

# EMOSI

Rahayu Ginintasaki

# DEFINISI EMOSI

- William James

Keadaan budi rohani yang menampakkan dirinya dengan suatu perubahan yang jelas pada tubuh.

- Goleman

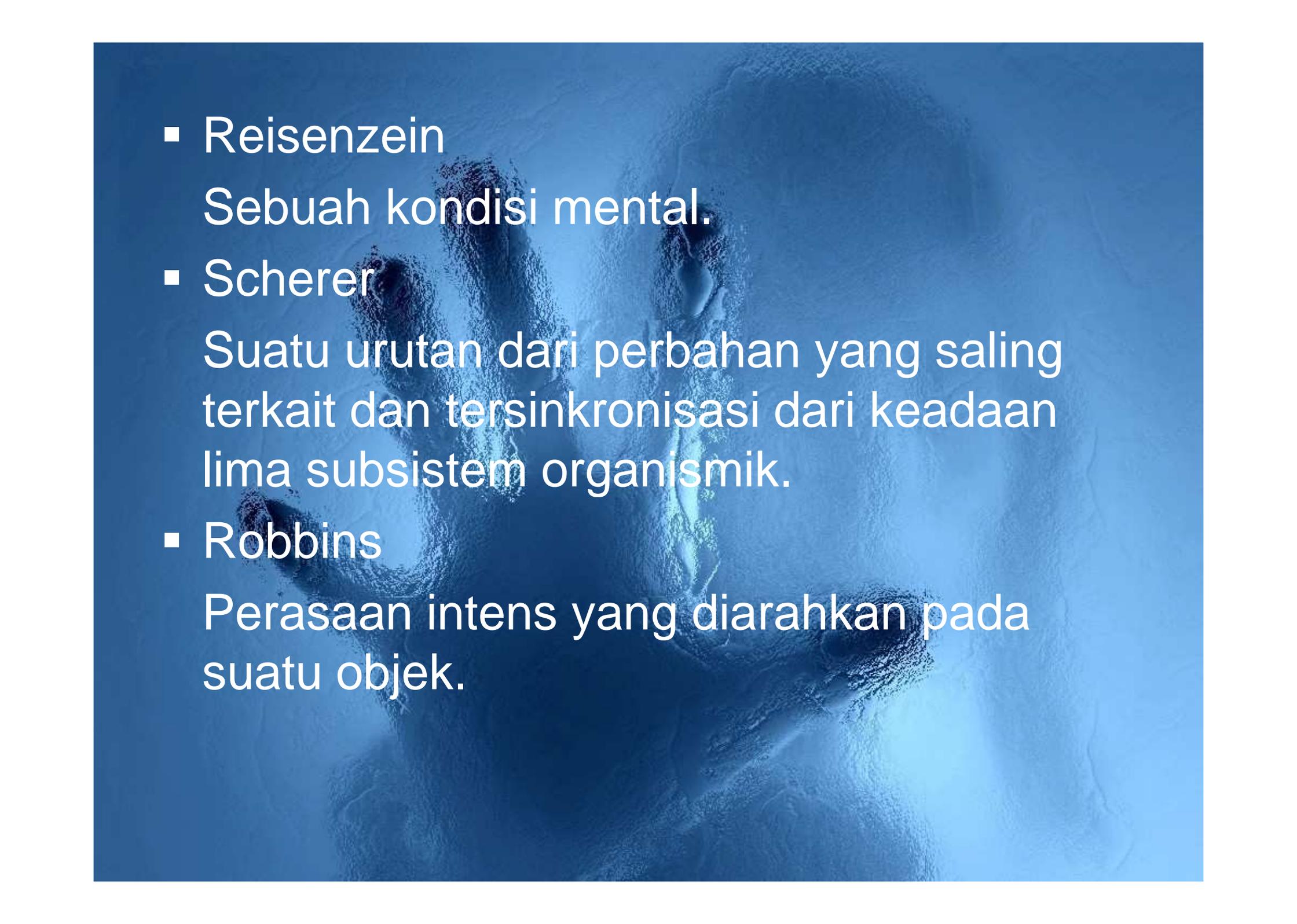
Suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

- Kleinginna

Suatu reaksi kompleks yang melibatkan kegiatan dan perubahan yang mendalam serta dibarengi dengan perasaan kuat.

