



Teori Emosi dalam Konteks Interaksi Sosial: Pengaruh Budaya dan Lingkungan

Mochammad Akmal Raizza Arrayan
Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri, Indonesia
Mochammadakmal7@gmail.com

Diserahkan tanggal 3 April 2025 | Diterima tanggal 17 Mei 2025 | Diterbitkan tanggal 28 Juni 2025

Abstract:

Emotion plays a vital role in shaping human social interactions. However, the way individuals experience and express emotions is largely influenced by cultural values and environmental contexts. This literature review aims to explore emotion theories within the framework of social interaction, especially in the Indonesian cultural setting. Drawing from various local studies, this paper discusses how emotions are regulated in specific social situations and how cultural norms affect emotional expression. It also reflects on personal experiences to highlight the social construction of emotion in everyday life. The findings emphasize the importance of understanding emotional expression as culturally bound and context-sensitive, suggesting that further research is needed in the Indonesian context.

Keywords: *Emotion, Social Interaction, Local Culture, Emotion Regulation, Social Environment.*

Abstrak :

Dalam kehidupan sehari-hari, emosi menjadi bagian yang tidak bisa dipisahkan dari setiap bentuk interaksi sosial. Namun, tidak semua orang merasakan dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sama. Budaya dan lingkungan sosial tempat seseorang tumbuh ternyata sangat berpengaruh terhadap bagaimana emosi itu dibentuk, dirasakan, dan diungkapkan. Kajian ini bertujuan untuk memahami teori-teori emosi dalam perspektif interaksi sosial, khususnya dalam konteks budaya di Indonesia. Melalui studi literatur dari berbagai sumber lokal, saya mencoba menggambarkan bagaimana emosi bekerja dalam situasi sosial tertentu dan bagaimana budaya ikut membentuk pola emosi seseorang.

Kata Kunci: *Emosi, Interaksi Sosial, Budaya Lokal, Regulasi Emosi, Lingkungan Sosial.*

Copyright © 2025, Author

This is an open-access article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



PENDAHULUAN

Dalam keseharian, saya sering menyadari bahwa perasaan yang kita alami tidak hanya datang dari dalam diri, tapi juga banyak dipengaruhi oleh situasi dan orang-orang di sekitar kita. Misalnya, ketika berbicara dengan dosen atau orang tua, saya cenderung lebih hati-hati dalam menunjukkan emosi, karena ada norma-norma yang secara tidak langsung membentuk sikap kita. Di Indonesia sendiri, nilai-nilai seperti sopan santun, menjaga perasaan orang lain, dan menghindari konflik menjadi bagian penting dalam kehidupan sosial. Karena itulah, saya merasa penting untuk menelaah kembali bagaimana teori-teori emosi dapat dipahami dalam konteks sosial dan budaya yang kita alami setiap hari.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif deskriptif melalui metode kajian pustaka (*literature review*). Fokus utama kajian ini adalah menelusuri teori-teori emosi dan kaitannya dengan budaya serta interaksi sosial, dengan mengambil contoh dari konteks masyarakat Indonesia.

Data yang digunakan berasal dari sumber sekunder, seperti jurnal ilmiah nasional, buku psikologi budaya, dan hasil penelitian yang relevan dengan topik emosi dan budaya. Kriteria pemilihan referensi mencakup: (1) publikasi dalam rentang tahun 2017 hingga 2025, (2) berasal dari peneliti atau institusi di Indonesia, dan (3) memiliki keterkaitan langsung dengan topik regulasi emosi, budaya, dan interaksi sosial.

Proses analisis dilakukan dengan menyaring informasi utama dari masing-masing sumber, kemudian mengelompokkan temuan berdasarkan tema seperti nilai budaya, norma sosial, dan pengaruh lingkungan terhadap emosi. Penulis juga menyisipkan refleksi pribadi sebagai bentuk interpretasi sosial yang memperkaya pembahasan

PEMBAHASAN

Dalam banyak literatur psikologi Indonesia, emosi tidak dipandang sebagai sesuatu yang murni biologis, melainkan konstruksi sosial yang dipengaruhi oleh budaya. Setyaningsih (2021) mengungkapkan bahwa masyarakat Madura menempatkan harga diri dan rasa malu sebagai pengendali ekspresi emosi. Saya sendiri pernah merasakan bahwa dalam suasana keluarga besar, saya menahan emosi agar tidak mempermalukan orang tua di depan kerabat.

