

## **Prolite - Peta Emosi : Tubuh Jadi Cermin Perasaan yang Sering Tak Kita Sadari**

Pernah nggak sih kamu merasa jantung berdebar kencang saat cemas, atau pipi terasa panas saat malu? Itu bukan kebetulan. Ternyata, setiap emosi memang punya “peta” khusus di tubuh kita.

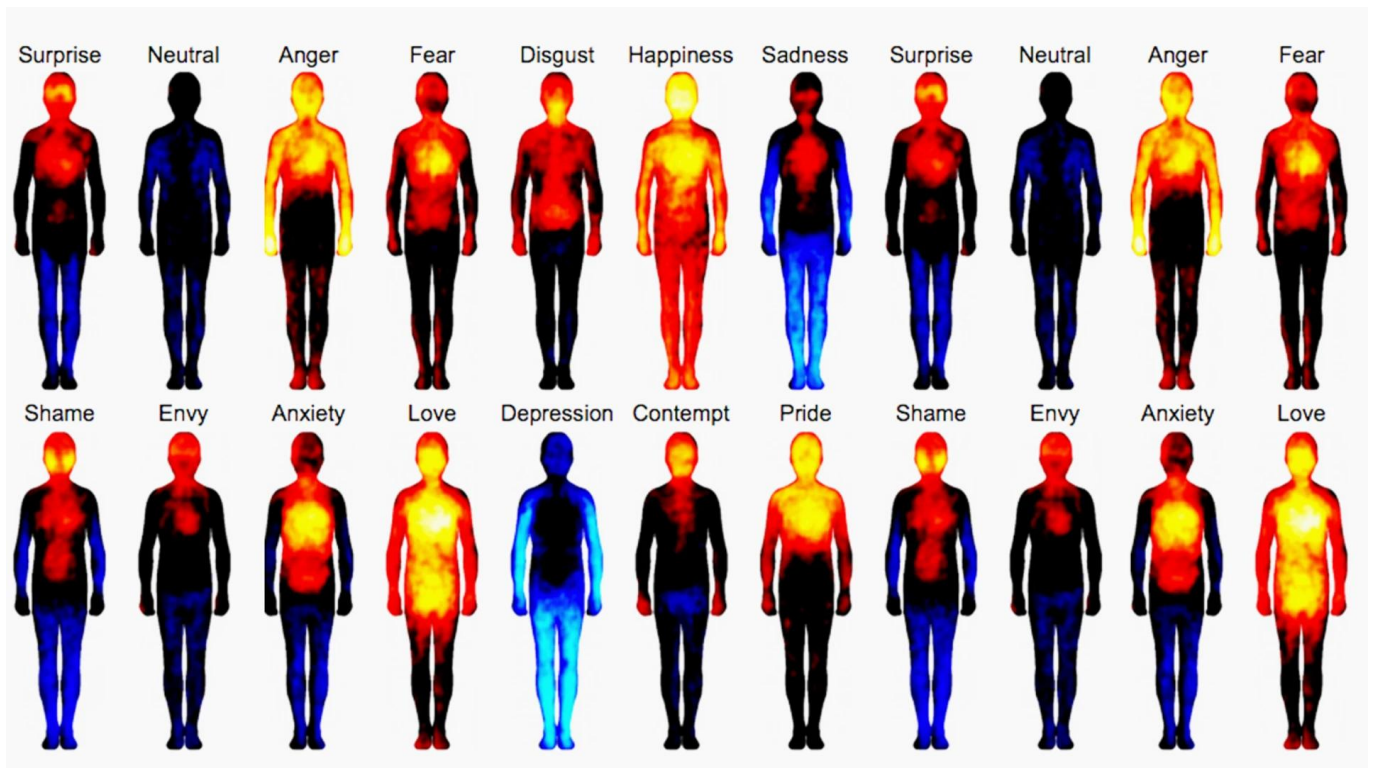
Para peneliti asal Finlandia menemukan bahwa tiap emosi punya pola sensasi tubuh yang konsisten—dan yang menarik, pola ini muncul universal lintas budaya, mulai dari Finlandia, Swedia, hingga Taiwan. Artinya, cara tubuh merasakan emosi ternyata sama, meski kita tumbuh dalam budaya berbeda.

Penelitian ini nggak cuma bikin kita paham kenapa tubuh “bicara” saat kita merasa sesuatu, tapi juga membuka jalan baru buat terapi emosi, kesehatan mental, bahkan cara kita memahami diri sendiri. Yuk, kita bedah lebih dalam soal peta emosi tubuh ini!

Baca Juga: Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

## **Emosi Itu Terlihat: Hasil Studi Peta Emosi Tubuh**

## Peta Emosi: Tubuh Jadi Cermin Perasaan yang Sering Tak Kita Sadari



Penelitian yang dipublikasikan di jurnal *PNAS* (Proceedings of the National Academy of Sciences) tahun 2014 oleh tim peneliti dari Universitas Aalto, Finlandia, melibatkan lebih dari 700 partisipan dari Finlandia, Swedia, dan Taiwan. Mereka diminta menandai bagian tubuh yang terasa aktif atau mati rasa saat mengalami emosi tertentu.

Hasilnya, setiap emosi punya pola khas:

Baca Juga: 4 Rekomendasi Buku untuk Guru yang Bikin Mengajar Terasa Lebih Bermakna



Baca Selanjutnya  
EO Pesta Sabun Tak Boleh Kerjasama di Kota Bandung