

# Emosi Dalam Perspektif Psikologi Lintas Budaya

Amara Mutiara Santoso<sup>1</sup>, Faradila Amulia Putri<sup>2</sup>, Fatihamah<sup>3</sup>, Hesti Anggraeni  
Soleha<sup>4</sup>, Khellaviani Syifa<sup>5</sup>, Nehemia Rotua Simbolon<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

[202310515200@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515200@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>1</sup>  
[202310515194@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515194@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>2</sup>  
[202310515191@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515191@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>3</sup>  
[202310515107@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515107@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>4</sup>  
[202310515196@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515196@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>5</sup>  
[202310515219@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515219@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>6</sup>

\* Korespondensi: e-mail: [202310515194@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515194@mhs.ubharajaya.ac.id)

Submitted: **23/12/2023**; Revised: **29/12/2024**; Accepted: **03/01/2025**

## Abstract

*This research examines the relationship between emotions and culture from the perspective of cross-cultural psychology. Basic emotions, such as anger, sadness, and happiness, are seen as biologically innate (universality), but their expression and regulation are strongly influenced by social and cultural contexts (relativism). This research method uses a literature study approach by collecting and analyzing data from literature related to the relationship between culture and emotions, including studies on the influence of individualistic and collectivistic cultures on the expression of emotions. Individualistic cultures tend to encourage open and intense expression of emotions, while collectivistic cultures emphasize controlling emotions to maintain social harmony. In addition, culture also influences the way emotions are labeled and understood, which creates differences in emotional behavior across cultures. For example, collectivistic cultures often repress negative emotions such as anger, while individualistic cultures encourage freedom in self-expression. The conclusion of this research is that emotions are the result of an interaction between biological and cultural factors. To understand emotions thoroughly, an approach that integrates the perspectives of universality and cultural relativism is needed, so as to explain the complexity of human emotions in various cultural settings.*

**Keywords:** Cross-Cultural Psychology; Emotional Expression; Emotions.

## Abstrak

Penelitian ini mengkaji hubungan antara emosi dan budaya dalam perspektif psikologi lintas budaya. Emosi dasar, seperti marah, sedih, dan bahagia, dipandang sebagai sifat bawaan biologis (universalitas), namun ekspresi dan pengaturannya sangat dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya (relativisme). Metode penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka dengan menghimpun dan menganalisis data dari literatur terkait hubungan antara budaya dan emosi, termasuk studi tentang pengaruh budaya individualistik dan kolektivistik terhadap ekspresi emosi. Budaya individualistik cenderung mendorong ekspresi emosi yang terbuka dan intens, sedangkan budaya kolektivistik lebih menekankan pengendalian emosi untuk menjaga keharmonisan sosial. Selain itu, budaya juga memengaruhi cara emosi diberi label dan dipahami, yang menciptakan perbedaan perilaku emosional di berbagai budaya. Sebagai contoh, budaya kolektivistik sering kali menahan emosi negatif seperti kemarahan, sementara budaya individualistik mendorong kebebasan dalam mengekspresikan diri. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa emosi merupakan hasil interaksi antara faktor biologis dan budaya. Untuk memahami emosi secara menyeluruh, diperlukan pendekatan yang mengintegrasikan perspektif universalitas dan relativisme budaya, sehingga dapat menjelaskan kompleksitas emosi manusia dalam berbagai latar budaya.

**Kata kunci:** Ekspresi Emosi; Emosi; Psikologi Lintas Budaya.

## Pendahuluan

Menurut Budiono (2022), semua orang dilahirkan sebagai makhluk individu maupun sosial, jadi tidak aneh bahwa mereka mengalami emosi saat melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, emosi mempengaruhi tindakan sehari-hari seseorang dan sangat mempengaruhi kehidupan mental mereka. Sulit untuk membayangkan kehidupan tanpa perasaan dan emosi. Dalam berbagai situasi, sukacita dan kesedihan datang silih berganti, mewarnai kehidupan seseorang. Sementara kesedihan menunjukkan perasaan kehilangan, sukacita merayakan kemenangan. Ini menunjukkan bahwa perasaan dan emosi dapat memainkan peran penting dalam kehidupan manusia.

