

ANDA SEDANG BERSEDIH? COBALAH TERSENYUM ATAU TERTAWA ... (Suatu bukti dari Facial Feedback Hypothesis)

Nida Ul Hasanat

PENGANTAR

Sekilas tampak bahwa judul artikel ini seperti iklan sebuah obat. Jika seseorang mengalami gangguan kesehatan fisik, flu misalnya, maka bermacam-macam obat dapat dipilih karena iklan obat flu begitu gencarnya ditayangkan. Sebaliknya, jika seseorang terganggu keadaan psikisnya, misalnya sedang mengalami stres, "obat" apa yang harus "dimakan"? Informasi harus dicari terlebih dahulu untuk mengurangi stres yang dialami.

Pengatasan gangguan fisik memang jelas berbeda dengan pengatasan gangguan psikis. Informasi terhadap pengatasan gangguan fisik mudah didapat, sedangkan informasi pengatasan gangguan psikis belum memasyarakat.

Tulisan ini mencoba untuk memberikan gambaran bahwa tersenyum atau tertawa dapat digunakan sebagai "obat" apabila seseorang mengalami kesedihan.

SEKILAS TENTANG THE FACIAL FEEDBACK HYPOTHESIS (FFH)

Kehidupan manusia berjalan "naik-turun". Seseorang merasa gembira ketika mendapat peringkat tinggi di sekolah, menerima promosi dalam pekerjaan. Sebaliknya, perasaan sedih juga akan dialami jika seseorang gagal menjalani tes yang penting di sekolah atau dalam pekerjaan, menderita kesulitan keuangan, dan sebagainya. Emosi seseorang "naik" dan "turun" sesuai dengan respon orang tersebut terhadap kehidupan sehari-hari yang "naik-turun" pula.

Biasanya keadaan emosi seseorang direfleksikan melalui ekspresi wajah (Rathus, 1986). Keadaan emosional yang bahagia tampak pada wajah yang bahagia. Keadaan emosional yang sedih akan tampak pada wajah yang sedih pula.

Bagaimana emosi muncul? Ada beberapa teori yang berusaha menjelaskan hal tersebut. Salah satu di antaranya adalah teori James-Lange. Teori James-Lange muncul karena adanya anggapan bahwa emosi berkaitan erat dengan faktor fisiologik (dalam Dember, dkk., 1984).

Teori ini menyatakan bahwa ketika pertama kali seseorang mengalami suatu peristiwa, tubuh akan bereaksi dan kemudian orang tersebut akan membuat interpretasi bahwa perubahan tubuh merupakan suatu emosi yang spesifik. Atau dengan kata lain emosi adalah persepsi terhadap reaksi tubuh (dalam Huffman, dkk., 1991).

Teori James-Lange ini banyak mendapat kritikan, antara lain dari Cannon-Bard. Cannon-Bard menyatakan bahwa suatu peristiwa akan memicu respon tubuh (reaksi dan tindakan) dan

pengalaman emosi secara bersama-sama. Menurut teori ini emosi menyertai respon tubuh (dalam Rathus, 1986).

Selama permulaan abad ke 20, teori Cannon-Bard di atas mendapat dukungan yang luas. Namun akhir-akhir ini teori James-Lange lah yang banyak memperoleh dukungan, terutama dengan perkembangan terakhir tentang *the facial feedback hypothesis* atau disingkat FFH (dalam Huffman, dkk., 1991).

