

# Kekuatan emosi: bagaimana perasaan mempengaruhi keputusan kita

Umi Farikha

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: [rik58810@gmail.co](mailto:rik58810@gmail.co)

## Kata Kunci:

Emosi, Keputusan, Psikologi, Kognisi, pengaruh

## Keywords:

Emotions, Decisions, Psychology, Cognition, Affect

## ABSTRAK

Emosi memiliki peran yang signifikan dalam pengambilan keputusan sehari-hari dalam konteks pribadi maupun profesional. Artikel ini membahas bagaimana perasaan dapat mempengaruhi proses pengambilan keputusan individu. Melalui kajian literatur dan penelitian terkini, kami mengeksplorasi hubungan antara emosi dan keputusan yang diambil, serta dampaknya terhadap perilaku manusia. Temuan menunjukkan bahwa emosi tidak hanya mempengaruhi pilihan yang dibuat tetapi juga dapat mengubah cara individu memproses informasi. Dengan memahami kekuatan emosi, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih baik untuk

mengambil keputusan yang lebih efektif. Memahami bagaimana perasaan kita berinteraksi dengan proses pengambilan keputusan adalah langkah penting untuk meningkatkan kualitas hidup pribadi maupun profesional. Sebagai saran, individu harus berusaha mengenali emosi mereka saat membuat keputusan penting

## ABSTRACT

Emotions play a significant role in everyday decision making in both personal and professional contexts. This article discusses how feelings can influence an individual's decision-making process. Through a literature review and current research, we explore the relationship between emotions and decisions made, and their impact on human behavior. The findings suggest that emotions not only influence the choices made but can also change the way individuals process information. By understanding the power of emotions, we can develop better strategies to make more effective decisions. Understanding how our feelings interact with the decision-making process is an important step to improving the quality of our personal and professional lives. As a suggestion, individuals should strive to recognize their emotions when making important decisions.

## Pendahuluan

Pengambilan keputusan merupakan bagian integral dari kehidupan manusia. Baik itu memilih karir, menentukan strategi bisnis, atau menentukan keputusan sehari-hari, karena emosi sering kali menjadi faktor penentu. Individu dihadapkan pada berbagai pilihan yang memerlukan pertimbangan dan analisis. Namun seringkali keputusan yang diambil tidak hanya didasarkan pada logika dan analisis rasional, tetapi juga dipengaruhi oleh emosi yang dialami. Emosi dapat berfungsi sebagai sinyal penting yang membantu individu dalam menilai situasi dan membuat pilihan yang sesuai. Emosi memiliki kekuatan untuk mempengaruhi cara kita berpikir dan bertindak. Penelitian menunjukkan bahwa emosi positif dapat meningkatkan kreativitas dan kemampuan berpikir kritis, sementara emosi negatif dapat menyebabkan pengambilan keputusan yang impulsif atau tidak rasional. Oleh karena itu, memahami bagaimana emosi mempengaruhi keputusan kita sangatlah penting untuk meningkatkan kualitas pengambilan keputusan dalam



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

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

berbagai aspek kehidupan. Berikut contoh emosi ada emosi positif dan emosi negative dan peran emosi:

### **Emosi positif**

Emosi positif juga dapat memengaruhi keputusan kita dengan cara yang konstruktif. Ketika kita merasa Bahagia atau puas, kita cenderung terbuka terhadap ide-ide baru dan berani mengambil resiko. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang dalam keadaan emosi positif cenderung lebih kreatif dan mampu menghasilkan solusi inovatif untuk masalah yang di hadapi.

### **Emosi Negatif**

Di sisi lain, emosi negative juga dapat menghambat pengambilan keputusan yang rasional. Ketika kita merasa cemas atau marah, kita mungkin cenderung membuat keputusan implusif tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka Panjang. Emosi negative juga dapat mempengaruhi cara kita berinteraksi dengan orang lain, yang dapat berdampak pada kolaborasi dan kerja tim.

