

KELOMPOK 6



EMOSI

Rahayu Ginintasaki

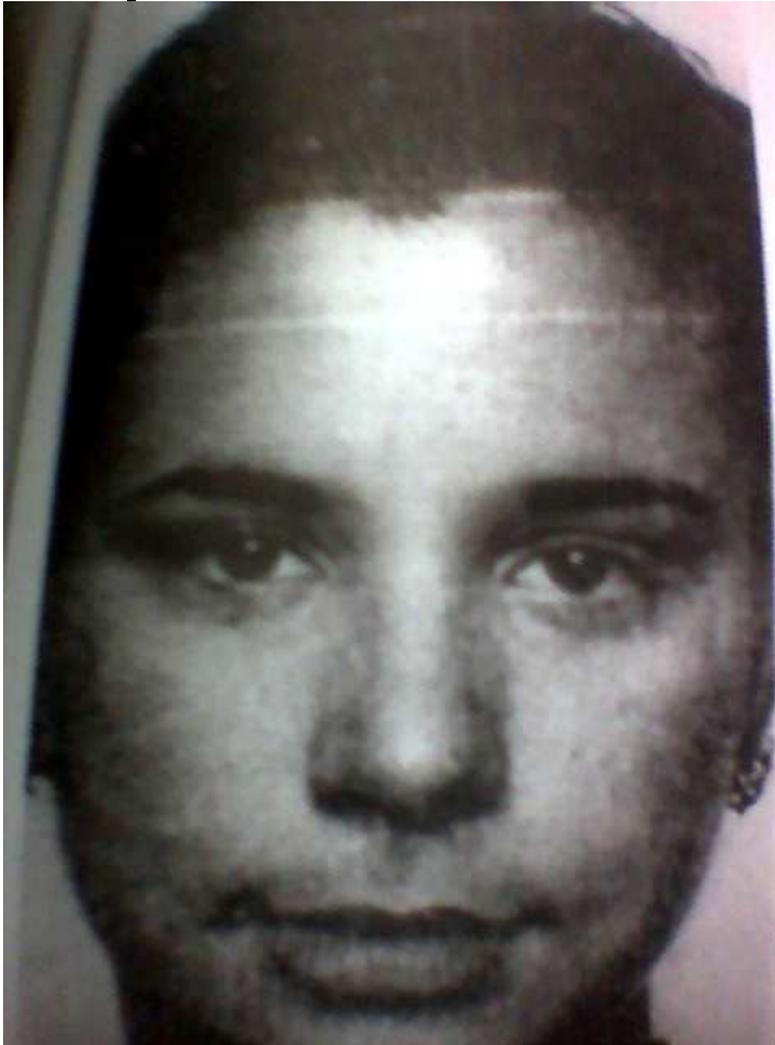


Pengertian Emosi

- Emosi adalah suatu perasaan psikologis yang biasanya diiringi oleh reaksi psikologis. Contohnya, sedih dan senang adalah bentuk emosi.
- Emosi dapat:
 - di program secara awal (genetik) maupun dipelajari
 - di manifestasikan dalam berbagai bentuk
 - disebabkan oleh stimulus di lingkungan luar sekitar kita maupun reaksi yang berlangsung dalam tubuh kita



Jenis- Jenis Emosi



- *Bahagia*
perasaan senang
atau setidaknya
sesuatu yang di
rasa nyaman



- *Ketakutan dan kecemasan*
suatu emosi yang terkarakterisasi karena suatu kekhawatian akan sesuatu ancaman spesifik yang berbahaya. Takut memiliki objek penyebab yang jelas, sedangkan cemas tidak.



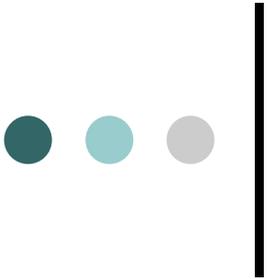
- *Marah*
Marah dapat muncul karena perasaan frustrasi atau karena terlalu jauh dari suatu tujuan yang ingin dicapai



- *Kesedihan dan duka*
Sedih adalah suatu rasa yang amat halus, rendah, dan biasanya sangat berhubungan dengan penderitaan. Sedangkan duka, suatu perasaan yang lebih dalam, penderitaan yang begitu besar dan dalam jangka waktu lama, dan sering di asosiasikan dengan rasa kehilangan



- *Jijik*
Suatu perasaan yang menimbulkan rasa penolakan dari suatu objek atau pengalaman yang berhubungan dengan lingkungan, asal mula, dan sejarah sosial mereka.



Pendekatan Teori

- **Teori James – Lange**

Pandangan umum tentang teori emosi ini adalah ketika seseorang mengalami suatu kejadian di lingkungannya dan kejadian tersebutlah yang membentuk emosi dalam diri kita. Awalnya dari lingkungan lalu tubuh bereaksi sebagai respon, berikutnya perubahan fisiologis ini memunculkan emosi. Bukan sebaliknya, emosi memunculkan reaksi

Awalnya, emosi yang berbeda diasosiasikan dengan keadaan identik psikofisiologis yang terjadi dalam tubuh. Kedua, organ dalam tubuh tidaklah sangat sensitif. Karena tidak selalu bisa memilah informasi yang berbeda ketika seseorang butuh pengalaman untuk mendapatkan suatu emosi, contohnya rasa takut dan tegang. Ketiga, jika diteliti terhadap perkembangan perubahan dalam tubuh diasosiasikan dengan pembentukan emosi, jika tidak terjadi stimulus normal yang terbangkitkan, individu takkan mengalami suatu emosi yang mekorespondasi reaksi fisik.



Pendekatan Teori

- **Teori Canon-Bard**

Adapun menurut Canon-Bard, emosi tak dibentuk oleh reaksi stimulus tubuh, tapi oleh rangsang thalamus dari bagian otak yang mengendalikan keadaan emosi.



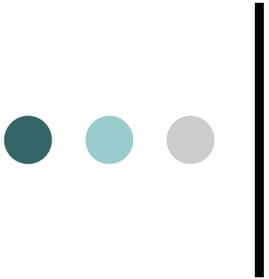
Kecerdasan Emosi

- Kecerdasan emosi atau dikenal dengan istilah Emotional Intelligence (EI) adalah kemampuan untuk mengerti dan mengendalikan emosi. Termasuk di dalamnya kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain di sekitarnya.
- EI lebih banyak berhubungan dengan perasaan dan emosi (otak kanan).
- EI bukan merupakan bakat, tapi aspek emosi di dalam diri kita yang bisa dikembangkan dan dilatih.



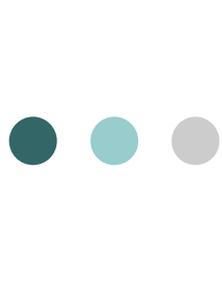
Wilayah Kecerdasan Emosi

1. Kemampuan mengenali emosi diri
2. Kemampuan mengelola emosi
3. Kemampuan memotivasi diri
4. Kemampuan mengenali emosi orang lain
5. Kemampuan membina hubungan



Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi

- Faktor Internal
 - ▣ segi jasmani
 - ▣ segi psikologis
- Faktor Eksternal
 - ▣ Stimulus
 - ▣ Lingkungan



TERIMA KASIH
ATAS
PERHATIANNYA