- Ciccarelli

Aspek perasaan dari kesadaran, yang ditandai dengan adanya perubahan fisiologis tertentu, perilaku tertentu yang menunjukkan emosi tersebut ke dunia luar, dan kesadaran terhadap diri sendiri atas munculnya perasaan tersebut.

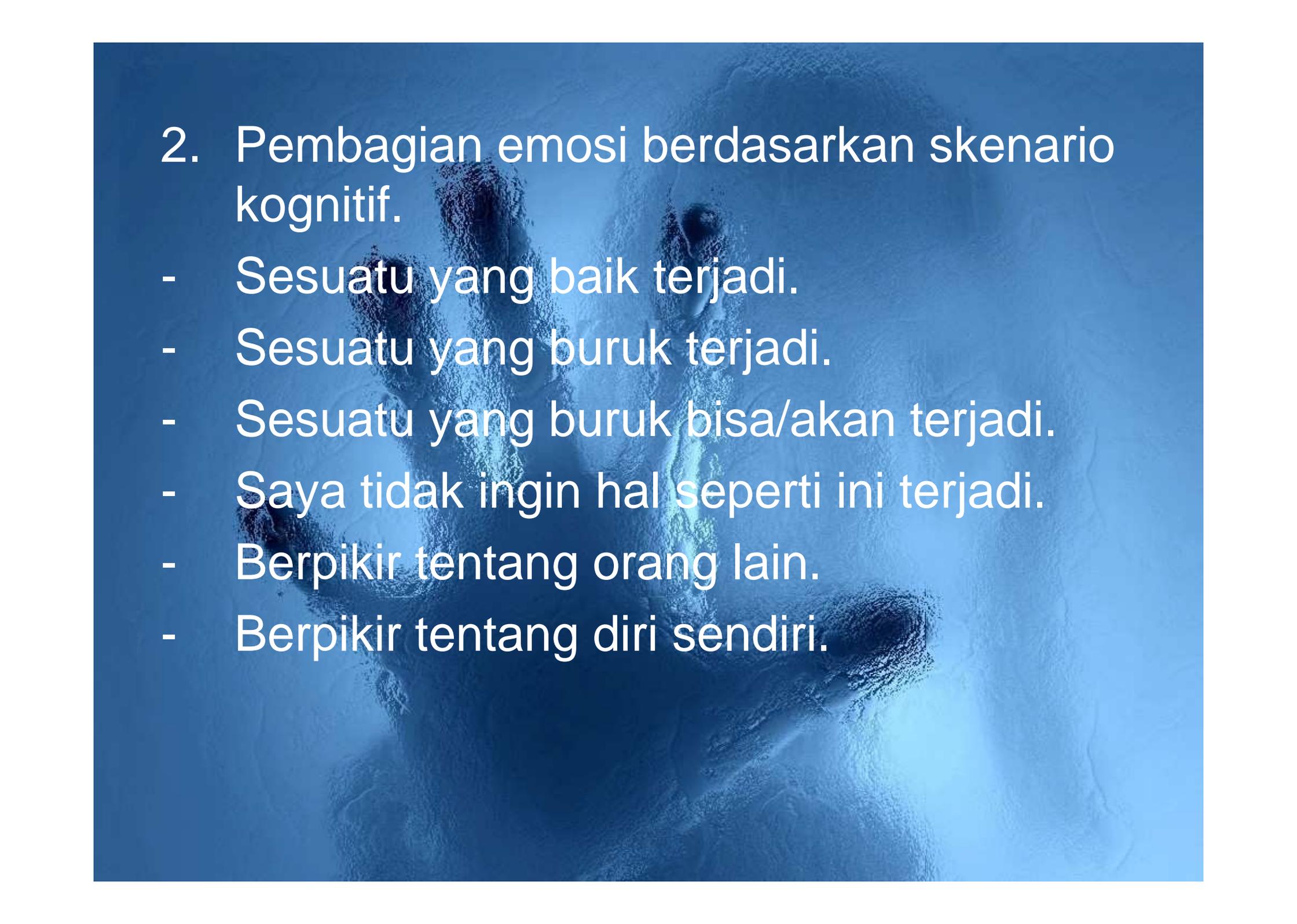
- 
- Reizenzein  
Sebuah kondisi mental.
  - Scherer  
Suatu urutan dari perbahan yang saling terkait dan tersinkronisasi dari keadaan lima subsistem organismik.
  - Robbins  
Perasaan intens yang diarahkan pada suatu objek.

