Memahami 6 Emosi Dasar : Membangun Keseimbangan untuk Hidup Bebas Drama

Category: LifeStyle
13 November 2023

Prolite – Emosi seringkali disalah pahami sebagai sebuah amarah, tetapi sebenarnya memiliki rentang yang lebih luas. Ragam emosi dasar yang dialami oleh setiap orang melibatkan lebih dari sekedar kemarahan.

Emosi merupakan respons kompleks terhadap berbagai situasi sehari-hari, mencakup perasaan kegembiraan, kecemasan, ketakutan, kesedihan, dan sebagainya.

Penting untuk memahami bahwa emosi tidak terbatas pada satu jenis perasaan saja, ini merupakan kunci untuk membuka diri terhadap keberagaman pengalaman manusia.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi tentang apa itu emosi dan jenis-jenis emosi.

Ilustrasi beragam emosi – iStock

Pengertian Emosi Dasar

Menurut KBBI, emosi adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat, atau juga “keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan); keberanian yang bersifat subjektif”.

Sedangkan emosi dasar ialah jenis perasaan dasar yang umumnya dirasakan oleh semua orang, tanpa peduli dari budaya atau pribadi masing-masing.

Jenis-jenis Emosi Dasar

Ilustrasi berbagai emosi – CatLane

Emosi dasar itu sejenis perasaan dasar yang umumnya dirasakan oleh semua orang. Contohnya ada:

1. Kebahagiaan

Rasanya senang, puas, atau gembira. Emosi ini muncul ketika mengalami hal-hal positif atau menyenangkan.

Reaksi tubuh berupa senyum di wajah, detak jantung yang stabil, rasa ringan di dada.

2. Amarah

Rasanya marah atau kesal. Muncul sebagai respon ketika ada ketidaksetujuan, ketidakadilan, atau ketidaknyamanan.

Reaksi tubuh berupa peningkatan detak jantung, mungkin munculnya keringat, tegangnya otot-otot, wajah merah.

3. Takut

Rasanya ketakutan atau cemas. Muncul apabila menghadapi situasi yang dianggap berbahaya atau menakutkan.

Reaksi tubuh berupa peningkatan denyut jantung, pernapasan cepat, keringat dingin, ketegangan otot.

4. Kesedihan

Rasanya sedih, kecewa, atau kehilangan. Bisa muncul dari pengalaman kehilangan, kegagalan, atau situasi sulit.

Reaksi tubuh berupa mata berkaca-kaca, berat di dada, mungkin muncul air mata, penurunan energi.

5. Rasa Jijik

Rasanya tidak nyaman atau tidak suka terhadap sesuatu. Mungkin muncul sebagai respons terhadap bau, rasa, atau situasi yang tidak diinginkan.

Reaksi tubuh berupa ekspresi wajah tidak nyaman, mungkin mual atau sensasi tidak enak di perut.

6. Kejutan

Rasanya terkejut atau kaget. Muncul ketika mengalami sesuatu yang tidak diharapkan atau baru.

Reaksi tubuh berupa jantung berdebar kencang, mungkin teriakan kecil, otot tegang secara tiba-tiba.

Ilustrasi – Jojonomic

Semua perasaan dasar ini punya peran penting dalam hidup sehari-hari dan memberikan respon yang berbeda-beda tergantung situasinya. Memahami emosi dasar bisa membantu kita untuk

mengetahui, memahami, dan mengatur perasaan kita dengan lebih baik.