Dalam perkembangan awalnya, FFH mengatakan bahwa perubahan dalam ekspresi wajah akan memberikan informasi tentang emosi yang dirasakan (Gelhorn; Izard; Tomkins, dalam Huffman, dkk., 1991). Jadi jika seseorang tersenyum tentu orang itu bahagia. Dalam perkembangan selanjutnya, FFH menyatakan bahwa perubahan wajah tidak hanya berhubungan dengan emosi dan membuat emosi semakin mendalam, tetapi perubahan wajah itu juga merupakan penyebab munculnya emosi itu sendiri (Adelman & Zajonc, dalam Huffman, dkk., 1991; Strack, dkk., 1988). *The facial feedback hypothesis* selain berasal dari teori emosi James-Lange, juga berasal dari analisis Charles Darwin tentang fungsi ekspresi emosi dalam bukunya yang berjudul *the Expression of the Emotion in Man and Animal* (dalam Buck, 1979). Darwin (dalam Kleinke & Walton, 1982) menyatakan bahwa ekspresi wajah mempunyai pengaruh langsung terhadap pengalaman emosional.

Berkaitan dengan tulisan ini, berdasarkan FFH tersebut maka seseorang yang sedang mengalami emosi sedih diminta atau dilatih untuk tersenyum atau tertawa. Diharapkan dengan ekspresi senyum atau tertawa, maka ekspresi sedih ketika mengalami emosi sedih berubah menjadi ekspresi bahagia. Selanjutnya, melalui ekspresi bahagia diharapkan muncul emosi bahagia sebagai pengganti emosi sedih.

BEBERAPA PENELITIAN TENTANG FFH

Dalam penelitian Strack, dkk. (1988), manipulasi ekspresi wajah dilakukan dengan meminta subjek untuk menahan pena di mulutnya. Ketika pena ditahan oleh gigi, hasilnya adalah seperti suatu senyum, yang membuat subjek merasa lebih bahagia daripada ketika subjek menahan pena di bibir. Berdasarkan hasil ini peneliti menyimpulkan bahwa seseorang tidak tersenyum karena bahagia, tetapi seseorang merasa bahagia karena tersenyum. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa efek ekspresi wajah terhadap pengalaman emosional cukup spesifik, yaitu bahwa ekspresi senyum akan mengakibatkan perasaan bahagia dan bukan perasaan yang lain.

Zajonc, dkk. (1989) juga menguji FFH. Mereka meminta subjek penelitian untuk membaca keras-keras suatu cerita pendek yang berisi kata-kata dengan huruf "Ü" (suara Jerman), yang mengakibatkan ekspresi jijik. Setelah subjek membuat suara ini, subjek melaporkan bahwa mereka mengalami perasaan yang kurang menyenangkan.

Laird (dalam Kleinke & Walton, 1982) melakukan penelitian dengan meminta subjek untuk tersenyum atau mengerutkan dahi. Hasil penelitian pertama menunjukkan bahwa partisipan menilai mereka merasa lebih berbahagia ketika wajah mereka dalam posisi tersenyum dan merasa lebih marah ketika mereka mengerutkan dahi. Dalam eksperimen ke dua, subjek menilai gambar kartun "lebih lucu" ketika mereka diminta untuk tersenyum dan menilai "lebih agresif" ketika mereka diminta untuk mengerutkan dahi.

Meskipun beberapa penelitian menunjukkan bukti yang cukup meyakinkan bahwa seseorang merasakan emosinya karena ekspresi wajahnya, tetapi bukti FFH hingga sekarang masih diperdebatkan. Hal ini dapat dilihat dari gambaran berikut ini: Matsumoto (1987) menggunakan teknik *meta-analysis* untuk melihat hasil penelitian yang menguji FFH. Dari 11 artikel yang dipublikasikan, Matsumoto menyimpulkan bahwa *efek facial feedback* terhadap pengalaman emosional kurang meyakinkan. Namun revidu yang dilakukan oleh peneliti lain menghasilkan kesimpulan yang berbeda. Dua revidu dari Adelman dan Zajonc; serta Laird (dalam Laird & Bresler, 1990) mengidentifikasi 28 penelitian terpisah yang memanipulasi ekspresi wajah untuk menghasilkan perubahan emosi. Penelitian yang dipublikasikan menunjukkan efek ekspresi wajah terhadap berbagai macam emosi, yaitu bahagia, marah, sedih, jijik, takut, humor, dan rasa nyeri. Revidu tersebut menyimpulkan bahwa bukti yang berhubungan dengan ekspresi wajah cukup meyakinkan, yaitu orang merasakan emosi disebabkan ekspresi wajahnya.