Ristiani (2020) menyatakan bahwa emosi adalah faktor penting dalam keberhasilan manusia. Manusia bisa fokus pada pengembangan kecerdasan dan pemikiran kritis seperti inovasi teknologi, argumentasi teori dan politik, serta pencapaian karier dan keuangan. Namun, emosilah yang memberikan wawasan dan merupakan kunci keberhasilan tersebut. Emosi adalah hal yang membedakan manusia dari ciptaannya. Menurut Sakinah (2018), cara setiap orang merasakan, mengendalikan, dan menyampaikan emosinya tidak sama. Beberapa emosi diekspresikan, tetapi mereka berbeda secara keseluruhan (Rizki Adfianto, 2022).

Budaya atau kebudayaan berasal dari bahasa Sanskerta buddhayah (budi atau akal), yang berarti hal-hal terkait budi dan akal manusia. Dalam bahasa Inggris, budaya disebut culture, dari bahasa Latin colere (mengolah atau bekerja), yang juga bisa berarti mengolah tanah atau bertani. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), budaya adalah segala hal yang berkaitan dengan akal budi, pikiran, adat istiadat, dan kebiasaan yang telah mengakar dalam kehidupan masyarakat sehingga sulit diubah. Budaya mencakup norma, nilai, dan tradisi yang diwariskan dari generasi ke generasi, membentuk pola pikir serta perilaku kolektif suatu kelompok.

Selain itu, Cartwright (dalam Sumarto, 2019) juga menyatakan bahwa budaya adalah sekelompok orang yang terorganisir yang memiliki tujuan, keyakinan, dan nilai yang sama. Budaya dapat diukur melalui pengaruhnya terhadap motivasi. Disamping itu, Tri Dayakisni dkk (dalam Dina Haja, 2015) menjelaskan bahwa psikologi lintas budaya adalah studi tentang perilaku manusia di berbagai budaya. Suatu penelitian tentang perilaku manusia dan bagaimana penyebarannya serta mempertimbangkan bagaimana perilaku tersebut terbentuk dan dipengaruhi oleh kekuatan-kekuatan sosial dan budaya.

Faktor budaya dapat mempengaruhi persamaan dan perbedaan ekspresi emosi (Asri & Chusniah, 2016). Karena setiap kebudayaan memiliki stereotip emosi dan cara yang berbeda untuk menangani emosi orang lain. Selain itu, perbedaan budaya akan menyebabkan perbedaan dalam ekspresi, penilaian, dan evaluasi emosi, sehingga budaya mempengaruhi kehidupan emosi manusia. Dengan demikian, artikel ini akan mengkaji dan membahas bagaimana keterkaitan antara emosi dalam perspektif psikologi lintas budaya. Teori lain oleh Schachter, yang dikenal sebagai teori dua faktor, menyatakan bahwa emosi muncul ketika ada dua faktor yang terpenuhi, yaitu respons fisik dan interpretasi atau penilaian terhadap situasi.

Konsep emosi ini bertujuan untuk dapat membentuk emosi yang berbeda dengan keseluruhan aspek yang dipengaruhinya, misalnya pengalaman, ekspresi wajah, respons fisiologis yang aspek ini dapat berdiri sendiri secara independen atau terikat satu sama lain. salah satu argumen yang mendukung emosi dasar adalah sebagian besar bahasa memiliki kumpulan kata pelabelan emosi sentral yang terbatas, mengacu pada sejumlah kecil emosi yang umum terjadi. adapun argumen kedua adalah emosi dasar ditandai dengan ekspresi wajah yang berbeda dan unik, serta oleh jenis pemilih tertentu. emosi tidak seperti saklar lampu yang dapat dihidup dan matikan sesuai kebutuhan, serta tidak hidup dan matikan secara spontan. setiap emosi yang dirasakan individu juga mengandung unsur evaluatif. Geografis tempat tinggal memengaruhi emosi seseorang, menurut Ibnu Khaldun. Tinggal di daerah dengan iklim panas atau dingin menyebabkan seseorang lebih ekspresif daripada di daerah yang secara geografis berada di pusat. Rotton menguatkan pendapat ini dengan mengatakan bahwa kebudayaan sosial juga merupakan faktor iklim selain keadaan geografis, iklim, dan cuaca (Zuhdi & Nuqul, 2022).

### **Metode Penelitian**

Menurut Zed (2003) metode kepustakaan merupakan salah satu pendekatan penelitian kualitatif yang memanfaatkan arsip, perpustakaan, dan sumber-sumber sejenis untuk melakukan penelitian. Dalam penelitian ini, berbagai sumber dapat digunakan, seperti buku, artikel jurnal, dokumen resmi, surat kabar, dan sumber elektronik. Materi yang diperoleh dari berbagai referensi tersebut kemudian dianalisis secara teliti, kritis, dan mendalam untuk mendukung argumen dan ide-ide yang diajukan. Proses analisis data dilakukan dengan cara mengorganisasi informasi, mengidentifikasi tema dan pola, serta menggunakan metode tertentu untuk mengevaluasi dan menafsirkan data yang ada (Sari et al., 2023).