# TEORI-TEORI EMOSI

1. John B. Watson  
Mengemukakan tiga dasar pola emosi.
2. Lindsley  
Mengemukakan teori yang disebut "*Activition Theory*" (Teori Pergerakan).
3. James and Lange  
Emosi timbul karena pengaruh perubahan jasmaniah atau kegiatan individu.
4. Canon Bard  
Merumuskan teori tentang pengaruh fisiologis terhadap emosi.

# JENIS-JENIS EMOSI

1. Pembagian emosi berdasarkan nilai positif dan negatif.
  - Emosi positif : berperan dalam memicu munculnya kesejahteraan emosional & memfasilitasi dalam pengaturan emosi negatif.
  - Emosi negatif : berperan dalam menghasilkan permasalahan yang mengganggu individu maupun masyarakat.



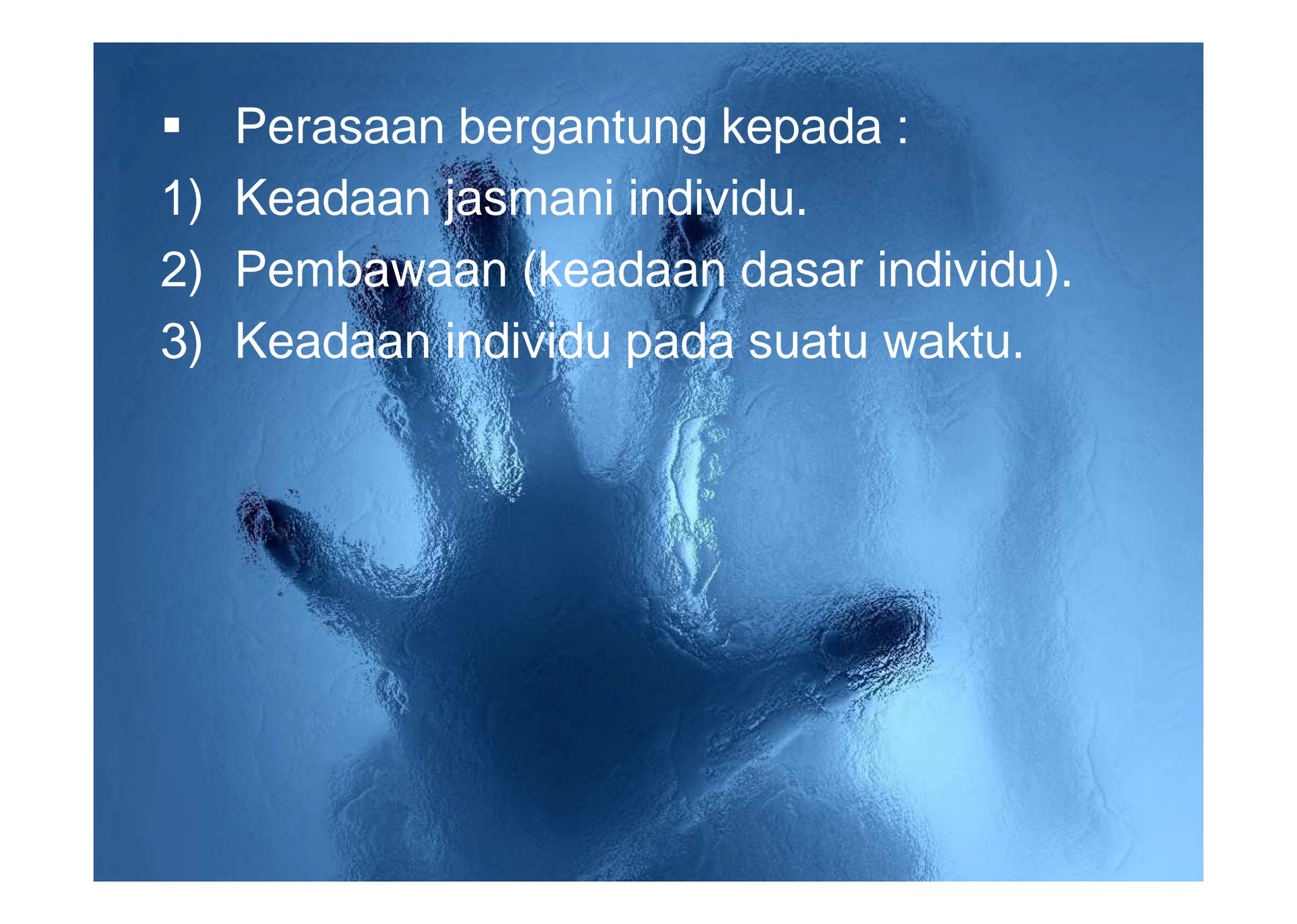
2. Pembagian emosi berdasarkan skenario kognitif.