Penelitian Fitri & Ikhwanisifa (2022) pada mahasiswa Melayu juga menguatkan hal ini. Mereka menunjukkan bahwa penghindaran konflik dan regulasi kognitif merupakan strategi utama dalam mengelola emosi, sesuatu yang juga saya jumpai dalam interaksi sehari-hari dengan teman-teman dari daerah Sumatra.

Dalam budaya Jawa yang saya tinggali, konsep unggah-ungguh sangat berpengaruh dalam membentuk cara saya menyampaikan emosi. Sejak kecil saya diajarkan bahwa marah harus dibungkus dengan bahasa halus. Zuhdi & Nuqul (2022) mencatat bahwa metafora dan peribahasa sering digunakan untuk mengekspresikan perasaan negatif, agar tidak menimbulkan konflik.

Menariknya, Yolanda & Wismanto (2017) menunjukkan perbedaan mencolok antara mahasiswa Batak yang lebih terbuka dalam menunjukkan emosi dengan mahasiswa Jawa yang lebih menahan diri. Saya pernah mengalami kebingungan ketika pertama kali berinteraksi dengan teman Batak karena gaya ekspresinya yang begitu langsung, yang ternyata bukan bermaksud marah, tetapi ekspresif.

Saya pernah merasakan cemas berlebihan saat sidang proposal, meskipun materi saya kuasai. Ketegangan itu muncul bukan karena kurang persiapan, tapi karena tekanan sosial dan harapan dari

dosen pembimbing. Penelitian Purnawati dkk. (2022) membahas bagaimana mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara emosional, yang sering kali berbeda tergantung pada jenis kelamin dan dukungan sosial.

Fauzi dkk. Mencatat bahwa mahasiswa aktif organisasi memiliki beban emosional yang tinggi, tetapi mereka juga cenderung lebih terlatih dalam regulasi emosi. Saya merasakan ini sendirian saja dan meskipun lelah, saya belajar menahan frustrasi agar tidak mengganggu kerja tim dalam organisasi kampus.

Suhardi (2023) meneliti bagaimana kepala sekolah menghadapi tekanan dalam pengambilan keputusan. Saya membayangkan tekanan emosional itu mirip seperti ketika saya menjadi koordinator acara besar di kampus (banyaknya ekspektasi), tetapi keputusan tetap harus diambil dengan kepala dingin. Siregar & Suma (2023) juga mengungkapkan pentingnya kecerdasan emosional dalam menjaga semangat kerja dan relasi antar rekan kerja.

Perkembangan media sosial membawa cara baru dalam menyampaikan emosi. Saya sering melihat teman-teman lebih memilih curhat lewat Instagram Story atau memilih emoji tertentu sebagai bentuk ungkapan perasaan. Fakhruroji (2019) menyoroti bagaimana komunikasi digital mendorong perubahan bentuk ekspresi emosi, bahkan dalam situasi konflik sekalipun.

Astuti dkk. (2022) menemukan bahwa tontonan populer seperti drama Korea dapat mempengaruhi strategi regulasi emosi mahasiswa. Saya pribadi merasa bahwa gaya tenang dan terbuka ala karakter Korea sering memengaruhi cara saya bersikap dalam diskusi kelompok.

Masa pandemi memberi pelajaran besar dalam regulasi emosi. Saat saya menjalani kuliah daring penuh tekanan, saya mencoba memahami bahwa emosi yang naik turun itu wajar. Aryansah & Sari (2021) serta Satriyo & Kristinawati (2022) menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi kunci bertahan dalam situasi penuh ketidakpastian seperti saat pandemi.

SIMPULAN

Kajian ini menyimpulkan bahwa emosi merupakan hasil dari interaksi kompleks antara individu, budaya, dan lingkungan sosial. Dalam konteks masyarakat Indonesia, ekspresi dan pengelolaan emosi sangat dipengaruhi oleh norma budaya seperti sopan santun, rasa malu, dan nilai harmoni sosial.

