

Jenis Emosi Moral atau Perasaan Moral

1. Gembira

Semua manusia inginkan kegembiraan. Kalau dapat mereka tidak mahu bertemu dengan kesedihan, ketakutan, kekhawatiran, kemarahan dalam kamus hidup mereka. Akan tetapi sudah menjadi sunnatullah bahawa kejadian di alam ini adalah dalam berpasangan. Bila ada kesedihan, mesti ada kegembiraan.

Apabila seseorang gembira, mereka melahirkan rasa seronok dan menggalakkan mereka bercakap mengenai sesuatu yang mereka sukai. Sebagai contoh, apabila seseorang mendapat keputusan cemerlang di dalam peperiksaan, orang itu akan memberitahu berita tersebut kepada ibu bapanya, sahabat, jiran dan sebagainya. Perasaan seronok membuatkan seseorang berasa tenang, bersemangat, melupakan masalah yang sedang dihadapi dan sebagainya. Kadang kala, apabila seseorang itu terlampau seronok, mereka akan menangis kerana terlalu gembira.

Apabila seseorang gembira, pipinya terangkat, mata berbentuk bulan sabit serta bibir berbentuk perahu.

2. Rasa bangga

Tercetus bila seseorang terasa dihormati/dihargai oleh orang lain atau bila ia mencapai apa yang diharapkan seperti merangsang mereka meluahkan apa yang membuatkan mereka merasa bangga dan memberi peluang berkongsi rasa bangga, puas dan gembira.

Selain itu, rasa bangga juga tercetus apabila seseorang itu dipuji kerana kelebihan yang dimilikinya oleh orang lain. Sebagai contoh, seseorang akan berasa bangga apabila diri mereka dipuji kerana mempunyai bakat dalam lakonan. Perasaan bangga juga boleh tercetus apabila seseorang itu berjaya melakukan sesuatu hasil usahanya sendiri.

Perasaan bangga juga boleh membawa kepada kesan negatif. Sebagai contoh, apabila seseorang itu terlampau berbangga dengan dirinya, mereka mudah terlupa dan seterusnya mungkin meninggi diri atau sombong. Perasaan bangga seharusnya dikawal agar tidak mendatangkan kesan buruk terhadap diri sendiri.

3. Simpati

Perasaan simpati merupakan perasaan yang baik dan perasaan ini terdapat di dalam diri setiap individu. Simpati bermaksud perasan belas kasihan atau ambil berat terhadap sesuatu perkara yang berlaku. Perasaan simpati selalunya tercetus terhadap perkara-perkara sedih atau kemalangan.

Perasaan simpati terhasil apabila seseorang itu melihat atau merasai akan kesedihan yang dialami oleh individu lain. Sebagai contoh, anda akan berasa simpati apabila rakan karib anda ditimpa musibah dan anda akan kasihan kepadanya lalu cuba untuk mengurangkan masalah yang dihadapi oleh kawan anda itu.

Selain daripada perasaan simpati terhadap sesama manusia, perasaan simpati juga berlaku terhadap binatang dan tumbuhan. Perasaan simpati atau belas kasihan ini ditunjukkan melalui perbuatan seperti memberi haiwan makan, menghantar haiwan peliharaan ke klinik haiwan jika haiwan itu sakit dan sebagainya. Di dalam ajaran agama islam juga menyuruh agar setiap manusia menjaga serta belas kasihan terhadap haiwan.

4. Malu

Setiap manusia mempunyai perasaan malu baik lelaki atau wanita. Perasaan ini menjadikan manusia menyedari kepentingan perilaku yang baik dan mengelak daripada melakukan sesuatu yang dikatakan memalukan. Ini membantu mereka mengawal tingkah laku mereka sendiri.

Selalunya, apabila seseorang bersa malu, mukanya akan kemerah-merahan, kepala tertunduk, diam dan kadang kala lari daripada perkara yang memalukan itu. Perasaan malu mempunyai kesan positif dan negatif.

Kesan positifnya ialah perasaan malu dapat menghalang seseorang itu daripada melakukan perkara melampaui batas, memalukan, menjatuhkan maruah dan sebagainya. Manakala kesan negatifnya pula ialah apabila perasaan malu dalam diri seseorang itu terlampau malu tidak bertempat, merka mungkin menghadapi kesukaran dalam berbagai perkara seperti berhadapan dengan orang ramai, tidak yakin membuat sesuatu perkara dan sebagainya. Justeru, perasaan malu perlu dikawal dengan baik agar ia tidak mendatangkan kesan negatif di dalam diri.

5. Reda

Perasaan reda atau pasrah wujud di dalam diri seseorang apabila sesuatu perkara atau peristiwa telah berlaku sama ada yang baik atau buruk. Perasaan ini selalunya timbul di dalam diri seseorang yang mempunyai pemikiran positif dan tidak mudah putus asa.

Selalunya, apabila seseorang ditimpa musibah, mereka akan menyalahkan orang lain serta tidak dapat menerima musibah dan mengeluh. Tetapi, kepada orang yang mempunyai pemikiran positif, mereka dapat menerima musibah dengan hati terbuka dan menganggap ia sebagai satu ujian daripada Tuhan. Mereka akan reda dengan ketentuan Ilahi dan bangkit dari kesilapan untuk memperbaiki kelemahan.

6. Rindu

Emosi rindu merupakan suatu perasaan yang selalu kita dengari. Rindu merupakan satu perasaan yang menyeksakan bagi sesetengah orang. Perasaan ini berkait rapat dengan hubungan sesama manusia.

