

APAKAH GERAK TANGAN DAN TUBUH SELARAS DENGAN UNGKAPAN EMOSI YANG TERLIHAT DI WAJAH?

Johana E. Prawitasari

Universitas Gadjah Mada

ABSTRACT

It is faith that humans are not able to live alone. They need somebody else to take care of them from birth to death. To communicate their needs, they need some tools. When they are still babies they use simple nonverbal communications, such as bubbling, crying, cooing, gesturing to indicate their needs. Growing older, they use the same language with people in their communications. To understand better the verbal communications, people need to attend to the following nonverbal behavior, such as facial expressions, gestures, and tone of voice. Counseling is an interaction between a counselor and a client. To be a better communicator, a counselor needs to attune to the client's internal dynamics of emotion by attending to verbal and nonverbal communications of the client's as well as expressing them. This study aims at explaining the consistency between facial expressions of emotions and gestures. Forty high school students participated in this study. They rated the intensity of emotional expressions and gestures of 3 female and 3 male models. The emotional expressions are anger, fear, joy, and sad. The gestures are limp, stiff, relax, and tense. There are 48 stimuli. Data were analyzed based on the frequencies of facial expressions and gestures matching. Results indicate that there are little consistencies between facial expressions and gestures. This study indicates that gestures are more individuals than facial expressions. Internal validity of the stimuli needs to be considered in interpreting the results. As a tool for counselor training, however, these stimuli are adequate. It is suggested to reanalyze the data in a more sensitive statistical analysis such as chi-squares or analysis of variance.

Keywords: *Ekspresi non-verbal, emosi, gerakan tubuh*

Sudah takdir manusia bahwa sejak lahir sampai mati ia tidak akan dapat hidup sendiri tanpa orang lain. Untuk itu ia membutuhkan cara untuk berhubungan dengan manusia lainnya. Ketika bayi cara

itu masih berbentuk perilaku nonverbal sederhana yaitu diam, bermain dengan tangan dan kakinya, menangis, baru kemudian tersenyum, tertawa, dan mengoceh. Ia mulai belajar juga untuk

mengerti bahasa yang digunakan oleh orang dewasa di sekitarnya. Kemudian ia juga akan belajar untuk menyampaikan yang dibutuhkannya dengan menggunakan bahasa sederhana disertai komunikasi nonverbal lainnya. Makin bertambah umur ia akan belajar menggunakan bahasa yang lebih kompleks ketika ia bersekolah. Ia akan belajar berkomunikasi dengan menggunakan bahasa yang sama. Itupun tidak menjamin bahwa apa yang diungkapkan akan dimengerti oleh orang lain. Kata-kata yang digunakanpun harus diartikan sama oleh orang yang menerimanya. Tanpa bahasa dan makna yang sama dalam masyarakat modern, dua orang atau lebih tidak akan dapat berkomunikasi dengan lancar.

Pada kenyataannya bahasa saja tidak akan cukup untuk mengerti apa yang dimaksudkan oleh mereka yang berhubungan. Biasanya orang akan pula menggunakan nada suara, ekspresi wajah, gerakan tangan tertentu atau sering disebut perilaku nonverbal, untuk menekankan yang dimaksudkan. Untuk itu seseorang perlu belajar mengutarakan yang dimaksudkan melalui perilaku nonverbal tersebut, sehingga akhirnya ia juga mampu mengartikan gerakan nonverbal yang diajak bicara. Inilah yang dimaksudkan dengan kemampuan mengartikan dan mengungkapkan komunikasi nonverbal. Perilaku nonverbal tersebut merupakan tanda tentang gejala emosi yang sedang dialami oleh individu. Reaksi psikologis terhadap stimuli yang berasal dari luar maupun dalam diri individu dapat terungkap dalam perilaku nonverbal tersebut.

Konseling adalah salah satu hubungan antar manusia. Di dalamnya seorang

profesional dan seorang klien berhubungan dengan cara tertentu yaitu paling tidak, yang pertama banyak mendengarkan dan yang ke dua banyak berbicara. Selama proses konseling, komunikasi dilakukan baik secara verbal maupun nonverbal. Oleh karena konseling adalah komunikasi verbal antara konselor dan klien, bahasa merupakan kunci selama proses itu berlangsung. Penggunaan bahasa yang baik dan benar akan banyak membantu jalannya konseling. Tanpa pengungkapan dengan bahasa yang runtut dan tepat atau ungkapan empati yang akurat oleh konselor, klien tidak akan pernah merasa dimengerti. Untuk itu, konselor harus peka dalam menyelaraskan diri dengan proses internal klien yang mungkin tidak diungkapkannya secara verbal. Tanda-tanda yang diungkapkan melalui perilaku nonverbal, terutama ekspresi wajah, gerak tubuh dan tangan dapat digunakan sebagai sumber yang kaya informasi tentang keadaan psikologis terutama emosi klien. Dengan demikian konselor dapat mudah menyelaraskan diri, berempati, dan mengungkapkan status internal klien secara akurat melalui pemilihan kata-kata, pernyataan-pernyataan, dan ungkapan ekspresi yang tepat pula.