Dari pengertian tersebut, dapat dipahami secara umum bahwa penelitian adalah kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data dengan menggunakan metode atau teknik tertentu guna mencari jawaban atas masalah yang dihadapi dalam penelitian kepustakaan. Studi pustaka memiliki peran yang sangat penting dalam penelitian. Meskipun ada yang membedakan antara riset kepustakaan dan riset lapangan, keduanya tetap membutuhkan penelusuran pustaka. Perbedaan utama antara riset kepustakaan dan riset lapangan terletak pada tujuan, fungsi, atau peran studi pustaka dalam masing-masing jenis penelitian tersebut. Dalam riset lapangan, penelusuran pustaka dilakukan sebagai langkah awal untuk menyiapkan kerangka penelitian, dengan tujuan untuk memperoleh informasi dari penelitian sejenis dan memperdalam kajian teoritis.

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **Universalitas dan Relativisme Emosi**

Universalitas emosi menjelaskan bahwa emosi dasar seperti marah, jijik, takut, senang, sedih, dan terkejut bersifat bawaan secara biologis. Penelitian Ekman dan Izard (dalam Chyntia, 2019) menunjukkan bahwa pola ekspresi wajah untuk emosi-emosi tersebut ditemukan di semua

budaya. Namun, cara emosi ini ditampilkan di depan umum diatur oleh aturan budaya, yang disebut aturan pengungkapan budaya (cultural display rules). Setiap budaya memiliki cara berbeda dalam mengatur dan melabeli emosi meskipun ada kesepakatan universal tentang makna ekspresi wajah tertentu. Penelitian ulang Ekman dan Izard juga menunjukkan perbedaan budaya dalam tingkat kesepakatan mengenai pelabelan emosi, meskipun tujuan awal penelitian mereka lebih berfokus pada kesamaan.

Penelitian lainnya, seperti yang dilakukan Yizarry, Matsumoto, dan Wilson-Chon (dalam Matsumoto & Juang, 2013), menunjukkan bahwa orang dari berbagai budaya setuju tentang pesan emosi yang disampaikan melalui ekspresi wajah universal. Sebagai contoh, wajah tersenyum pada orang Amerika dianggap lebih ramah dan cerdas dibandingkan dengan wajah netral. Di sisi lain, ekspresi wajah pada orang Jepang menunjukkan perbedaan yang lebih kecil antara senyum dan wajah netral. Relativisme budaya, di sisi lain, berpendapat bahwa emosi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga merupakan hasil dari pengaruh budaya.

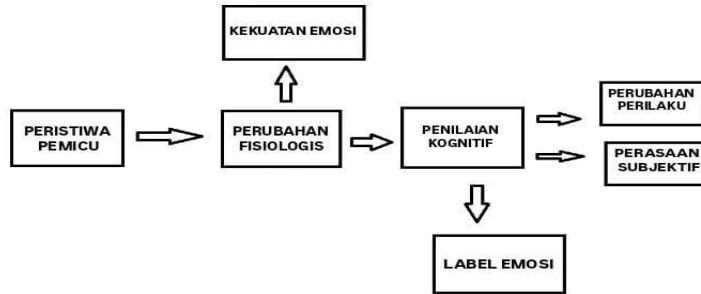
Menurut Lutz (1986), emosi adalah konstruksi sosial yang dibentuk oleh nilai, norma, dan konteks budaya. Di budaya Barat, emosi sering dianggap sebagai sesuatu yang universal dan independen dari konteks sosial, tetapi pandangan ini dapat mengabaikan perbedaan budaya. Lutz juga menjelaskan bahwa emosi sering dianggap sebagai sesuatu yang subjektif atau irasional, yang bisa memperkuat stereotip sosial, seperti menempatkan perempuan pada posisi yang lebih rendah dalam struktur masyarakat. Pengalaman emosional seseorang sangat dipengaruhi oleh budaya yang membentuk cara mereka memahami, mengekspresikan, dan mengatur emosi. Relativisme budaya menunjukkan bahwa emosi bersifat dinamis dan berbeda-beda di setiap masyarakat, sehingga pemahaman tentang emosi harus memperhatikan konteks budaya yang ada.

