

The Psychology of Emotion

Buku ini menjelaskan konsep-konsep dasar dan teori-teori utama tentang emosi dari perspektif psikologi. Lieberman membahas bagaimana emosi mempengaruhi perilaku dan keputusan manusia serta bagaimana mereka terkait dengan proses kognitif. Dia menguraikan berbagai jenis emosi, seperti rasa takut, kemarahan, kebahagiaan, dan kesedihan, serta mekanisme psikologis yang mendasarinya.

Pentingnya emosi dalam kehidupan sehari-hari dan dalam hubungan interpersonal juga dibahas, termasuk bagaimana emosi dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik. Lieberman menyajikan pendekatan ilmiah untuk memahami emosi, termasuk studi kasus dan penelitian terkini, serta cara-cara untuk mengelola dan mengubah emosi secara efektif.

buku ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana emosi terbentuk, berfungsi, dan dapat dikelola, menawarkan panduan praktis bagi kita untuk memahami dan mengatasi pengalaman emosional masing².

Teori teori yang dibahas dibuku ini :

- Teori Emosi: Lieberman menjelaskan berbagai teori emosi, mulai dari teori evolusioner yang menganggap emosi sebagai mekanisme adaptif untuk bertahan hidup, hingga teori kognitif yang fokus pada bagaimana interpretasi individu terhadap situasi mempengaruhi emosi mereka.
- Emosi Dasar dan Kompleks: Buku ini membedakan antara emosi dasar (seperti takut, marah, bahagia) yang bersifat universal dan emosi kompleks yang lebih dipengaruhi oleh konteks budaya dan pengalaman pribadi.
- Peran Emosi dalam Pengambilan Keputusan: Lieberman mengeksplorasi bagaimana emosi mempengaruhi keputusan dan

penilaian, serta bagaimana emosi dapat berfungsi sebagai sinyal untuk tindakan atau sebagai penghambat.

– Regulasi Emosi: Penulis memberikan strategi tentang bagaimana individu dapat mengelola dan mengubah emosi mereka. Ini termasuk teknik seperti mindfulness, kognitif restrukturisasi, dan metode lain untuk meningkatkan kesejahteraan emosional.

– Emosi dan Kesehatan: Buku ini juga membahas hubungan antara emosi dan kesehatan, menyoroti bagaimana stres dan emosi negatif dapat mempengaruhi kesehatan fisik, serta bagaimana emosi positif dapat mendukung kesejahteraan.

– Emosi dalam Hubungan Interpersonal: Lieberman menjelaskan bagaimana emosi memainkan peran penting dalam hubungan interpersonal, termasuk bagaimana emosi mempengaruhi komunikasi, empati, dan konflik.

Poinnya Lederman memberikan panduan komprehensif tentang berbagai aspek emosi dan bagaimana mereka berperan dalam kehidupan sehari-hari serta kesehatan mental.