Penulis sendiri yakin bahwa manipulasi ekspresi wajah akan mempengaruhi emosi yang dirasakan. Hal ini berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis (Hasanat, 1996). Penulis melakukan pelatihan ekspresi wajah positif secara kelompok, dengan menggunakan materi utama latihan ekspresi senyum untuk menurunkan tingkat depresi subjek. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat depresi subjek sebelum dilakukan pelatihan berada pada taraf sedang, segera sesudah diberikan pelatihan berada pada taraf ringan, satu dan tiga bulan sesudah pelatihan berada pada taraf normal. Beberapa subjek secara rinci menyebutkan bahwa ekspresi senyum dapat mengubah suasana hati negatif menjadi positif, muncul perasaan senang, bahagia, lega, dan dapat mengurangi kejengkelan. Selain itu subjek juga mengatakan bahwa ekspresi senyum mengakibatkan masalah yang dialami subjek tidak berlarut-larut, hidup menjadi lebih ringan, seakan-akan tidak ada beban atau pikiran yang mengganggu. Dengan demikian maka latihan ekspresi senyum yang berusaha mengganti ekspresi sedih pada subjek depresi menghasilkan emosi bahagia sebagai pengganti emosi sedih, sehingga mengurangi tingkat depresi yang dialami subjek.

Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasanat, dkk. (1996). Hasanat, dkk. juga menggunakan pelatihan tersebut di atas untuk mengurangi tingkat depresi subjek, namun pelatihan tersebut dilakukan secara individual. Mereka melaporkan bahwa dengan menampilkan ekspresi wajah positif, wajah tersenyum, maka hati menjadi senang, gembira, rasa sedih hilang. Selain itu ada subjek yang mengatakan bahwa hidup semakin bergairah, penuh semangat, dapat mengerjakan tugas dengan lancar. Subjek lain menyatakan bahwa masalah yang berat dirasakan berkurang tingkat kesulitannya.

BAGAIMANA EKSPRESI WAJAH MEMPENGARUHI EMOSI?

Strack, dkk. (1988) membuat dua klasifikasi mekanisme sebagai mediator yang memungkinkan ekspresi wajah menimbulkan emosi. Beberapa peneliti mengatakan bahwa proses kognitif bertanggung jawab terhadap efek tersebut, Strack, dkk. menunjuk Laird sebagai contoh yang membuat asumsi bahwa mekanisme *self-perception* mendasari fenomena *facial feedback*. Menurut pandangan ini, seseorang yang menyadari bahwa dirinya tersenyum akan menyimpulkan bahwa mereka dalam keadaan bahagia, sedangkan mereka yang menyadari bahwa dirinya bermuka masam menyimpulkan bahwa mereka sedang bersedih.

Selanjutnya Strack, dkk. menunjuk pada kelompok ke dua (Ekman, dkk., Izard, Tomkins), yang memandang bahwa mediator kognitif tidak diperlukan untuk terjadinya efek *facial feedback*. Menurut ahli ini mekanisme fisiologis cukup untuk menghasilkan reaksi afektif. Dari perspektif ini ekspresi wajah akan mempengaruhi pengalaman emosional seseorang tanpa adanya kesadaran terhadap ekspresi mereka.

