

## **Ekspressi Emosi**

**Azizi Hj Yahaya**

Emosi boleh juga dilihat melalui 'bahasa badan' atau gerak geri seseorang. 'Bahasa badan' adalah pergerakan badan seperti postur, gerak badan dan ekspresi wajah. Misalnya, otot-otot muka mengerut dan mengecut dalam pelbagai bentuk untuk memberi gambaran muka yang sedang tersenyum atau menyebabkan biji mata terbeliak semasa dalam ketakutan. Pelbagai ekspresi air muka ini juga merupakan salah satu tatacara komunikasi antara satu sama lain, dan orang yang melihat ekspresi muka ini biasanya boleh memahami dan mengetahui perasaan seseorang pada masa itu. Ekspresi air muka yang menggambarkan emosi primer seperti suka, duka, benci adalah satu ekspresi yang universal. Pembelajaran dan pengalaman seseorang juga memainkan peranan dalam menentukan pelbagai ekspresi air muka ini. Misalnya terdapat budaya yang menggalakkan seseorang menahan perasaan sedih dan tidak menunjukkan air muka sedih apabila sedih.

Dengan ini dapat dirumuskan bahawa emosi sebenarnya merupakan satu keadaan yang kompleks yang melibatkan gabungan komponen subjektif, fisiologi dan ekspresif yang sentiasa memberi kesan terhadap satu sama lain. Penglibatan komponen fisiologi dalam perubahan emosi ini juga melibatkan komponen mental sama ada positif atau negatif. Tekanan kepada komponen fisiologi yang disebabkan oleh faktor luaran atau dalaman tidak kira secara positif atau negatif akan mengakibatkan perubahan pada perkembangan fizikal dan psikologi seseorang.