

WHAT

...

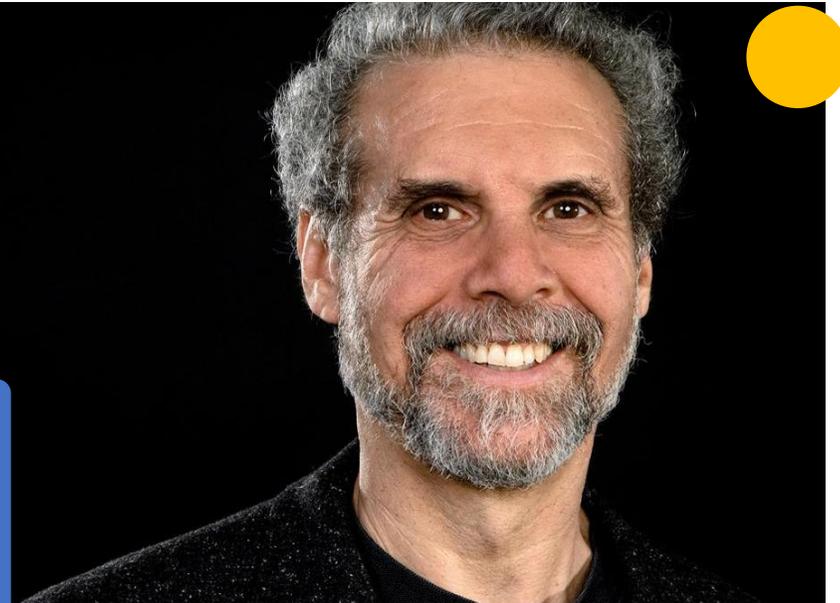


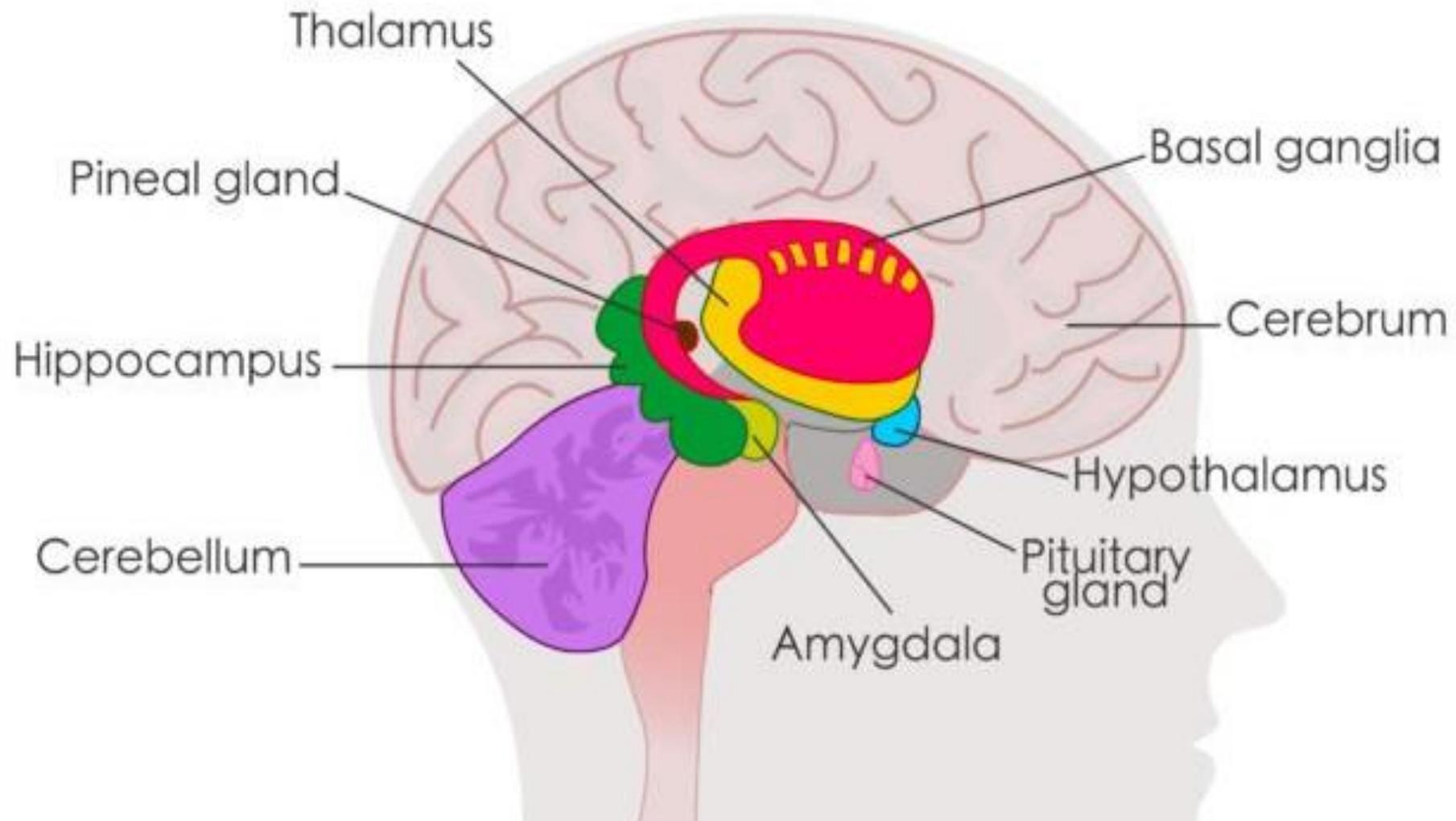
Daniel Goleman (1997)