Perasaan ini tercetus apabila orang yang disayang atau rapat tidak ada di depan mata. Apabila orang yang disayang itu berjauhan, maka perasaan rindu pada orang itu mula timbul. Ada orang kata, ubat hilangkan rindu ialah berjumpa dengan orang yang dirindu itu.

7. Sedih

Emosi sedih akan timbul bilamana seseorang dihadapkan pada keadaan yang mengecewakan, menggelisahkan atau muncul sebagai akibat penderitaan kerana luka atau sakit.

Emosi sedih boleh membuatkan seseorang itu berasa tertekan dan murung. Justeru, apabila seseorang berasa sedih, dia hendaklah mengawal perasaan itu dengan sebaiknya. Membuat aktiviti seperti bersenam, berjumpa kawan-kawan dan sebagainya dapat melupakan seketika perasaan sedih itu. Jika boleh, kongsi perasaan sedih itu bersama teman rapat agar perasaan sedih dapat dikurangkan.

8. Marah

Marah adalah merupakan emosi yang hadir bersama emosi yang lain seperti kecewa, tersinggung, malu, tertekan, takut, rasa tidak dihargai, tidak diterima dan bimbang. Pertembungan emosi tersebut menyebabkan kita marah.

Kemarahan yang kita pamerkan ini kadangkala sukar untuk kita kawal sehingga wujudnya perlakuan-perlakuan negatif yang kita sendiri tidak bermaksud untuk melakukannya. Sekarang ini banyak kita baca dan kita lihat pelbagai insiden yang melibatkan emosi marah. Apabila kita marah seluruh tubuh kita bertindakbalas terhadap rangsangan emosi tersebut.

Dalam konteks fisiologi, tubuh kita menggeletar, jantung berdegup kencang dan suara menjadi kuat. Apabila ini yang berlaku, maka kita perlu bersikap rasional kerana ianya boleh mengundang perkara yang buruk. Apapun, kemarahan itu sebenarnya boleh dikawal dan diuruskan dengan baik. Di negara barat, institusi yang berkaitan dengan pengurusan marah banyak diwujudkan. Tidak seperti negara asia yang masih lagi terbelenggu dengan perasaan malu untuk berjumpa kaunselor atau psikiatri untuk meluahkan pendaman mereka akibat rasa marah.

9. Takut

Takut ialah perasaan terancam, suatu motivasi ingin memastikan keselamatan diri dari aspek fizikal dan psikologi.

Berlakunya ketegangan mental akan memunculkan rasa takut. Ketakutan seseorang individu berbeza dengan ketakutan individu yang lain. Ada yang takut melihat ular, anjing, takut pada ketinggian, takut berbicara hadapan orang ramai dan sebagainya.

10. Cemas

Asalkan tidak keterlaluan, sebenarnya ia membantu seseorang berusaha mengambil langkah mengelak diri dari menghadapi masalah, belajar menahan perasaan bimbang dan bertindak proaktif untuk menunjukkan sesuatu yang terbaik.

11. Rasa bersalah

Wujud bila seseorang melakukan sesuatu yang dianggap 'keluar' dari 'standard' tingkah laku yang baik. Seseorang akan berusaha untuk tidak dianggap bersalah dengan berakhlak sebaik mungkin dan sekiranya kesalahan tetap atau sudah dilakukan, perasaan ini merangsang seseorang meluahkan perasaan dan menyedari agar berusaha untuk tidak mengulangi pada waktu yang lain.

12. Geli

Selalunya dikaitkan dengan makanan, bau dan pandangan, suatu yang semula jadi menjadikan seseorang berhati-hati agar tidak 'terkena' apa yang beliau geli. Perasaan ini perlu dihormati dan bantu mereka mencari sebab mengapa mereka berperasaan begitu.

13. Kecewa

Perasaan kecewa timbul apabila sesuatu yang kita inginkan tidak tercapai. Kecewa juga boleh hadir apabila orang yang kita percaya menipu diri kita. Kita akan menangis atau bermurung ketika bersedih. Selalunya, perasaan sedih akan beransur hilang dari hari ke hari. Selepas kecewa, kita mungkin akan bangkit dari kekecewaan dan bangkit menebus kekecewaan itu.

14. Terkejut

Seseorang apabila dia menduga sesuatu akan berlaku tetapi yang terjadi itu adalah tidak terduga maka akan membuat dia merasa terkejut dan akibatnya jiwa akan tertekan. Semasa terkejut, degupan jantung akan bertambah dan kadang kala badan akan menggigil.

15. Stress

Satu keadaan gangguan emosi, pemikiran dan fizikal seseorang. Apabila seseorang mengalami stress, mereka akan menunjukkan tanda-tanda dan perubahan fizikal seperti sakit, terlalu kurus atau gemuk, hilang keceriaan diri, lesu, letih dan sebagainya. Mereka juga mengalami perubahan sikap seperti mudah marah, bosan, tidak mampu menguruskan diri, sentiasa berpandangan negatif, hilang pertimbangan dan sebagainya.

16. Cemburu

Cemburu merupakan suatu perasaan yang ada di dalam diri setiap manusia. Perasaan cemburu timbul apabila seseorang berasa tidak setanding dengan orang lain. Sebagai contoh, seseorang akan berasa cemburu apabila orang lain lebih hebat atau dipandang tinggi berbanding dirinya.

Cemburu juga berlaku apabila orang yang kita sayangi atau cintai rapat dengan orang lain. Sebagai contoh, si isteri akan berasa cemburu apabila suaminya rapat dengan perempuan lain.

Ubahsuai daripada:

<http://abangasyraff.blogspot.com/2012/09/jenis-jenis-emosi-tugasan-ke-minggu.html>