Kesimpulannya, universalitas emosi menyoroti kesamaan biologis yang dimiliki semua manusia, sementara relativisme budaya menunjukkan bagaimana emosi dibentuk oleh pengaruh budaya. Kedua perspektif ini saling melengkapi dalam memahami emosi manusia.

### **Teori Dua Faktor Emosi Schachter dan Singer**

Setiap ahli memiliki pandangan yang berbeda satu sama lain. Dalam usaha menjelaskan asal mula gejala emosi, sejumlah teori telah dikemukakan, termasuk teori yang diperkenalkan oleh Schachter dan Singer. Salah satu teori tersebut adalah Teori Emosi Dua-Faktor Schachter-Singer, yang dianggap klasik dan berfokus pada rangsangan (Putri & Adelya, 2017).

Menurut Schachter dan Singer (1962), gairah fisiologis menentukan kekuatan emosi, sementara penilaian kognitif mengidentifikasi label emosi. Jadi, rangsangan fisik memicu proses penilaian kognitif, dan "dua faktor" merupakan representasi dari perubahan fisiologis dan penilaian kognitif (Yarwood, 2022).



Gambar 1. Model Teori Emosi Dua Faktor Stacher-Singer

Menurut teori ini, ketika seseorang menghadapi peristiwa yang memicu emosi, langkah awalnya adalah munculnya gangguan fisiologis yang bersifat netral dan tidak spesifik. Selanjutnya, apa yang terjadi akan bergantung pada pemahaman individu tersebut tentang penyebab emosinya. Jika individu tidak yakin terhadap emosi yang dirasakannya, ia cenderung mencari petunjuk dari situasi sekitar untuk membantu mengidentifikasi perasaannya. Pada akhirnya, penilaian kognitif membentuk keyakinan tertentu tentang emosi yang dirasakannya, dan pemahaman ini akan mengarahkan gangguan fisiologis yang awalnya tidak jelas menjadi pengalaman emosional yang lebih spesifik. Penilaian kognitif inilah yang menentukan perubahan perilaku, perasaan subjektif, dan pemberian label terhadap emosi. Ini berarti bahwa kita tidak tahu bagaimana berperilaku atau memberi label emosi kita secara sadar sampai kita menilai keadaan (Yarwood, 2022).

## Konsep Emosi

### Universalitas Emosi

Menurut Verianty (2022), emosi adalah keadaan kesadaran afektif yang melibatkan pengalaman perasaan seperti gembira, sedih, takut, benci, cinta, dan lainnya, yang berbeda dari kesadaran kognitif atau kehendak. Emosi mencakup perasaan-perasaan yang dipicu oleh pengalaman tertentu, seringkali disertai dengan perubahan fisiologis, seperti detak jantung yang meningkat atau pernapasan yang lebih cepat, serta manifestasi fisik seperti menangis atau gemetar.

Para peneliti tidak hanya berupaya mendefinisikan emosi, tetapi juga mengidentifikasi dan mengklasifikasikan jenis-jenis emosi yang berbeda. Pemahaman tentang emosi telah berkembang seiring waktu. Pada tahun 1972, psikolog Paul Ekman mengemukakan adanya enam emosi dasar yang dianggap universal di seluruh budaya manusia, yaitu takut, jijik, marah, terkejut, bahagia, dan sedih. Kemudian, pada 1980-an, Robert Plutchik memperkenalkan "roda emosi," sebuah model yang menggambarkan bagaimana emosi yang berbeda dapat

dikombinasikan atau dicampur, seperti warna-warna primer yang menghasilkan warna baru. Pada tahun 1999, Ekman memperluas daftar emosi dasarnya dengan menambahkan emosi seperti rasa malu, kegembiraan, penghinaan, kebanggaan, kepuasan, dan hiburan.

### **Cultural Display Rules**

King (2010) menyatakan bahwa pentingnya *display rules* terlihat jelas saat mengevaluasi ekspresi emosi orang lain. Sebagai contoh, penelitian membandingkan ekspresi emosi antara budaya individualis, seperti Amerika Serikat dan Kanada, dengan budaya kolektivis, seperti Jepang. Hasilnya menunjukkan bahwa orang dari budaya individualis lebih cenderung secara terbuka mengekspresikan emosi marah dibandingkan orang Jepang. Penelitian serupa juga telah dilakukan untuk mengeksplorasi ekspresi emosi pada generasi yang berbeda di budaya Jawa, khususnya di Yogyakarta. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam ekspresi emosi di antara generasi remaja (18-21 tahun), dewasa awal (22-30 tahun), dan dewasa tengah (31-45 tahun). Ekspresi emosi ketiga generasi tersebut pada dasarnya serupa.

