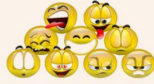


Control your emotions  
or your emotions will  
control you

TULISKAN  
NAMAMUI



KELAS.?

Bidang Pribadi

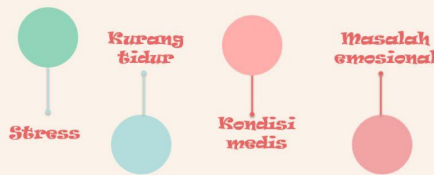
## Pengertian Emosi

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

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



## Penyebab Emosi



Menurut Daniel Goleman, bahwa emosi terdiri dari:

- ❖ **Amarah** : Berings, 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?