Oleh karena emosi mempunyai dampak penting dalam perilaku manusia, emosi harus digali dan diekspresikan selama proses konseling. Eksplorasi, ekspresi, dan mungkin koreksi emosi akan membawa individu pada pengertian diri yang lebih baik. Hal ini akan membuatnya mempunyai kehidupan yang lebih adaptif dan sehat.

Untuk menolong klien mengenal dan menerima emosinya, konselor harus mempunyai ketrampilan konseling. Misalnya, ia

harus mempunyai penerimaan yang hangat, ketulusan, dan empati. Ia juga harus dapat melakukan konfrontasi dengan lembut ketika ada kesenjangan antara apa yang diucapkannya dengan perilaku nonverbalnya, maupun kontradiksi antara pernyataan yang satu dengan lainnya. Berdasarkan observasinya yang cermat, konselor dapat memberikan umpan balik berdasarkan data yang terkumpul pada kliennya. Konselor juga harus mampu mengkomunikasikan arti-arti pribadi pengalaman emosi klien. Dalam melakukan ini, konselor harus mampu memperhatikan dengan seksama ekspresi verbal dan nonverbal klien, terutama ekspresi wajah berikut gerakan tubuh dan tangannya. Melalui pengenalan ini konselor dapat menyelaraskan diri dengan keadaan emosi klien, sehingga ia dapat berempati dengan lebih akurat dan mengungkapkan secara nonverbal dengan lebih tepat pula.

Emosi dasar manusia dapat terlihat melalui ekspresi wajahnya. Prawitasari (1990, 1991) mengembangkan foto-foto yang mengungkapkan emosi dasar manusia yaitu marah, sedih, gembira, jijik, heran, takut, dan malu. Dari foto-foto ini konselor dapat belajar tentang emosi yang terungkap. Untuk melengkapi foto-foto tersebut Prawitasari dan Martani (1993) mengembangkan foto-foto ekspresi wajah berikut gerak tubuh dan tangan. Menurut Ekman dan Friesen (1984), gerak tangan dan tubuh tidak menunjukkan emosi tertentu tetapi itu sebagai penyesuaian terhadap emosi yang dirasakan oleh individu. Kesesuaian antara gerak tubuh dan ekspresi wajah akan memudahkan orang untuk mengartikan apa yang dirasakan oleh individu yang diajak bicara.

Komunikasi nonverbal lainnya, seperti gerakan tangan dan tubuh atau disebut gestur, berikut postur tubuh dapat digunakan untuk mengarahkan interaksi, menunjukkan keintiman, maupun kontrol sosial. Gestur misalnya dapat dikategorikan sebagai gestur bebas percakapan dan gestur berhubungan dengan percakapan (Knapp dan Hall, 1992). Menurut Ekman, Friesen, dan Bear (1984) gestur bebas percakapan disebut emblem. Orang dapat menggantikan gerakan mengganggu untuk mengatakan "Ya" atau seperti di Bangladesh dengan menggerakkan kepala ke samping atas (pengamatan pribadi, July 1992). Gestur berhubungan dengan percakapan dapat disebut ilustrator (Ekman, Friesen, dan Bear, 1984). Gerakan-gerakan tersebut tidak akan ada artinya bila tidak disertai percakapan. Ini dimaksudkan untuk membantu menerangkan ataupun menekankan percakapan. Semua gerakan ini dapat digunakan dalam mengarahkan interaksi antar manusia. Misalnya orang akan menggerakkan tangannya untuk mempersilahkan orang lain ganti bicara.

Perilaku nonverbal banyak berpengaruh dalam interaksi antar manusia (Argyle, 1994). Hall, Harrigan, dan Rosenthal (1995) menguraikan peran perilaku nonverbal dalam interaksi klinisi-pasien. Mereka mengatakan bahwa interaksi antara klinisi-pasien banyak bergantung pada bagaimana komunikasi nonverbal klinisi terhadap pasiennya. Bagaimana ia menggunakan ekspresi wajahnya, suaranya, gesturnya akan menimbulkan rasa suka dan tidak suka pada pasiennya. Jadi yang penting bukan apa yang diucapkan oleh klinisi tetapi bagaimana

ucapan itu disertai dengan perilaku nonverbalnya untuk keberhasilan terapi baik untuk kesehatan fisik ataupun mental. Apa yang dikatakan mereka ini diperkuat oleh penemuan Bavelas, Chovil, Coates, dan Roe (1995) yang menemukan bahwa gestur sangat penting dalam dialog, dan gestur merupakan proses sosial penting dalam penggunaan bahasa. Selain gestur, ekspresi vokal emosi juga dapat digunakan sebagai indeks intensitas proses emosi dan perbedaan karakteristik dalam intensitas emosional yang mungkin menjembatani ekspresi vokal emosi (Bachorowski & Owren, 1995).

Isyarat nonverbal lainnya yaitu suara juga dapat digunakan untuk mengenali emosi yang sedang dialami individu. Penelitian Banse dan Scherer (1996) menemukan bahwa parameter vokal tidak hanya menunjukkan derajat intensitas khusus untuk emosi yang berbeda tetapi juga membedakan valensi atau aspek kualitas. Disebutkan dalam penelitian ini bahwa penilai menentukan isyarat vokal dalam mengidentifikasi keadaan emosional pembicara dari informasi vokal. Selain kedua peneliti itu, Gregory dan Webster (1996) menemukan bahwa isyarat nonverbal dalam suara dapat digunakan untuk meramalkan persepsi status sosial dan akomodasi. Frekuensi yang lebih rendah dalam suara menentukan hubungan status sosial di antara pasangan yang sedang berkomunikasi. Terutama bila yang diwawancarai berstatus sosial tinggi, pewawancara menyesuaikan suaranya, tetapi bila yang dihadapi dari status sosial rendah maka yang diwawancarai akan menyesuaikan suaranya dengan pewawancara.