Setiap budaya memiliki karakteristik unik dalam komunikasi dan ekspresi emosi. Misalnya, suku Batak dikenal dengan keterbukaan, spontanitas, dan gaya komunikasi yang cenderung agresif, baik secara fisik maupun verbal. Memahami karakteristik komunikasi ini, termasuk cara mengekspresikan emosi, merupakan aspek yang menarik dalam penelitian lintas budaya.

### **Dimensi Kolektivis vs Individualis**

Chakrabarti (1995) dalam menyatakan bahwa dalam interaksi antara aspek mental dan emosional individu dan kelompok, individu seringkali menjadi elemen yang menonjol. Dalam skala yang lebih besar, individu kemudian direpresentasikan sebagai bagian dari kolektivitas. Boissevain (1968) juga berpendapat bahwa dalam dinamika sosial, individu menjadi elemen dasar yang perlu diperhatikan terlebih dahulu. Menurutnya, segala dinamika sosial secara logis berakar pada individu. Namun, Boissevain tidak menempatkan individu sebagai yang lebih dominan dibandingkan kolektivitas. Sebaliknya, ia menyatakan bahwa individualitas dan kolektivitas saling memengaruhi secara timbal balik.

Penelitian sebelumnya yang terdapat dalam (Cobobi, 2020) mengenai individualitas dan kolektivitas umumnya dilakukan pada kelompok masyarakat yang memiliki struktur sosial tertentu. Dalam konteks ini, kolektivitas sering kali terbentuk karena adanya keharusan moral yang muncul dari interaksi kelompok itu sendiri. Berbagai pandangan ilmuwan sosial menunjukkan bahwa pemahaman tentang individualitas dan kolektivitas dapat dipengaruhi oleh ruang dan waktu. Misalnya, menurut Niklas Luhmann, pada masyarakat tradisional, individu cenderung bersifat inklusif, di mana mereka menjadi bagian integral dari kelompok yang saling melengkapi dan memengaruhi. Sebaliknya, dalam masyarakat modern, individu cenderung bersifat eksklusif, dengan orientasi yang lebih mengutamakan penggabungan diri dengan kelompok berdasarkan minat atau tujuan tertentu. Kompleksitas masyarakat modern ini

memengaruhi cara individu berinteraksi, di mana meskipun norma dan struktur sosial masih ada, individu seringkali bertindak di luar ketentuan moral atau norma kelompok.

### **Emotional Complexity**

Ndun (2024) menyatakan kompleksitas emosi dalam interaksi sosial melibatkan berbagai perasaan dan respons emosional yang muncul dalam setiap hubungan antar manusia. Ketika seseorang berinteraksi dengan orang lain, mereka membawa beragam emosi seperti cinta, kebahagiaan, kekecewaan, kecemburuan, dan sebagainya. Emosi-emosi ini memengaruhi cara seseorang merasakan dan merespons hubungan sosial mereka. Selain itu, dinamika emosi dalam interaksi sosial juga sangat dipengaruhi oleh konteks dan situasi tertentu. Faktor seperti lingkungan sosial, norma budaya, dan pengalaman masa lalu memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana emosi diekspresikan dan dipahami oleh individu yang terlibat dalam interaksi.

Kompleksitas ini tidak hanya berdampak pada hubungan personal, tetapi juga pada pembentukan dan keberlanjutan jaringan sosial yang lebih luas. Hal ini menunjukkan bahwa emosi bersifat dinamis dan sangat terkait dengan konteks sosial. Dengan memahami kompleksitas emosi dalam interaksi sosial, kita bisa lebih menghargai dan mengelola emosi kita sendiri maupun emosi orang lain dalam berbagai situasi. Pemahaman ini juga dapat memperkuat hubungan sosial, menciptakan ikatan yang lebih dalam, dan membangun lingkungan sosial yang lebih positif dan harmonis bagi semua orang. Contoh emosi campuran dapat terlihat dalam berbagai situasi budaya. Dalam perayaan seperti pernikahan, perasaan bahagia dapat disertai kesedihan karena meninggalkan masa lalu atau menghadapi perubahan dalam hidup. Demikian pula, saat mengenang orang yang telah meninggal, seseorang dapat merasakan kesedihan karena kehilangan, tetapi juga kebahagiaan dari kenangan indah yang mereka bagikan. Pengalaman-pengalaman ini menunjukkan bahwa emosi campuran bersifat kompleks dan sering kali berlapis-lapis, dipengaruhi oleh budaya dan situasi sosial.

