Control your emotions or your emotions will control you

TULISKAN NAMAMU!

KELAS..?

Bidang Pribadi

Pengertian Emosi

Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Emosi dapat ditunjukkan 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

- Stress
- Kurang tidur
- Kondisi medis
- Masalah emosional

Menurut Daniel Goleman, bahwa emosi terdiri dari:

- Amarah : Beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati
- Kesedihan : Pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi 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, mual, 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?

LIVEWORKSHEETS