Penelitian Prawitasari dan Martani (1993) tentang kepekaan komunikasi nonverbal di antara masyarakat yang berbeda budaya menunjukkan beberapa hasil. Antara lain akan terlihat persamaan dan perbedaan dalam mengartikan komunikasi nonverbal masyarakatnya sendiri dan masyarakat lain. Demikian juga akan terlihat persamaan dan perbedaan di antara profesional dan nonprofesional baik pria maupun wanita dalam mengartikan ungkapan nonverbal masyarakat yang berbeda budaya.

Hasil penelitian mereka tersebut menunjukkan bahwa ada kesamaan dan keunikan masyarakat yang berbeda budaya dalam mengartikan komunikasi nonverbal masyarakatnya sendiri dan masyarakat lain. Demikian pula fenomena ini terjadi di antara jenis kelamin dan pekerjaan. Masyarakat yang berbeda budaya mampu mengenal komunikasi nonverbal masyarakatnya sendiri dan masyarakat lain, terutama untuk emosi senang dan marah. Lebih banyak masyarakat di Manado mampu mengenal emosi sedih dan takut daripada masyarakat di Yogyakarta dan Ujung Pandang, terutama yang diungkapkan oleh model laki-laki dan perempuan dari Ujung Pandang. Ekspresi emosi tersebut diartikan sebagai ekspresi marah oleh sebagian orang Yogyakarta dan lebih lagi oleh orang Ujung Pandang. Selain itu sebagian masyarakat Yogyakarta menganggap ekspresi takut yang diungkapkan oleh model perempuan Yogyakarta dan laki-laki Manado sebagai ekspresi marah. Fenomena universalitas dan khusus budaya sering muncul di mana-mana seperti yang dikemukakan oleh Ekman dan Friesen

(1986), Ekman dan Heider (1988), Frijda (1992), Matsumoto dan Ekman (1989), Matsumoto dan Kudoh (1987), Mesquita dan Frijda (1992), Russell (1991), Prawitasari (1992), dan Wierzbicka (1992).

Laki-laki dan perempuan sama saja dalam mengartikan emosi laki-laki maupun perempuan. Khusus untuk gerak, laki-laki mempunyai kesan yang berbeda dengan perempuan. Laki-laki lebih mampu mengartikan gerakan laki-laki dengan lebih tepat. Perempuan lebih mampu mengartikan gerakan perempuan. Hasil penelitian tentang gender ini tidak jauh berbeda dari penelitian Prawitasari (1993) yang tidak menemukan perbedaan pengertian ekspresi wajah untuk emosi dasar manusia di antara laki-laki dan perempuan profesional. Hanya pada ekspresi malu, perempuan profesional lebih mampu melihatnya daripada laki-laki profesional. Juga Knapp dan Hall (1992) mengemukakan bahwa laki-laki banyak melakukan gerak anggota tubuh, sehingga karena itu mereka lebih mampu menangkap arti gerakan-gerakan tersebut daripada perempuan.

Profesional lebih mampu mengartikan emosi maupun gerak yang samar-samar dibandingkan dengan non profesional. Gerakan yang kurang jelas dapat tertangkap dengan baik dan tepat oleh profesional. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh gerakan-gerakan yang sering dilakukan profesional itu sendiri ketika ia berhadapan dengan orang lain. Seperti apa yang dikatakan oleh Patterson (1990) bahwa komunikasi nonverbal dapat digunakan untuk mengelola kesan. Profesional biasanya menggunakan gerakan-gerakan tertentu untuk mempengaruhi orang lain, sehingga ia juga mudah

mengenal gerakan-gerakan tertentu seperti penelitian Hall (1980), dan Patterson (1990, 1991). Nonprofesional sering banyak berdiam diri dan kurang menunjukkan gerakan-gerakan tertentu dalam tugasnya sehingga mereka juga tidak mudah untuk mengenalnya. Mereka biasanya adalah pekerja dan mengerjakan tugas rutin tanpa harus mempengaruhi orang lain ataupun memberikan kesan pada orang lain.

Penelitian emosi dan komunikasi nonverbal memang tidak sesederhana seperti yang dipikirkan orang, karena semuanya itu perlu diteliti dari berbagai sudut pandang. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Gross dan John (1997) tentang pengungkapan perasaan. Penelitian mereka menunjukkan bahwa ekspresivitas negatif meramalkan ekspresi perilaku kesedihan bukan keriang-an, dan ekspresivitas positif meramalkan keriang-an bukan kesedihan. Hubungan ini tetap seimbang ketika pengalaman emosi subjektif dan respons fisiologis dikendalikan. Penelitian mereka ini menunjukkan pentingnya pendekatan multifaset untuk ekspresivitas emosional dan mempunyai implikasi untuk mengerti kepribadian dan emosi. Selain penelitian ini, penelitian Lambert, Khan, Lickel, dan Fricke (1997) menunjukkan adanya koreksi dalam stereotipi sosial. Orang yang menunjukkan kesedihan akan mengoreksi ekspresinya bila situasi menuntutnya, tidak demikian dengan ekspresi positif. Sekali lagi terlihat di sini bahwa ekspresi positif lebih dapat diterima daripada ekspresi negatif baik oleh diri sendiri atau dalam interaksi sosial.