### **Emosi Dalam Perspektif Lintas Budaya**

Budaya memiliki pengaruh signifikan terhadap persepsi seseorang terhadap emosi, yang pada akhirnya menentukan pola perilaku terkait penerimaan atau penolakan emosi, serta membentuk emosi menjadi positif atau negatif. Sebagai contoh, pada masa lalu, terdapat budaya yang mewajibkan perempuan untuk tetap berada di dalam rumah, melarang mereka belajar membaca, dan melarang mereka menentang laki-laki. Menurut Wijaya (2016), budaya semacam ini memicu rasa ketidakpuasan dan luapan emosi, hingga akhirnya budaya tersebut mulai ditinggalkan melalui emansipasi. Kini, masyarakat menjadi lebih terbuka, di mana baik laki-laki maupun perempuan memiliki hak yang sama untuk mengekspresikan emosi secara tepat. Perempuan tidak lagi diposisikan sebagai pihak yang selalu berada di bawah atau harus menurut.

Perubahan persepsi terhadap emosi akibat pengaruh budaya ini membawa dampak positif maupun negatif. Dampak positifnya adalah perempuan dapat berkembang lebih bebas,

namun ada pula dampak negatif, seperti adanya kecenderungan beberapa perempuan yang kesulitan mengendalikan emosi, bahkan terkadang terlihat lebih emosional dibanding laki-laki (Zuchdi, 1995). Hal ini mengajarkan bahwa setiap budaya memiliki sisi positif yang dapat dijadikan pelajaran dan dikembangkan untuk tujuan kebaikan.

Menurut Ristianti (2015), emosi memiliki makna yang mendalam. Dalam pandangan psikologi Amerika, emosi sering didefinisikan sebagai perasaan batin yang subjektif, yang dianggap sebagai karakteristik utamanya. Namun, di budaya lain, emosi dapat memiliki peran yang berbeda. Banyak budaya melihat emosi sebagai ekspresi dari hubungan antara individu dengan lingkungan, termasuk benda-benda serta hubungan sosial dengan orang lain. Ada perbedaan signifikan antara penelitian psikologi lintas budaya tentang emosi dan pendekatan antropologis atau etnografis. Psikolog cenderung mendefinisikan terlebih dahulu aspek-aspek emosi yang akan diteliti. Penelitian lintas budaya biasanya berfokus pada ekspresi wajah sebagai aspek utama ekspresi emosi, yang menjadi pusat perhatian studi emosi dalam psikologi Amerika.

## **Regulasi Emosi dalam Budaya Kolektivistik dan Individualistik**

### **Regulasi Emosi dalam Budaya Kolektivistik**

Fokus pada Harmoni Sosial Budaya kolektivistik, seperti yang ditemukan di negara-negara Asia Timur seperti Jepang, Korea, atau Tiongkok, menekankan betapa pentingnya mempertahankan hubungan harmoni dan interpersonal dalam kelompok (Rakhmaniar, 2023). Oleh karena itu, orang sering diarahkan untuk menghindari ekspresi emosi negatif seperti kemarahan atau frustrasi, terutama jika dapat mengganggu harmoni kelompok, dan menghindari ekspresi emosi yang dapat menonjolkan diri sendiri, seperti kebanggaan yang berlebihan, juga memprioritaskan emosi yang mendukung hubungan sosial, seperti rasa syukur, malu, atau kebersamaan. Dalam budaya kolektivistik, orang menahan atau menyembunyikan emosi mereka (Rakhmaniar, 2023). Sebagai contoh, seseorang dapat menahan kemarahan atau ketidakpuasan untuk mempertahankan hubungan baik dan menghormati orang lain dengan tetap menggunakan senyum atau ekspresi ramah. Strategi pengendalian emosi mengubah cara anda melihat situasi untuk mengurangi efek emosional. Contoh: Seseorang merasa disalahkan tetapi menganggapnya sebagai upaya untuk menjaga keharmonisan kelompok. Sikap kolektif meminta dukungan dari anggota kelompok untuk mengendalikan emosi (Zuhdi & Nuqul, 2022). Orang-orang dalam masyarakat kolektivis mungkin merasa lebih nyaman mengorbankan kebutuhan emosional mereka untuk menjaga keharmonisan sosial, tetapi mengorbankan emosi mereka juga dapat menyebabkan stress (Ratnasari & Suleeman, 2017).