Bukti bahwa ekspresi wajah dapat mempengaruhi apa yang dirasakan seseorang bukanlah hal yang baru. Pada tahun 1906, Waynbaum seorang fisiolog dari Perancis mengemukakan teori yang dikenal dengan nama *The Vascular Theory of Emotional Efference* (dalam Zajonc, dkk., 1989). Waynbaum menyatakan bahwa ketika otot wajah bergerak, maka akan terjadi mekanisme hormonal di otak. Selanjutnya dia mengatakan bahwa otot-otot wajah berperan sebagai pengikat pada pembuluh darah dan mengatur aliran darah ke otak. Aliran darah ini mempengaruhi temperatur di otak dan perubahan temperatur di otak ini berhubungan dengan perasaan subjektif yang dialami seseorang. Teori yang dia kembangkan memandang bahwa emosi mengikuti ekspresi wajah dan bukan mendahuluinya (dalam Hodgkinson, 1991).

MENGAPA TERSENYUM ATAU TERTAWA SELALU BERHUBUNGAN DENGAN BAHAGIA?

Darwin (dalam Hodgkinson, 1991) adalah orang yang pertama kali menyatakan bahwa, gerakan otot *zygomatic major* (otot yang dapat menarik sudut bibir ke atas sampai tulang pipi) merupakan pusat ekspresi pengalaman emosi positif. Otot tersebut menurut Waynbaum akan menyebabkan aliran darah ke otak meningkat, sehingga semua sel dan jaringan tubuh menerima oksigen dan hal ini menyebabkan perasaan gembira. Ekspresi sedih akan menyebabkan darah kekurangan oksigen, sehingga darah akan mengalami "kelaparan" dan hasilnya adalah depresi, kecemasan, dan perasaan menderita. Waynbaum menyimpulkan bahwa bahagia karena tersenyum merupakan obat untuk semua penyakit. Selanjutnya Waynbaum menyatakan, bahwa seseorang yang membuat dirinya tersenyum akan merasa lebih bahagia dan hal ini jelas lebih baik untuk dikerjakan daripada menunggu sampai merasa bahagia agar dapat tersenyum.

BERLATIH TERSENYUM ATAU TERTAWA

Teori Waynbaum dan Zajonc (dalam Hodgkinson, 1991) menyatakan bahwa jika seseorang mengalami depresi atau kecemasan dan dilatih untuk mengontrol wajah yang tepat, mereka terlihat bahagia sebagai pengganti ekspresi sedih, maka mereka akan mulai merasa lebih baik. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Ekman dan Friesen (1984) bahwa salah satu teknik untuk mengontrol emosi adalah dengan cara menutupi suatu emosi yang dirasakan dengan menampakkan ekspresi emosi yang tidak dirasakan (*masking*). Ekman memberi contoh bahwa seseorang yang mengalami depresi tidak hanya harus menetralkan kesedihan, tetapi juga harus menunjukkan perasaan bahagia melalui senyum.

Dalam tulisan ini penulis mengajak pembaca untuk tersenyum atau tertawa ketika sedang bersedih. Ada dua cara yang dapat dilakukan: (1) tersenyum atau tertawa melalui stimulasi misalnya membaca bacaan yang mengandung humor, melihat film atau gambar kartun humor atau lainnya, (2) sengaja berlatih tersenyum atau tertawa.

Berikut pembaca dapat mengikuti instruksi latihan tersenyum dan tertawa, yang disusun oleh penulis berdasarkan formulasi ekspresi senyum yang dikemukakan oleh Ekman dan Friesen (1984).

Duduklah atau berdirilah di depan cermin.

Pertama-tama kendurkanlah dahi Anda. Tariklah bibir Anda ke belakang dan tariklah sedikit ke atas. Biarkanlah bibir ke atas dan bawah tetap rapat, sehingga gigi Anda tidak terlihat. Tahan (5 detik).

Perhatikanlah, Anda akan melihat kerutan mulai dari hidung sampai garis sudut bibir sebelah luar dan pipi Anda terangkat (5 detik). Amatilah juga bahwa kelopak mata bagian bawah dan sudut luar mata menunjukkan kerutan (5 detik). Cobalah amati dan rasakan perasaan apa yang muncul saat ini (10 detik). Sekarang lepaskan perasaan itu.