Dari penelitian-penelitian tersebut terlihat bahwa fenomena universalitas dan khusus budaya selalu muncul di mana saja

baik di negara barat maupun timur. Ekspresi emosi melalui wajah biasanya bersifat universal terutama untuk ekspresi senang dan marah. Emosi takut dan sedih lebih bersifat khusus. Demikian pula gerak tubuh dan tangan menunjukkan kekhususan terutama di antara sekse. Wanita lebih mengenal gerak wanita dan pria lebih baik dalam mengenal gerak pria. Tidak terdapat kekhususan budaya dalam mengenal gerak. Masalah yang sering muncul adalah pengungkapan yang hampir sama antara gerak tegang dan kaku, kendor dan lemas. Demikian pula pengartiannyapun hampir sama antara keempat gerak tersebut.

Keajegan antara ekspresi wajah berikut gerak tubuh dan tangan inilah yang menjadi fokus penelitian ini. Emosi yang akan diungkapkan adalah emosi senang, sedih, marah, dan takut. Empat emosi ini saja yang dipilih karena senang dapat dipasangkan dengan sedih, marah dan takut. Gerakan tubuh dan tangan dapat diungkapkan dengan kaku, lemas, tegang, dan kendor. Dari emosi yang terungkap apakah gerak tubuh dan tangan dapat pula secara ajeg menggambarkan misalnya ekspresi wajah senang, gerak tubuh dan tangan kendor. Apakah ekspresi sedih dapat terlihat dari gerak tubuh dan tangan yang lemas. Kemudian ekspresi marah dapat dilihat dari gerakan tubuh dan tangan yang tegang. Selanjutnya apakah ekspresi takut dapat pula dilihat dari gerakan tubuh dan tangan yang kaku. Pertanyaan-pertanyaan inilah ingin dijawab di dalam penelitian ini.

Tujuan tulisan ini adalah membahas kesesuaian antara gerak tangan dan tubuh dengan ekspresi wajah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan akan terlihat apakah betul bahwa emosi marah diikuti

oleh gerak tegang, emosi sedih dengan gerak lemas, emosi senang dengan gerak kendor, dan emosi takut dengan gerak kaku. Semua pertanyaan-pertanyaan tersebut akan terjawab dalam penelitian ini. Apakah dari gerakan saja orang sudah dapat mengkaitkan dengan emosi tertentu akan diketahui dari penelitian ini.

Salah satu kelemahan yang dimiliki oleh psikolog Indonesia adalah kurangnya alat psikologis yang diciptakan sendiri sesuai dengan kondisi sosial budaya Indonesia. Alat pengungkap emosi dasar manusia yang berupa foto ekspresi wajah yang telah diujicobakan oleh Prawitasari (1990, 1991) telah valid dan reliabel. Penelitian ini menguji keajegan gerakan tubuh dan tangan dengan ekspresi wajah. Kalau ternyata memang ajeg, maka kepekaan terhadap gerakan tubuh dan tangan dengan ekspresi wajah dapat pula dilatihkan bagi konselor.

METODE

Subjek

Subjek adalah siswa SMTP dan SMTA di Yogyakarta yang tertarik dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Umur mereka di antara 15 s/d 17 tahun. Sejumlah 40 orang laki-laki dan perempuan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Cara Penelitian

Penelitian ini merupakan pengembangan penelitian sebelumnya (Prawitasari, 1990, 1991). Dalam penelitian ini emosi yang diekspresikan hanya emosi marah, takut, sedih, dan senang. Gerakan tubuh dan tangan adalah tegang, kaku,

kendor, dan lemas. Ekspresi wajah disajikan tersendiri demikian pula gerakan tubuh dan tangan. Subjek tidak dapat melihat ekspresi wajah berikut gerakan tubuh dan tangan model. Subjek akan menilai intensitas emosi dan gerakan tubuh dan tangan secara tersendiri.

Alat adalah foto ekspresi wajah tiga model wanita dan tiga model pria yang digunakan untuk penelitian Prawitasari dan Martani (1993). Foto-foto ini dijadikan slaid.

Ada 24 ekspresi wajah dan 24 gerakan tubuh dan tangan. Waktu yang dibutuhkan kurang dari satu jam apabila tiap foto disajikan selama satu menit. Lembar

jawaban disediakan dengan emosi yang tertera. Subjek tinggal memilih emosi mana yang cocok berikut intensitasnya. Demikian pula untuk gerakan tangan dan tubuh. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Juni 1993 di Fakultas Psikologi UGM.

Analisis Hasil

Keajegan antara ekspresi emosi dengan gerakan tubuh dan tangan dianalisis dengan analisis frekuensi.