### **Regulasi Emosi dalam Budaya Individualistik**

Penelitian yang dilakukan oleh Matsumoto (1990) berfokus pada ekspresi diri budaya individualistik, seperti di Amerika Serikat, Kanada, atau Eropa Barat, menekankan pentingnya

ekspresi diri dan kejujuran emosional. Dalam budaya-budaya ini, menunjukkan regulasi emosi biasanya untuk mengekspresikan emosi secara terbuka, terutama emosi yang mendukung tujuan pribadi seperti kebanggaan atau kegembiraan, menjaga kesejahteraan pribadi, meskipun hal ini dapat mengganggu hubungan interpersonal, norma ekspresi emosi dalam budaya individualistik mengekspresikan emosi baik positif maupun negatif yang dianggap sebagai tanda keaslian dan individualitas. Contohnya menunjukkan ketidakpuasan secara langsung untuk menegaskan hak atau kebutuhan pribadi dan menunjukkan kebahagiaan sebagai cara menunjukkan pencapaian diri.

Gross dan John (2003) menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi ialah suppression (Penekanan) dibandingkan dengan budaya kolektivistik, penekanan emosi dianggap dapat menghambat ekspresi diri. Reappraisal sama seperti budaya kolektivistik, tetapi difokuskan pada tujuan pribadi, seperti melihat kegagalan sebagai peluang untuk berkembang. Acceptance, juga dikenal sebagai penerimaan, berarti menerima emosi sebagai bagian dari kehidupan tanpa perlu menyimpannya (Ratnasari & Suleeman, 2017).

### **Perbedaan Ekspresi Emosi dalam Berbagai Budaya**

Intensitas Ekspresi Emosional Budaya individualistik (seperti Amerika Serikat, Kanada, dan Eropa Barat) ekspresi emosi cenderung lebih intens dan langsung terutama emosi positif seperti kebahagiaan dan bangga emosi negatif, seperti kemarahan, juga dapat diekspresikan secara lebih terbuka untuk menegaskan hak atau kebutuhan pribadi (Jessica Novia, 2022). Kebebasan emosional dianggap penting karena terkait dengan ekspresi kepribadian. Budaya kolektivistik (seperti Jepang, Tiongkok, dan Indonesia) ekspresi wajah sering kali tidak mencerminkan emosi yang sebenarnya karena budaya kolektivistik mengutamakan display rules untuk menjaga hubungan sosial.

Budaya kolektivistik cenderung lebih menekankan emosi sosial seperti rasa malu, rasa hormat, dan rasa syukur, sedangkan budaya Asia Timur cenderung memprioritaskan emosi berenergi rendah seperti ketenangan, harmoni, dan rasa damai (Suwarni, 2015). Dalam konteks tinggi (misalnya, Jepang, Korea) emosi diekspresikan secara implisit atau tidak langsung melalui isyarat non-verbal seperti nada suara, postur, atau keheningan. Senyum dapat digunakan untuk menutupi emosi negatif seperti malu atau frustrasi (Anwar, 2023).

Ekman menyatakan dalam penelitiannya kebahagiaan sering diekspresikan melalui senyum lebar dan tawa keras, kebahagiaan cenderung diekspresikan dengan senyum yang lebih tenang dan lebih sedikit gerakan tubuh. Di budaya individualistik, marah sering diekspresikan secara langsung sebagai bagian dari komunikasi yang asertif. Di budaya kolektivistik, marah cenderung ditekan atau disembunyikan karena dianggap dapat merusak harmoni kelompok. Budaya Barat cenderung terbuka dalam menunjukkan kesedihan, seperti menangis di depan umum, Budaya Timur lebih menahan diri dalam menunjukkan kesedihan untuk menjaga citra diri atau melindungi orang lain dari ketidaknyamanan (Jessica Novia, 2022). Ekspresi emosi dipengaruhi oleh budaya, ada perbedaan mencolok antara budaya individualistik dan kolektivistik,

yang lebih menekankan kebebasan emosional daripada menjaga harmoni sosial. Untuk menghindari kesalahpahaman, penting untuk memahami perbedaan ini.