- Sesuatu yang baik terjadi.
- Sesuatu yang buruk terjadi.
- Sesuatu yang buruk bisa/akan terjadi.
- Saya tidak ingin hal seperti ini terjadi.
- Berpikir tentang orang lain.
- Berpikir tentang diri sendiri.

# EMOSI DAN PERASAAN

- Perasaan mengandung adanya unsur subjektif.
- Di dalam emosi terkandung perasaan.
- Perasaan adalah komponen dari emosi.
- Perasaan dan emosi pada dasarnya relatif sama.
- Tidak semua kategori perasaan dikaitkan dengan emosi.
- Perasaan dan emosi biasanya disifatkan sebagai suatu keadaan dari diri organisme atau individu pada suatu waktu.

- Perasaan adalah keadaan kerokhaniaan atau peristiwa kejiwaan senang atau tidak senang dalam hubungan dengan peristiwa mengenal dan bersifat subjektif.
- Sifat-sifat perasaan :
  - 1) Bersangkut paut dengan gejala pengenalan.
  - 2) Bersifat subjektif.
  - 3) Dialami sebagai rasa senang atau tidak senang yang tingkatannya tidak sama.

- 
- Perasaan bergantung kepada :
    - 1) Keadaan jasmani individu.
    - 2) Pembawaan (keadaan dasar individu).
    - 3) Keadaan individu pada suatu waktu.

# KECERDASAN EMOSIONAL

- Pengertian Kecerdasan Emosional  
Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang memahami, menyadari, mengendalikan, dan mengarahkan emosinya dalam berpikir dan bertindak kepada hal-hal yang positif sehingga kehadirannya disenangi oleh orang lain.

- Faktor utama yang mempengaruhi kecerdasan emosional :

- 1) *Heredity or Nature*

- 2) *Learning or Nurture*

- 3) *Physical and Chemical Influences or Injury*

- Ciri-ciri kecerdasan emosional :

- 1) Mengenal Emosi atau Kesadaran Diri Emosional.

- 2) Mengelola Emosi.

- 3) Memanfaatkan Emosi secara Produktif.

- 4) Empati.

- 5) Membina Hubungan.



- Aspek-aspek Kecerdasan Emosional:

- 1) Persepsi Emosi

- 2) Pemahaman Emosi

- 3) Pengelolaan Emosi

A blue-tinted close-up of a person's face, with their hand near their mouth as if in a gesture of surprise or gratitude. The image is overlaid with the text "TERIMA KASIH" in a white, bold, serif font.

**TERIMA**

**KASIH**