HASIL

Hasil analisis frekuensi antara emosi dan gerak dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel frekuensi untuk masing-masing emosi dan gerak dari 240 observasi (6 model dan N=40)

Gerak	Kendor	Lemas	Kaku	Tegang
Emosi	f	f	f	f
Senang	72			
Sedih		76		
Takut			102	
Marah				113

Dari tabel tersebut terlihat bahwa hanya sejumlah 72 kali responden memilih kesesuaian antara emosi senang dengan gerak kendor. Emosi sedih dan gerak lemas juga hampir sama dengan emosi senang dan gerak kendor. Hanya 76 kali responden mengasosiasikan antara emosi dengan gerak tersebut. Terlihat rendahnya pemilihan untuk kesesuaian antara emosi senang dengan gerak kendor, emosi sedih dengan gerak lemas. Hal ini terjadi mungkin disebabkan

oleh beberapa hal. Yang pertama kemungkinan besar responden kurang dapat membedakan antara gerak kendor dan lemas. Hal ini bukan disebabkan oleh kesalahan persepsi responden tetapi mungkin pemilihan dua kata sifat itu sendiri. Mungkin gerak kendor dan lemas mempunyai konotasi yang sama yaitu tanpa adanya otot-otot yang terlihat jelas. Kedua kata sifat itu mungkin tidak perlu dibedakan. Mungkin akan lebih baik kalau

keduanya digabung menjadi satu kata sifat yang lebih netral misalnya lemah.

Demikian juga hanya 102 kali responden memilih kesesuaian antara takut dan kaku. Kemudian hanya 113 kali responden menghubungkan antara marah dan tegang. Meskipun jumlah pemilih pada asosiasi ini lebih banyak dibandingkan perbandingan untuk kendor dan lemas bagi sedih dan senang, tetap saja responden sulit membedakan antara gerak kaku dan tegang. Ketidak ajegan ini kemungkinan juga disebabkan oleh stimuli itu sendiri. Ada beberapa model yang menunjukkan gerakan yang tidak sama antara tangan satu dengan lainnya. Yang satu mengepal dan lainnya melepas. Perlu diingat adanya validitas internal stimuli itu sendiri dalam mengartikan hasil analisis frekuensi ini. Tiap-tiap stimulus harus diperiksa sekali lagi apakah gerakan yang diperlihatkan setara. Perlu diseleksi sekali lagi model mana yang telah valid dan model mana yang menunjukkan gerakan yang membingungkan. Tidak harus seluruh 48 slaid dijadikan stimulus untuk tujuan penelitian, akan tetapi bila itu ditujukan untuk pelatihan konselor ada baiknya semua diperlihatkan untuk pembedaan. Pada kenyataannya individu sering menunjukkan gerakan yang bercampur dan yang penting bagaimana konselor dapat membedakan perbedaan itu. Jadi yang penting adalah kemampuan konselor untuk mengartikan ekspresi wajah berikut gerakan tubuh, tangan, suara, dan pernyataan verbal klien yang mungkin tidak akan selaras. Untuk itu alat yang dikembangkan ini adekuat untuk tujuan pelatihan.

DISKUSI

Secara umum gerakan tubuh dan tangan sulit untuk dibakukan keajegannya karena variasi yang sangat beragam. Ekman dan Friesen (1984) menyebutkan bahwa ekspresi wajah lebih baku dibandingkan gerak tubuh dan tangan. Gerakan lebih bervariasi dan sangat individual sifatnya. Ada orang yang mengepalkan tinju ketika marah. Ada yang mengepalkan tinjunya ketika sangat senang. Ada pula orang yang menggenggam erat-erat tangannya ketika takut. Gerakan-gerakan tersebut terlihat sama di dalam foto. Inilah yang disebut penyesuaian gerak terhadap emosi seperti kata Ekman dan Friesen (1984).

Knapp dan Hall (1992) juga menyebutkan bahwa gerakan atau gestur sangat dipengaruhi oleh latar belakang sosial budaya individu dan sekse. Gerakan itu sendiri juga kurang dapat diartikan sendiri tanpa adanya suatu konteks tertentu. Mengartikan gerak saja tanpa melihat ekspresi wajah akan sangat sulit dilakukan. Kata yang dipilih oleh tiap orang akan pula berbeda untuk menggambarkan gerakan yang hampir sama. Hanya saja menurut Ekman (1992) ekspresi wajah dapat dibuat lain dengan emosi sesungguhnya, tetapi gerakan tangan akan menunjukkan emosi yang sedang dialaminya. Jadi untuk mengenal apa yang sesungguhnya sedang dialami oleh klien, konselor perlu memperhatikan tidak hanya ekspresi wajah saja tetapi keseluruhan gerak tangan dan tubuh. Bahkan gerakan tangan dan tubuh sebetulnya lebih jujur dibandingkan dengan ekspresi wajah (Ekman, 1992).

keduanya digabung menjadi satu kata sifat yang lebih netral misalnya lemah.