## Kesimpulan

Penelitian ini membahas hubungan antara emosi dan budaya dalam konteks psikologi lintas budaya. Terdapat dua pandangan utama terkait emosi: pertama, universalitas yang menganggap emosi dasar seperti marah, sedih, dan bahagia sebagai sifat bawaan biologis; kedua, relativisme budaya yang melihat emosi sebagai hasil konstruksi sosial yang dipengaruhi oleh norma, nilai, dan konteks budaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun pola ekspresi emosi tertentu bersifat universal, cara pengaturannya berbeda antar budaya. Budaya individualistik cenderung menonjolkan ekspresi emosi yang lebih terbuka dan intens, sedangkan budaya kolektivistik lebih mengutamakan harmoni sosial dengan menahan atau mengontrol emosi.

Budaya tidak hanya memengaruhi ekspresi emosi, tetapi juga cara emosi dilabeli dan dipahami. Hal ini berdampak pada perbedaan perilaku dan regulasi emosi di berbagai budaya. Sebagai contoh, dalam budaya kolektivistik, emosi negatif seperti marah sering kali ditekan untuk menjaga hubungan sosial, sedangkan dalam budaya individualistik, emosi cenderung diekspresikan secara bebas sebagai bagian dari kejujuran diri. Dengan demikian, emosi adalah hasil dari interaksi antara faktor biologis dan pengaruh budaya. Untuk memahami emosi manusia secara menyeluruh, diperlukan pendekatan yang menggabungkan perspektif universalitas dan relativisme budaya.

## Daftar Pustaka

- Anwar, B. L. (2023). *Norma Ekspresi Emosi dalam Budaya Konteks Tinggi*: Public Relations.
- Budiono, L. A., & Masing, M. (2022). Emosi Dalam Perspektif Lintas Budaya. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 2(1), 579-584.
- Cobobi, M. G. (2020). Antara Individualitas dan Kolektivitas: Studi Hubungan Pemain Gim PlayerUnknown's Battlegrounds (PUBG) Mobile. *Journal of Animation and Games Studies*, 6(1), 67–86. <https://doi.org/10.24821/jags.v6i1.3563>.
- Ndun, S. (2024, July 17). Mengurai Kompleksitas Emosional dalam Hubungan Sosial Halaman 2. *Kompasiana.Com*. [https://www.kompasiana.com/salmunndun9469/66983854c925c437430a59a2/mengurai-kompleksitas-emosional-dalam-hubungan-sosial?page=2&page\\_images=2](https://www.kompasiana.com/salmunndun9469/66983854c925c437430a59a2/mengurai-kompleksitas-emosional-dalam-hubungan-sosial?page=2&page_images=2)
- Putri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 30-39.
- Rakhmaniar, A. (2023). Peran Emosi dalam Komunikasi Antarbudaya (Study Etnografi pada Komunitas Multikultur). *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial*, 1(2), 281–297.

<https://doi.org/10.59581/harmoni-widyakarya.v1i2.3720>

- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Ristiani, D. H. (2020). Psikologi Lintas Budaya. In *LP2 IAIN CURUP Bengkulu*.
- Rizki Adfianto. (2022). INNOVATIVE: Volume 2 Nomor 1 Tahun 2022 Research & Learning in Primary Education. *Research & Learning in Primary Education*, 2(1995), 579–584.
- Jessica Novia, S. G. (2022). *Perbedaan Antara Budaya Individualistik dan Kolektivisme*. [https://www.kompas.com/skola/read/2022/05/27/180000569/perbedaan-antara-budaya-individualistik-dan-kolektivisme?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.kompas.com/skola/read/2022/05/27/180000569/perbedaan-antara-budaya-individualistik-dan-kolektivisme?utm_source=chatgpt.com)
- Sari, A. A., Silviyana, R., & Paramasasta, R. (2023). *Linguanusa The Role Of Social Media In Shaping Adolescent Prosocial Behavior*. 1(1), 23–28.
- Sumarto, S. (2019). Budaya, Pemahaman dan Penerapannya. *Jurnal Literasiologi*, 1(2), 16. <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v1i2.49>
- Verianty, W. A. (2022, November 10). Emosi Adalah Reaksi Manusia, Pahami Juga Elemen dan Jenisnya. Liputan6. <https://www.liputan6.com/hot/read/5121436/emosi-adalah-reaksi-manusia-pahami-juga-elemen-dan-jenisnya?page=3>
- Yarwood, M. G. (2022). *Psychology of Human Emotion: An Open Access Textbook*. Pennsylvania State University. <https://psu.pb.unizin.org/psych425/>
- Zuhdi, M. S., & Nuqul, F. L. (2022). Konsepsi Emosi Marah Dalam Perspektif Budaya di Indonesia: Sebuah Pendekatan Indigenous Psychology. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 51. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i1.14680>