

- **Emosi**

- 1) Setiap kegiatan atau pengolahan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap (*Oxford English Dictionary*)
- 2) Merupakan reaksi yang kompleks yang mengandung aktifitas dgn derajat yang tinggi dan adanya perubahan dalam kejasmanian dengan perasaan yang kuat.
 - Emosi lebih intens daripada perasaan dan sering terjadi perubahan perilaku.
 - Hubungan dgn lingkungan kadang-kadang terganggu
 - Biasanya emosi berlangsung dalam waktu yang singkat/relative singkat

- **Mood/suasana hati**

- 1) Pada umumnya berlangsung dalam waktu yang relatif lebih lama daripada emosi
- 2) Bila seseorang marah / emosi, kemarahannya tersebut tidak segera hilang, tapi masih terus berlangsung dalam diri orang tersebut → mood. Juga akan berperan dalam diri orang yang bersangkutan.

3) Mood intensitasnya kurang bila dibandingkan dengan emosi

- Temperament : keadaan psikis seseorang yang lebih permanen daripada mood.

→ Temperament lebih merupakan predisposisi yang ada pada diri seseorang

→ Temperament lebih merupakan aspek kepribadian seseorang bila dibandingkan dengan mood.

- Perasaan

- 1) Keadaan atau *state* individu sebagai akibat dari persepsi terhadap stimulus baik eksternal/internal

- 2) Perasaan dan emosi, disifatkan sbg keadaan/*state* yang ada pada individu pada suatu waktu, akibat adanya peristiwa atau persepsi yang dialami.

- 3) Pada umumnya peristiwa/keadaan tersebut menimbulkan kegoncangan-kegoncangan pada diri orang tersebut.

- Keadaan emosi

Harpen's Magazine → salah satu aspek kecerdasan emosional adalah kecerdasan sosial → kemampuan memahami orang lain dan bertindak bijaksana dalam hubungan antara manusia.

Salovey memperluas kemampuan diatas menjadi 5 wilayah utama :

- 1) Mengenal Emosi Diri : Kesadaran diri, mengenali perasaan sewaktu peran itu terjadi → kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu.
- 2) Mengelola Emosi : Menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas. Adalah kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri.
→ Kemampuan menghibur diri sendiri.
→ Melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan.
- 3) Memotivasi diri sendiri
- Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan → sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian dalam memotivasi diri & menguasai diri sendiri untuk berkreasi
- 4) Mengenal emosi orang lain, kemampuan berempati → keterampilan bergaul. Mampu orang yang empatik lebih/menanggapi sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi → mengisyaratkan apa yang dibutuhkan / dikendalikan orang lain → cocok untuk pekerjaan keperawatan, mengajar, penjualan & manajemen.

- 5) Membina hubungan → seni membina hubungan sebagian besar merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain
- Keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan & keberhasilan antar pribadi
 - Orang yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apapun karena mereka adalah bintang-bintang pergaulan.