Demikian juga hanya 102 kali responden memilih kesesuaian antara takut dan kaku. Kemudian hanya 113 kali responden menghubungkan antara marah dan tegang. Meskipun jumlah pemilih pada asosiasi ini lebih banyak dibandingkan perbandingan untuk kendor dan lemas bagi sedih dan senang, tetap saja responden sulit membedakan antara gerak kaku dan tegang. Ketidak ajegan ini kemungkinan juga disebabkan oleh stimuli itu sendiri. Ada beberapa model yang menunjukkan gerakan yang tidak sama antara tangan satu dengan lainnya. Yang satu mengempal dan lainnya melepaskan. Perlu diingat adanya validitas internal stimuli itu sendiri dalam mengartikan hasil analisis frekuensi ini. Tiap-tiap stimulus harus diperiksa sekali lagi apakah gerakan yang diperlihatkan setara. Perlu diseleksi sekali lagi model mana yang telah valid dan model mana yang menunjukkan gerakan yang membingungkan. Tidak harus seluruh 48 slaid dijadikan stimulus untuk tujuan penelitian, akan tetapi bila itu ditujukan untuk pelatihan konselor ada baiknya semua diperlihatkan untuk pembedaan. Pada kenyataannya individu sering menunjukkan gerakan yang bercampur dan yang penting bagaimana konselor dapat membedakan perbedaan itu. Jadi yang penting adalah kemampuan konselor untuk mengartikan ekspresi wajah berikut gerakan tubuh, tangan, suara, dan pernyataan verbal klien yang mungkin tidak akan selaras. Untuk itu alat yang dikembangkan ini adekuat untuk tujuan pelatihan.

DISKUSI

Secara umum gerakan tubuh dan tangan sulit untuk dibakukan keajegannya karena variasi yang sangat beragam. Ekman dan Friesen (1984) menyebutkan bahwa ekspresi wajah lebih baku dibandingkan gerak tubuh dan tangan. Gerakan lebih bervariasi dan sangat individual sifatnya. Ada orang yang mengempalkan tinju ketika marah. Ada yang mengempalkan tinjunya ketika sangat senang. Ada pula orang yang menggenggam erat-erat tangannya ketika takut. Gerakan-gerakan tersebut terlihat sama di dalam foto. Inilah yang disebut penyesuaian gerak terhadap emosi seperti kata Ekman dan Friesen (1984).

Knapp dan Hall (1992) juga menyebutkan bahwa gerakan atau gestur sangat dipengaruhi oleh latar belakang sosial budaya individu dan sekse. Gerakan itu sendiri juga kurang dapat diartikan sendiri tanpa adanya suatu konteks tertentu. Mengartikan gerak saja tanpa melihat ekspresi wajah akan sangat sulit dilakukan. Kata yang dipilih oleh tiap orang akan pula berbeda untuk menggambarkan gerakan yang hampir sama. Hanya saja menurut Ekman (1992) ekspresi wajah dapat dibuat lain dengan emosi sesungguhnya, tetapi gerakan tangan akan menunjukkan emosi yang sedang dialaminya. Jadi untuk mengenal apa yang sesungguhnya sedang dialami oleh klien, konselor perlu memperhatikan tidak hanya ekspresi wajah saja tetapi keseluruhan gerak tangan dan tubuh. Bahkan gerakan tangan dan tubuh sebetulnya lebih jujur dibandingkan dengan ekspresi wajah (Ekman, 1992).

Emosi itu sendiri masih selalu dipertanyakan apakah hanya satu matra atau multimatra seperti yang dikemukakan oleh Russell (1991). Ahli ini mengemukakan bahwa emosi bersifat relatif, orang akan menganggap ekspresi netral menjadi sedih bila ia berdekatan dengan orang yang sangat gembira. Frijda (1992) juga mengatakan bahwa ada sekumpulan kata-kata tertentu untuk menggambarkan emosi tertentu pula. Demikian juga Wierzbicka (1992) mengatakan bahwa orang dari budaya tertentu akan mempunyai istilah tertentu yang khas yang mungkin tidak ada terjemahannya di bahasa lain. Kalau emosi akan diperkirakan melalui gerak tubuh tertentu akan sulit dilakukan seperti hasil penelitian ini. Akan tetapi gerakan akan banyak bermakna bila dikaitkan dengan ekspresi tertentu. Untuk itu pengamatan yang seksama selama konseling berlangsung perlu sekali dilakukan oleh konselor. Dengan kata lain konselor tidak boleh hanya terpaku pada wajah saja tetapi harus pula memperhatikan dengan cermat gerakan-gerakan tangan dan tubuh klien.

Meskipun ternyata keajegan gerakan tubuh dan tangan dengan ekspresi wajah tidak terlihat nyata, pengartian gerakan itu sendiri ketika dikaitkan dengan ekspresi tertentu akan sangat banyak membantu dalam proses konseling. Sering terjadi ekspresi wajah tidak menunjukkan emosi tertentu, tetapi gerak tangan dan tubuh tidak dapat menyembunyikan apa yang sesungguhnya dirasakannya. Inilah yang sering terjadi seperti yang ditemukan oleh Ekman dan Friesen (1984).

