

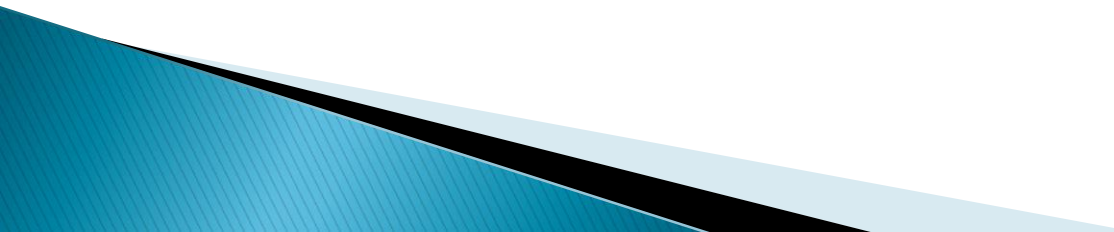
# CARA MENGENDALIKAN EMOSI



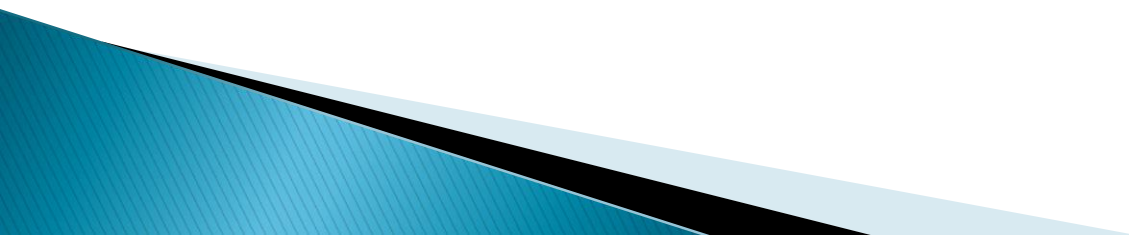
# PENGERTIAN EMOSI

Kata emosi berasal dari bahasa Prancis, *emotion* yang berasal dari kata *emouvoir* yang berarti “kegembiraan”. Emosi juga berasal dari bahasa Latin *emovere* dari e- (varian eks) yang berarti “luar” dan *movere* yang berarti “bergerak”. Dengan kata lain, emosi adalah hasil dari reaksi tubuh dalam menghadapi situasi tertentu.

**Pada dasarnya emosi adalah dorongan untuk bertindak, reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis**



# JENIS – JENIS EMOSI



# 1. Emosi yang berkaitan dengan perasaan (syaraf-syaraf jasmaniah)

**misalnya perasaan dingin, panas, hangat, sejuk dan sebagainya. Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor fisik diluar individu, misalnya cuaca, kondisi ruangan dan tempat dimana individu itu berada.**

## 2. Emosi yang berkaitan dengan kondisi fisiologis

**misalnya sakit, meriang dan sebagainya.**

**Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor kesehatan.**

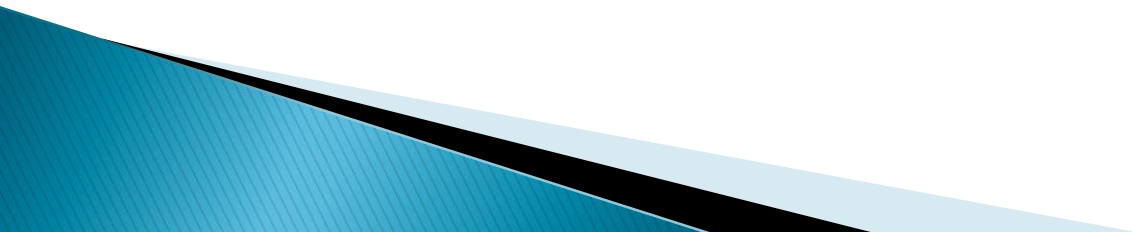


### 3. Emosi yang berkaitan dengan kondisi psikologis

**misalnya cinta, rindu, sayang, benci dan sejenisnya.**

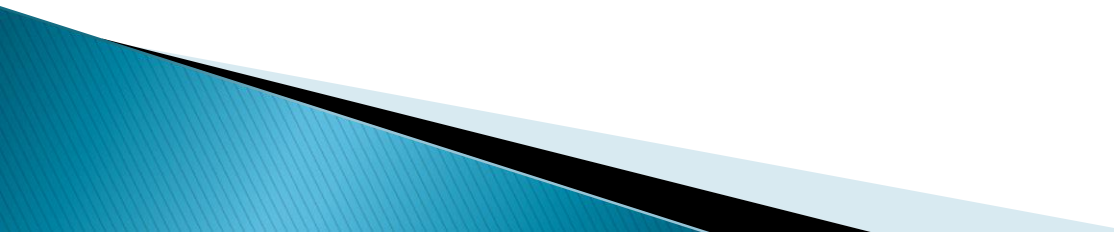
**Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor hubungan dengan orang lain.**

# MACAM – MACAM EMOSI

1. **EMOSI MARAH**
  2. **EMOSI SEDIH, DUKA, SUSAH DAN PILU**
  3. **EMOSI IRI**
  4. **EMOSI TAKUT**
  5. **EMOSI CINTA**
- 



# CARA MENGENDALIKAN EMOSI

- 1. Setiap tindakan harus didasarkan pada akal sehat**
  - 2. Berfikir tenang akibat negative yang mungkin terjadi**
  - 3. Berusahalah untuk memaafkan kesalahan orang lain**
- 

**SUADAHKAH KAMU MENGENDALIKAN EMOSI ?**



SEKIAN

DAN

TERIMA KASIH