thd kita, tetapi juga karena berulang-ulang memikirkan keinginan untuk menyakiti mereka yg berkaitan dgn kekerasan dan selanjutnya mengaktifkan pikiran agresif dan perasaan marah.”



### 3. **Cinta**

Cinta sebagai alat untuk mengatasi keterpisahan manusia sebagai pemenuhan kerinduan akan kesatuan.

Setiap orang, anak-anak maupun dewasa, pada hakikatnya menginginkan untuk diterima sebagaimana adanya, dirinya, fisiknya, juga pribadinya secara keseluruhan dalam keluarga, termasuk di dalamnya menerima kelemahan dan kekurangan mereka.

Biasanya dgn bantuan ibu, rasa hubungan cinta kasih antara keduanya seolah-olah menjadi dasar dari kemampuannya untuk bisa mencintai orang lain.

# Perasaan dan Emosi

- Perasaan adalah suatu keadaan dlm kesadaran manusia yg karena pengaruh pengetahuannya dinilai sbg keadaan positif dan negatif. (Koentjaraningrat, 1980)
- Dirgagunarsa (1996)
  - Scr fisiologis, perasaan berarti pengindraan sehingga mrp salah satu fungsi tubuh utk mengadakan kontak dgn dunia luar
  - Scr psikologis, perasaan mempunyai fungsi menilai yaitu penilaian thd suatu hal.

# Max Scheler membagi perasaan dlm 4 golongan:

1. Perasaan pengindraan  
(ex: panas, dingin, sakit)
2. Perasaan vital  
(ex: lesu, segar)
3. Perasaan psikis  
(ex: senang, sedih)
4. Perasaan pribadi  
(ex: perasaan terasingkan)

## W. Stern, pembagian perasaan :

1. Perasaan yang bersangkutan dengan masa kini
2. Perasaan yang bersangkutan dengan masa lampau
3. Perasaan yang bersangkutan dengan masa yg akan datang

## E.B. Titchener, ciri-ciri perasaan :

- Perasaan dpt dilihat intensitasnya  
ex: sangat jengkel, agak jengkel
- Perasaan dpt dilihat kualitasnya  
ex: bisa membedakan perasaan sedih dan gembira
- Perasaan menghinggapi seseorang untuk jangka waktu tertentu  
Ex: perasaan yg sebentar hilang dan ada perasaan yg lama hilangnya

# Hubungan antara perasaan dan motivasi

- Perasaan dapat memperkuat tau memperlemah tindakan seseorang seperti halnya motivasi
- Perasaan dapat juga mengarahkan tingkah laku seseorang
- Perasaan dapat pula menyertai tingkah laku motivasi
- Perasaan bahkan dapat menjadi tujuan dari tingkah laku motivasi

# PR

- Bagi kelompok menjadi 4 kemudian diskusikan:
  - a. Affek dan steaming
  - b. Simpati dan empati
  - c. Masalah-masalah perasaan yang sering muncul pada anak SD.

Minggu depan presentasi