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan sedikit keajegan antara gerakan tubuh dan tangan dengan emosi, konselor

tetap harus memperhatikan keduanya. Pada kenyataannya seperti yang diungkapkan oleh Argyle (1994) dan Hall, Harrigan, dan Rosenthal (1995) bahwa perilaku nonverbal banyak berpengaruh dalam interaksi antar manusia. Disebutkan bahwa interaksi antara klinisi-pasien banyak bergantung pada bagaimana komunikasi nonverbal klinisi terhadap pasiennya. Untuk itu konselor perlu berlatih untuk menggunakan ekspresi wajahnya, suaranya, gesturnya supaya menimbulkan rasa suka pada pasiennya. Jadi yang penting konselor dapat menggabungkan antara ucapan itu dengan perilaku nonverbalnya untuk keberhasilan konseling. Perlu diperhatikan juga penemuan Bavelas, Chovil, Coates, dan Roe (1995) yang menemukan bahwa gestur sangat penting dalam dialog, dan gestur merupakan proses sosial penting dalam penggunaan bahasa. Penelitian lainnya (Bachorowski & Owren, 1995) juga menunjukkan bahwa selain gestur, ekspresi vokal emosi juga dapat digunakan sebagai indeks intensitas proses emosi dan perbedaan karakteristik dalam intensitas emosional yang mungkin menjembatani ekspresi vokal emosi. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa konselor perlu banyak belajar untuk mengenal maupun mengungkapkan komunikasi nonverbal untuk mencapai hasil konseling yang optimal.

Seperti juga dikatakan oleh Gross dan John (1997) tentang pengungkapan perasaan. Penelitian mereka menunjukkan bahwa ekspresivitas negatif meramalkan ekspresi perilaku kesedihan bukan keriangannya, dan ekspresivitas positif meramalkan keriangannya bukan kesedihannya. Ini akan banyak ditemui dalam konseling, Untuk itu konselor perlu berhati-hati dalam mengartikan keduanya.

Ia perlu memperhatikan gerakan tubuh dan tangan untuk menentukan apa yang sesungguhnya dialami oleh kliennya. Lebih lagi adanya hasil penelitian Lambert, Khan, Lickel, dan Fricke (1997) yang menunjukkan adanya koreksi dalam stereotipi sosial. Orang yang menunjukkan kesedihan akan mengoreksi ekspresinya bila situasi menuntutnya, tidak demikian dengan ekspresi positif. Ketika klien datang pertama kali pada konselor, interaksi ini masih bersifat stereotipi sosial, sehingga acap kali klien akan menunjukkan pula stereotipi ekspresi positif, meskipun yang diceritakannya tentang hal-hal yang menyedihkan. Untuk itu konselor perlu memperhatikan sungguh-sungguh ekspresi wajah, gerakan tangan dan tubuh, berikut kesenjangan antara ungkapan nonverbal tersebut dengan ungkapan verbalnya.

Oleh karena gerakan tubuh dan tangan saja tidak menjamin kesesuaiannya dan keajegannya dengan emosi yang diekspresikan, konselor perlu memperhatikan isyarat nonverbal lainnya yaitu suara. Ini dapat terlihat dari penelitian Banse dan Scherer (1996) yang menemukan bahwa parameter vokal tidak hanya menunjukkan derajat intensitas khusus untuk emosi yang berbeda tetapi juga membedakan valensi atau aspek kualitas. Konselor dapat memperhatikan baik-baik isyarat vokal untuk mengidentifikasi keadaan emosional klien. Konselor juga dapat mengacu hasil penelitian Gregory dan Webster (1996) yang menemukan bahwa isyarat nonverbal dalam suara dapat digunakan untuk meramalkan persepsi status sosial dan akomodasi. Konselor dapat membedakan apakah klien menganggap kedudukannya lebih rendah atau lebih tinggi berdasarkan

suara yang digunakan oleh kliennya. Ia kemudian dapat menyesuaikan dengan apa yang diinginkan oleh kliennya dalam menyelaraskan diri dengan persepsi klien terhadapnya. Penyelarasan diri ini akan membuka peluang besar untuk kesuksesan konseling.

Secara umum dapat disimpulkan bahwa terlihat sedikit keajegan antara gerakan tubuh dan ekspresi emosi. Hal ini mungkin lebih disebabkan oleh pemilihan kata-kata sifat yang kurang berbeda secara nyata satu dengan lainnya. Akan lebih baik kalau kata sifat yang digunakan lebih bersifat netral seperti kuat dan lemah. Untuk mengartikan komunikasi nonverbal perlu memperhatikan ekspresi wajah dan seluruh gerakan tangan dan tubuh. Ketrampilan dalam memperhatikan dan mengartikan perilaku nonverbal klien akan meningkatkan ketrampilan konselor dalam menolong orang lain. Selain itu konselor juga harus belajar untuk mengungkapkan komunikasi nonverbal dengan tepat pula, sehingga ia secara total dapat bersama klien. Hal ini akan memberikan kesempatan pada klien untuk menggunakan waktu konseling dengan sebaik-baiknya dengan hasil yang memuaskan pada keduanya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa hanya sedikit keajegan terlihat antara gerakan tubuh dan ekspresi emosi. Emosi marah tidak selalu disertai gerakan tegang menurut kriteria dalam penelitian ini. Emosi takut tidak selalu disertai gerakan kaku seperti yang diinginkan oleh peneliti. Emosi sedih tidak selalu diikuti oleh gerakan lemas. Emosi senang tidak diikuti

oleh gerakan kendor. Ini semua bukan disebabkan oleh responden kurang mampu mengartikan gerakan-gerakan tersebut, tetapi nampaknya lebih disebabkan oleh pemilihan kata-kata sifat yang kurang tepat. Pembakuan gerak dengan emosi tertentu nampaknya kurang ada gunanya karena orang pasti akan lebih memperhatikan ekspresi wajah dibandingkan dengan gerak tangan dan tubuh. Selain itu validitas internal stimuli itu sendiri juga masih perlu dipertimbangkan dalam mengartikan hasil penelitian ini. Meskipun demikian dalam pelatihan untuk konselor, perhatian yang cermat terhadap gerakan tangan dan tubuh akan menambah pengertian terhadap apa yang sedang dialami oleh klien. Dalam konseling ketrampilan ini betul-betul dibutuhkan.