### **Peran emosi dalam Kehidupan Sehari-hari**

Emosi tidak hanya mempengaruhi keputusan besar, tetapi juga mempengaruhi keputusan kecil yang kita buat setiap hari. Misalnya, keputusan untuk membeli makanan tertentu atau memilih rute perjalanan seringkali dipengaruhi oleh suasana hati kita saat itu. Penelitian menunjukkan bahwa emosi mempengaruhi persepsi kita terhadap resiko dan manfaat. Ketika kita merasa Bahagia, kita cenderung melihat situasi dengan cara yang lebih optimis, sedangkan emosi negatif seringkali membuat kita lebih skeptis. Hubungan Emosi dan Kognisi Emosi juga berinteraksi dengan proses kognitif, mempengaruhi bagaimana kita memproses informasi, mengingat pengalaman sebelumnya, dan membuat penilaian. Misalnya, seseorang yang baru saja mengalami kegagalan mungkin akan lebih merasa cemas dan skeptis terhadap peluang baru, dibandingkan dengan seseorang yang baru saja meraih kesuksesan. Dengan memahami hubungan ini, kita dapat lebih baik dalam mengelola emosi kita untuk mengambil keputusan yang bijaksana.

### **Sub Pendahuluan**

Dalam konteks psikologi, banyak teori telah dikembangkan untuk menjelaskan hubungan antara emosi dan pengambilan keputusan. Teori seperti Affective Events Theory (Weiss & Cropanzano, 1996) menunjukkan bahwa peristiwa emosional dapat mempengaruhi kinerja evaluasi dan kepuasan kerja. Selain itu, model Dual Process Theory (Kahneman, 2011) membedakan antara dua sistem pemrosesan informasi: sistem cepat yang dipengaruhi oleh emosi dan sistem lambat yang lebih analitis. Dengan memahami interaksi antara emosi dan keputusan, kita dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kita sehari-hari dan mengembangkan strategi untuk membuat keputusan yang lebih baik.

## **Pembahasan**

### **Pengaruh Emosi Terhadap Pengambilan Keputusan**

Emosi memiliki dampak yang signifikan pada pengambilan keputusan dalam berbagai konteks, mulai dari keputusan sehari-hari hingga pilihan yang lebih kompleks seperti investasi atau pemilihan karir. Penelitian menunjukkan bahwa emosi dapat mempercepat proses pengambilan keputusan dengan memberikan dorongan motivasional.

### **Emosi Positif dan Pengambilan Keputusan**

Emosi positif seperti kebahagiaan dan antusiasme cenderung mendorong individu untuk mengambil risiko lebih besar dalam pengambilan keputusan. Ketika seseorang merasa bahagia, mereka lebih mungkin untuk mengeksplorasi opsi baru dan mempertimbangkan alternatif yang berbeda. Hal ini dapat menghasilkan keputusan yang lebih kreatif dan inovatif. Misalnya, seorang manajer yang merasa optimis tentang masa depan perusahaan mungkin lebih bersedia untuk berinvestasi dalam proyek baru daripada manajer yang merasa pesimis. Penelitian menunjukkan bahwa individu dalam keadaan emosional positif cenderung lebih terbuka terhadap pengalaman baru (Isen, 2001).

### **Emosi Negatif dan Pengambilan Keputusan**

Sebaliknya, emosi negatif seperti ketakutan atau kecemasan dapat menghambat proses pengambilan keputusan. Individu yang mengalami ketakutan cenderung menghindari risiko dan memilih opsi yang lebih aman meskipun mungkin kurang menguntungkan. Dalam beberapa kasus, emosi negatif dapat menyebabkan pengambilan keputusan impulsif sebagai respons terhadap tekanan emosional. Misalnya, seseorang yang merasa cemas tentang masa depan keuangan mereka mungkin terburu-buru menjual investasi tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjangnya (Lerner et al., 2015). Emosi sering negatif kali menyebabkan individu fokus pada potensi kerugian daripada keuntungan.

### **Teori Peristiwa Afektif**

Teori Affective Events menjelaskan bagaimana peristiwa emosional di tempat kerja dapat mempengaruhi kinerja karyawan. Ketika karyawan mengalami peristiwa positif, mereka cenderung merasa lebih puas dengan pekerjaan mereka dan membuat keputusan yang lebih baik dalam konteks profesional (Weiss & Cropanzano, 1996). Sebaliknya, peristiwa negatif seperti konflik dengan rekan kerja atau tekanan dari atasan dapat menyebabkan penurunan motivasi dan kinerja karyawan (Bakker et al., 2014). Oleh karena itu, penting bagi organisasi untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan emosional karyawan.