- perasaan dan pikiran yang khas
- keadaan biologis dan psikologis
- serangkaian kecenderungan untuk bertindak

Apa itu EMOSI ?

berasal dari bagian otak yang paling dalam terjadi karena adanya sistem limbik di otak yang berkaitan dengan amigdala.



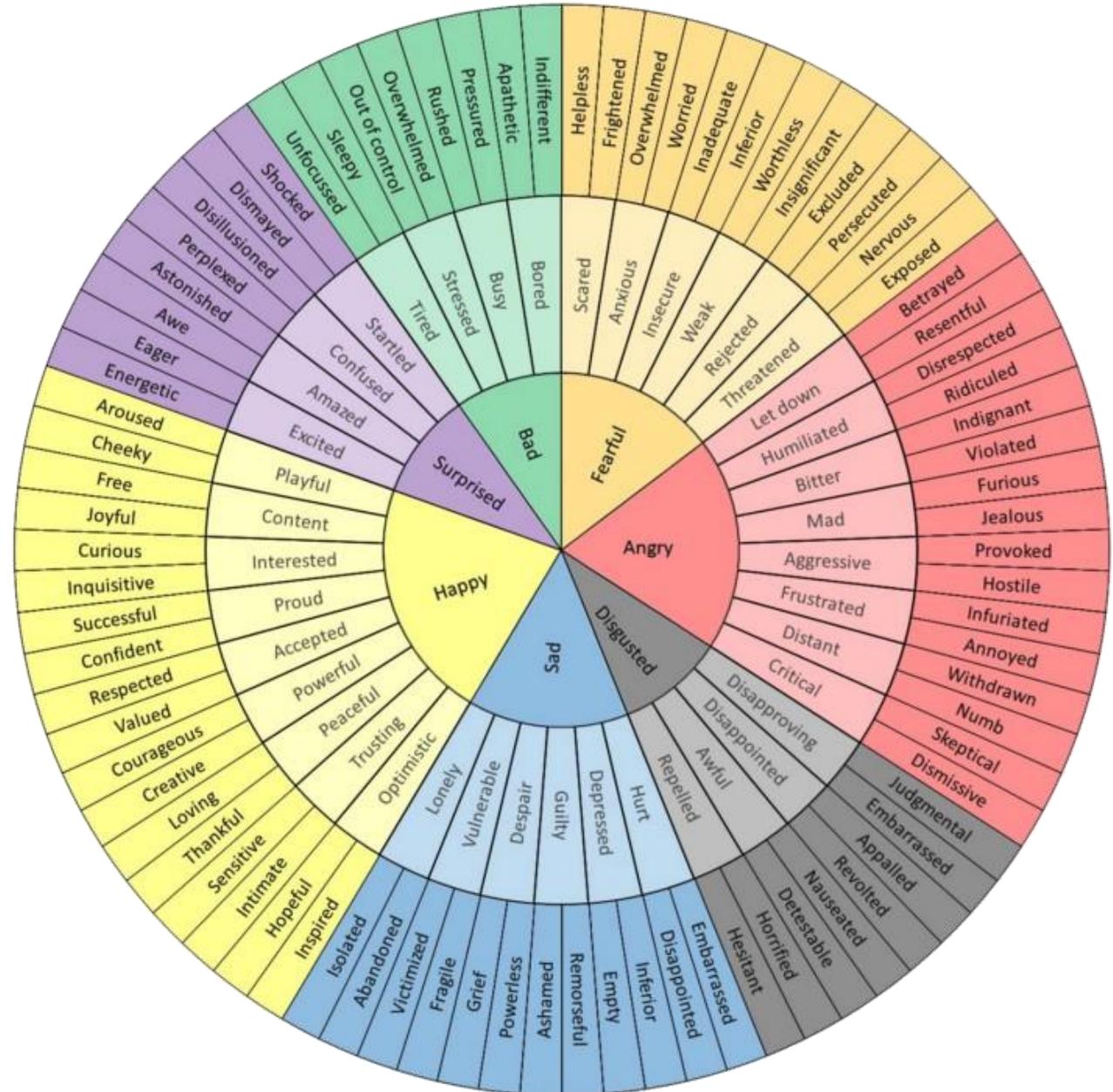


Emosi Dasar



Ragam Emosi

Menurut teori ini, emosi dasar seringkali menjadi yang paling mudah tampak, namun sebenarnya ada spektrum perasaan yang lebih luas di belakangnya.





Workbook :

Latihan 1.1

Bila Parents lebih mudah dalam mendeskripsikan emosi apa yang sedang dirasakan, silakan mengisi Latihan di bawah ini

1. Apa yang sedang Parents rasakan saat ini?

2. Apa yang Parents rasakan saat bangun di pagi hari?

3. Apa yang Parents rasakan saat di malam hari ?

Workbook :

Latihan 1.2

Bila Parents sulit mendeskripsikan emosi apa yang sedang dirasakan, silakan mengisi latihan di bawah ini.

Beri nilai dari 1-10 berapakah Parents merasakan emosi-emosi dibawah ini.

Emotion	Emotional Responses	Skor 1-10
Angry	Merasa tidak nyaman, ingin melakukan kekerasan, ingin berteriak	
Contempt	Perasaan ingin menghina seseorang	
Disgust	Merasa jijik karena ada sesuatu hal yang tidak kita sukai	
Embarrassment	Merasa malu karena orang tidak memperhatikan kita atau kita berbuat sesuatu yang bikin kita tidak nyaman	