Disarankan untuk memperbaiki desain penelitian dengan menggunakan kata sifat yang lebih tepat seperti kuat dan lemah bukan kendor, kaku, lemas, dan tegang. Analisis akan pula lebih akurat apabila digunakan analisis statistik lainnya seperti kai-kuadrat dan analisis varians.

DAFTAR PUSTAKA

- Argyle, M. 1994. *The psychology of interpersonal behaviour*. London: Penguin Books.
- Bachorowski, J & Owren, M.J. 1995. Vocal expression of emotion : Acoustic properties of speech are associated with emotional intensity and context. *American Psychological Society*, 6, 4, 219-227.
- Banse, R. & Scherer, K.R. 1996. Acoustic profiles in vocal emotion expression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 3, 614-636.
- Bavelas, J.B., Chovil, N., Coates, L., & Roe, L. 1995. Gestures specialized for dialogue. *PSPB*, 21, 4, 394-405
- Ekman, P. & Friesen, W.V. 1984. *Unmasking the face*. Palo Alto, CA: Counseling Psychologists Press.
- Ekman, P., Friesen, W.V., & Bear, J. 1984. The international language of gesture: Every little movement has a meaning its own, depending on the culture in which you make it. *Psychology Today*, 18, 5.
- Ekman, P. & Friesen, W.V. 1986. A new pan-cultural facial expression of emotion. *Motivation and Emotion*, 10,2, 159-168.
- Ekman, P. & Heider, K.G. 1988. The universality of a contempt expression: a replication. *Motivation and Emotion*, 12, 3, 303-308.
- Frijda, N.H. 1992. Labelling one's emotions. *Conference on Emotion and Culture*, June 10-14. Eugene, OR: University of Oregon.
- Gregory, S.W. & Webster, S. 1996. A nonverbal signal in voices of interview partners effectively predicts communication accommodation and social status perceptions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 70, 6, 1231-1240.
- Gross, J.J. & John, O.P. 1997. Reveiling feelings: Facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of Personality & Social Psychology*, 72, 2, 435-448.

- Hall, J.A. 1980. Voice, tone, and persuasion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 6, 924-934.
- Hall, J.A., Harrigan, J.A., & Rosenthal, R. 1995. Nonverbal behavior in clinician-patient interaction. *Applied & Preventive Psychology*, 4, 21-37.
- Knapp, M.L. & Hall, J.A. 1992. *Nonverbal communication in human interaction*, 3rd ed. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Lambert, A.J., Khan, S.R., Lickel, B.A., & Fricke, K. 1997. Mood and the correction of positive versus negative stereotypes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 2, 1002-1016.
- Matsumoto, D. & Kudoh, T. 1987. Cultural similarities and differences in the semantic dimensions of body postures. *Journal of Nonverbal Behavior*, 11, 3, 166-179.
- Matsumoto, D. & Ekman, P. 1989. American-Japanese cultural differences in intensity ratings of facial expressions of emotion. *Motivation and Emotion*, 13, 2, 143-157.
- Mesquita, B. & Frijda, N.H. 1992. Cultural variations in emotions: A review. *Conference on Emotion and Culture*, June 10-14. Eugene, OR.: University of Oregon.
- Patterson, M.L. 1990. Function of non-verbal behavior in social interaction. Dalam H.Giles & W.P. Robinson (Eds.) *Handbook of language and social psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Patterson, M.L. 1991. A functional approach to nonverbal exchange. Dalam R.S. Feldman & B. Rime' (Eds.) *Fundamentals of nonverbal behavior*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Prawitasari, J.E. 1990. Ekspresi wajah untuk mengungkap emosi dasar manusia. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Prawitasari, J.E. 1991. Reliabilitas alat pengungkap emosi dasar manusia. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Prawitasari, J.E. 1992. Perceived emotion: An interpretation of facial expressions by American and Indonesian professionals. Disajikan dalam *Emotion and Culture Conference*. Eugene: Department of Psychology, University of Oregon.
- Prawitasari, J.E. 1993. Apakah wanita lebih peka daripada pria dalam mengartikan emosi melalui ekspresi wajah? *Jurnal Psikologi*, 1, 14-22.
- Prawitasari, J.E. dan Martani, W. 1993. Kepekaan terhadap komunikasi non-verbal di antara masyarakat yang berbeda budaya. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UGM.
- Russell, J.A. 1991. Culture and the categorization of emotions. *Psychological Bulletin*, 110, 3, 426-450.
- Wierzbicka, A. 1992. Human emotions: Universal or culture-specific? *Conference on Emotion and Culture*, June 10-14. Eugene, OR.: University of Oregon.