### **Model Teori Proses Ganda**

Model Dual Process Theory menyatakan bahwa ada dua cara berbeda dalam memproses informasi: sistem 1 (intuitif) dan sistem 2 (analitis). Emosi seringkali berperan dalam sistem 1, di mana reaksi analisis cepat dan instinktif terjadi tanpa mendalam (Kahneman, 2011). Hal ini menunjukkan bahwa banyak keputusan dibuat

berdasarkan respon emosional daripada pertimbangan rasional. Sistem 2 berfungsi ketika individu membutuhkan waktu untuk memikirkan pilihan mereka secara mendalam. Namun, dalam situasi stres atau ketika waktu terbatas, orang cenderung bergantung pada sistem 1 (Tversky & Kahneman, 1974).

## Kesimpulan dan Saran

Dari pembahasan di atas, jelas bahwa emosi memiliki kekuatan besar dalam mempengaruhi pengambilan keputusan kita. Memahami bagaimana perasaan kita berinteraksi dengan proses pengambilan keputusan adalah langkah penting untuk meningkatkan kualitas hidup pribadi maupun profesional. Sebagai saran, individu harus berusaha mengenali emosi mereka saat membuat keputusan penting. Menceritakan kesadaran emosional dapat membantu kita menyeimbangkan antara pendekatan wawasan dan analitis dalam pengambilan keputusan. Organisasi juga perlu memperhatikan aspek emosional dalam lingkungan kerja mereka dengan menciptakan budaya positif yang mendukung kesejahteraan karyawan serta memberikan pelatihan tentang manajemen emosi.

## Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya:

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi bagaimana emosi dapat dikelola dalam konteks pengambilan keputusan. Beberapa area yang dapat dijelajahi meliputi:

- a) Pengaruh Budaya: Bagaimana budaya mempengaruhi cara individu merespon emosi dalam pengambilan keputusan.
- b) Intervensi Emosional: Strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran emosional dan pengelolaan emosi dalam konteks personal dan profesional.
- c) Konteks Digital: Pengaruh emosi dalam pengambilan keputusan di lingkungan digital, seperti media sosial dan platform online.

Dengan mempelajari lebih lanjut tentang hubungan antara emosional dan pengambilan keputusan, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dan efektif dalam berbagai aspek kehidupan.

## Daftar pustaka

- Bakker, AB, Tims, M., & Derks, D (2014). Dampak sumber daya pribadi pada model tuntunan sumber daya pekerjaan: Sebuah studi di antara pekerjaan layanan kesehatan. *Jurnal Internasional Manajemen Stres*, 21(3), 285-303. <https://doi.org/10.1037/a0036770>.
- Isen, A. M. (2001). Pengaruh afek positif terhadap pengambilan keputusan dalam situasi yang kompleks: Isu-isu teoritis dengan implikasi praktis. *Jurnal Psikologi Konsumen*, 11 (2), 75-85. [https://doi.org/10.1207/S15327663JCP1102\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327663JCP1102_01)
- Kahneman, D. (2011). *Berpikir, Cepat dan Lambat*. Farrar, Straus dan Giroux.

- Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. S. (2015). Emosi dan pengambilan keputusan. *Tinjauan Tahunan Psikologi*, 66(1), 799–823. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115043>
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Penilaian dalam ketidakpastian: Heuristik dan bias. *Sains*, 185(4157), 1124–1131. <https://doi.org/10.1126/science.185.4157.1124>
- Weiss, H. M., & Cropanzano, R. (1996). Teori peristiwa afektif: Sebuah diskusi teoritis tentang struktur, penyebab dan konsekuensi dari pengalaman afektif di tempat kerja. Dalam *Penelitian Perilaku Organisasi* (Vol. 18, hlm. 1–74). JAI Pers.
- Grady, J. S., Her, M., Moreno, G., Perez, C., & Yelinek, J. (2019). Emotions in storybooks: A comparison of storybooks that represent ethnic and racial groups in the United States. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(3), 207–217. <https://doi.org/10.1037/ppm0000185>
- Jerrentrup, A., Mueller, T., Glowalla, U., Herder, M., Henrichs, N., Neubauer, A., & Schaefer, J. R. (2018). Teaching medicine with the help of “Dr. House.” *PLoS ONE*, 13(3), Article e0193972. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0193972>
- Sanchiz, M., Chevalier, A., & Amadieu, F. (2017). How do older and young adults start searching for information? Impact of age, domain knowledge and problem complexity on the different steps of information searching. *Computers in Human Behavior*, 72, 67–78. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.038>