Empathy	Kemampuan kita dapat merasakan apa yang orang lain rasakan	
Excitement	Merasa senang karena mendapatkan apa yang kita inginkan	
Fear	Ketakutan kita akan sesuatu yang tidak pasti, atau sesuatu yang tidak kita inginkan	
Happiness	Perasaan senang karena sesuatu berjalan seperti yang kita mau	
Interest	Merasa tertarik dan penasaran akan suatu hal	
Pride	Merasa bangga karena dapat melakukan sesuatu yang kita anggap sulit	
Sadness	Merasa sedih karena suatu hal tidak berjalan seperti apa yang kita mau	
Guilt	Merasa bersalah mengenai apa yang seharusnya Anda lakukan atau tidak Anda lakukan	
Despair	Merasa kehilangan akan harapan	

5 Aspek Kemampuan Utama dari Kecerdasan Emosi menurut Goleman



Mengenal Emosi Diri

Menyadari bahwa emosi kita ini hadir dan dapat mempengaruhi pikiran dan suasana hati.



Mengelola Emosi

Kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat tersalurkan dengan tepat dan terkendali.



Memotivasi Diri Sendiri

Motivasi intrinsik atau yang berasal dari diri sendiri maka kita percaya dan mempunyai kekuatan untuk mengendalikan hidup.



Mengenali Emosi Orang Lain (Empati)

Individu yang memiliki kemampuan memahami perasaan orang lain



Membina Hubungan

Memiliki keterampilan sosial yang baik.