

Control your emotions
or your emotions will
control you

TULISKAN
NAMAMUI



KELAS..?

Bidang Pribadi



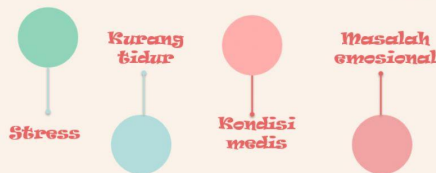
Pengertian Emosi

Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Emosi dapat diungkapkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu.

"Orang yang mengawali harinya dengan perasaan senang cenderung akan semangat untuk menjalani aktivitasnya."



Penyebab Emosi



Menurut Daniel Goleman, bahwa emosi terdiri dari:

- ❖ **Amarah** : Beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati
- ❖ **Kesedihan** : Pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihni diri, putus asa
- ❖ **Rasa takut** : Cemas, gugup, khawatir, was-was, waspada, tidak tenang, ngeri
- ❖ **Kenikmatan** : Bahagia, gembira, riang, puas, riang, senang, terhibur, bangga
- ❖ **Cinta** : Penerimaan, persahabatan, kepercayaan, bakti, hormat, kemesraan
- ❖ **Terkejut** : Terkesiap, kaget
- ❖ **Jengkel** : Hina, jijik, muak, muak, tidak suka
- ❖ **Malu** : Malu hati, kesal

DAMPAK NEGATIF DAN POSITIF DARI EMOSI

Negatif

Tergesa-gesa

Tidak dapat berpikir panjang

Sulit tidur

Positive

Memotivasi orang untuk lebih percaya diri dan optimis

Mengurangi stress dan kegelisahan

Memberikan efek positif dalam hubungan interpersonal

1. Hal apa yang kamu lakukan saat kamu merasa tersinggung/kesal terhadap temanmu?

2. Sebutkan macam-macam emosi!

3. Bagaimana caramu mengatasi diri saat sedang marah?
(Contoh: healing ke masjid, makan, dll.)

4. Hal apa yang membuatmu merasa santai dan rileks?