Cobalah sekali lagi sekarang. Tariklah bibir Anda ke belakang dan tariklah sedikit ke atas. Sekarang biarkan bibir ke atas dan bawah merenggang, sehingga gigi Anda terlihat. Tahan (5 detik).

Perhatikanlah sekali lagi kerutan di sekitar mata, hidung, dan bibir (5 detik). Perhatikan juga pipi Anda yang terangkat (5 detik).

Sekarang, cobalah amati dan rasakan perasaan Anda yang ada (10 detik). Sekarang lepaskan perasaan itu.

Cobalah latihan ini paling sedikit tiga kali sehari sampai Anda dapat mengenali perasaan apa yang muncul ketika melakukan latihan tersebut. Selamat berlatih.

KESIMPULAN

Berdasarkan *Facial Feedback Hypothesis*, perubahan ekspresi wajah merupakan penyebab munculnya emosi. Oleh karena itu jika Anda sedang bersedih, maka cobalah tersenyum atau tertawa. Dengan mengganti ekspresi sedih menjadi ekspresi senyum, emosi sedih akan berubah menjadi emosi bahagia.

Hal tersebut di atas disebabkan aliran darah ke otak yang diatur oleh otot wajah akan mempengaruhi temperatur di otak. Perubahan temperatur ini berhubungan dengan perasaan yang dialami seseorang. Ketika seseorang tersenyum, maka gerakan otot yang terjadi akan menyebabkan aliran darah ke otak meningkat. Selanjutnya semua sel dan jaringan tubuh menerima oksigen dan hal ini menyebabkan perasaan gembira.

DAFTAR PUSTAKA

- Buck, R. 1979. Individual Differences in Nonverbal Sending Accuracy and Electrodermal Responding: The Externalizing-Internalizing Dimension. Dalam *Skill in Nonverbal Communication. Individual Differences*. Editor: R. Rosenthal. Cambridge Massachusetts: Oegeschlager, Guinn & Hain, Publishers, Inc.
- Dember, W.N., Jenkins, J.J., Teylor, T.J. 1984. *General Psychology*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

- Ekman, P., and Friesen, W.V. 1984. *Unmasking the Face. A Guide to Recognizing Emotions from Facial Expression*. California: Consulting Psychologist Press, Inc.
- Hasanat, N.U. 1996. Pelatihan Ekspresi Wajah Positif untuk Mengurangi Depresi. *Tesis*. Yogyakarta: Fakultas Pascasarjana UGM.
- Hasanat, N.U., Utami, M.S., dan Ramdhani, N. 1996. Pelatihan Ekspresi Wajah Positif untuk Menangani Gangguan Depresi: Suatu Pendekatan Individual. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Hodgkinson, L. 1991. *Smile Therapy. How Smiling and Laughter Can Change Your Life*. London: Macdonald & Co. (Publishers) Ltd.
- Huffman, K., Vernoy, M., Williams, B., Vernoy, J. 1991. *Psychology in Action*. New York: John Wiley & Sons.
- Kleinke, R.L., and Walton, J.H. 1982. Influence of Reinforced Smiling on Affective Responses in an Interview. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 42, No. 3, 557-565.
- Laird, J.D., and Bresler, C. 1990. William James and the Mechanisms of Emotional Experience. *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 16, No. 4, 636-655.
- Matsumoto, D. 1987. The Role of Facial Response in the Experience of Emotion: More Methodological Problems and a Meta-Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 52, No. 4, 769-774.
- Rathus, A.S. 1986. *Essentials of Psychology*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Strack, F., Martin, L.L., Stepper, S. 1988. Inhibiting and Facilitating Conditions of Human Smile: A Nonobtrusive Test of the facial Feedback Hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 54, No. 5, 768-777.
- Zajonc, R.B., Murphy, S.T., and Inglehart, M. 1989. Feeling Efference: Implication of the Vascular Theory of Emotion. *Psychological Review*, Vol. 96, No. 3, 395-416.