Melalui pendekatan naratif-reflektif, penulis menyadari bahwa pengalaman emosional tidak dapat dilepaskan dari dinamika sosial yang terus berubah. Dengan memahami teori-teori emosi dari sudut pandang budaya lokal, kita dapat membangun empati dan komunikasi yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahnaf, M. (2011). *From Revolution to "Refolution" A Study of Hizb al Tabrir, Its Changes and Trajectories in the Democratic Context of Indonesia (2000-2009)*. Retrieved from <http://researcharchive.vuw.ac.nz/handle/10063/4453>
- Akram, E. (2007). Muslim Ummah and its Link with Transnational Muslim Politics, *Vol. 46, No. 3*, 381–415.
- Adelina, M. S., & Purnomosidi, F. (2025). Sosialisasi regulasi emosi siswa SMA Muhammadiyah Surakarta. *ARDHI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 61 - 67. <https://journal.aripafi.or.id/index.php/ARDHI/article/view/1043>

- Amaluddin, A., Sahid, M., & Sahlan, A. (2024). Membangun karakter melalui regulasi emosi: Implikasi terhadap perkembangan sosial dan variasi individual. *Jurnal Humaniora*, 3(4), 141-147.
- Aryansah, J. E., & Sari, S. P. (2021). Emotion regulation & school from home pada siswa: Sebuah analisis awal. *Jurnal Pendidikan Dasar (PDP)*, 1(3), 74-82.
- Astuti, W., Rianda, N., & Dewi, M. (2022). Dampak menonton drama Korea terhadap regulasi emosi mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Unimal*, 8(2), 25-34.
- Fakhruroji, M. (2019). Empati dalam budaya texting: Studi pengguna WhatsApp. *Sosial dan Teknologi (SOSTEK)*, 5(1), 45-55.
- Fauzi, F., Nurwahidah, N., & Handayani, D. (2022). Regulasi emosi mahasiswa multi-peran di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Padang*, 5(2), 95-104.
- Fitri, A. R., & Ikhwanisifa, I. (2022). Regulasi emosi pada mahasiswa Melayu. *Jurnal Psikologi UIN Suska Riau*, 1(1), 13 - 21. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/3002>
- Indrawan, R. D., Sundari, R. I., & Apriliyani, I. (2024). Regulasi emosi santri pondok pesantren Banyumas. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(1), 69 - 77. <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Corona/article/view/159>
- Iswanto, M. D., Ariyanto, E. A., & Muslikah, E. D. (2023). Perilaku prososial remaja dan kematangan emosi. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 470 - 479. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/713>
- Mirza, R., Hutagalung, M. U., Silalahi, L., Petrisely, W., Elvinawanty, R., & Hafni, M. (2024). Resiliensi dan regulasi emosi mahasiswa perantauan. *Jurnal Diversita*, 10(1), 143 - 155. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/9040>
- Purnawati, I. R., Hidayat, A., & Surya, L. (2022). Perbedaan regulasi emosi mahasiswa pria dan wanita saat bimbingan skripsi. *JOPS: Jurnal Orientasi Psikologi dan Sains*, 3(1), 101-110.
- Reskido, A. D. P., Puspitasari, N., & Yulianita, N. (2022). Regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Muslim di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Indonesia (JPI)*, 7(3), 200-208.
- Reggi, D. I., Sundari, R. I., & Apriliyani, I. (2024). Regulasi emosi santri baru di pesantren Banyumas. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(1), 69 - 77. <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Corona/article/view/159>
- Satriyo, D. A., & Kristinawati, W. (2022). Regulasi emosi dan resiliensi karyawan di masa pandemi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 10(2), 85-95.
- Setyaningsih, S. (2021). Budaya Madura dan regulasi emosi individu. *Personifikasi: Jurnal Psikologi*, 12(1), 45-58. <https://journal.trunojoyo.ac.id/personifikasi/article/view/10110>
- Suhardi, M. (2023). Budaya organisasi dan emosi dalam pengambilan keputusan kepala sekolah. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran (JIPP)*, 1(3), 133 - 140. <https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/article/view/242>
- Syafitri, R. A., Aulia, M., Mariana, W., & Bayu, D. R. (2023). Regulasi emosi mahasiswa broken-home. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 22 - 30. <https://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/article/view/10048>
- Trismayangsari, R., Hanami, Y., Agustiani, H., & Novita, S. (2023). Nilai budaya Jawa dan Batak dalam pengendalian diri. *Satwika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 113 - 125. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/JICC/article/view/25225>
- Yolanda, W. G., & Wismanto, Y. B. (2017). Perbandingan regulasi emosi mahasiswa Batak dan Jawa. *JICC: Jurnal Ilmu dan Komunikasi*, 4(1), 60-70.

Zuhdi, M. S., & Nuqul, F. L. (2022). Konsepsi emosi marah dalam budaya Jawa-Lampung. *JICC: Jurnal Ilmu dan Komunikasi*, 5(2), 88-97.