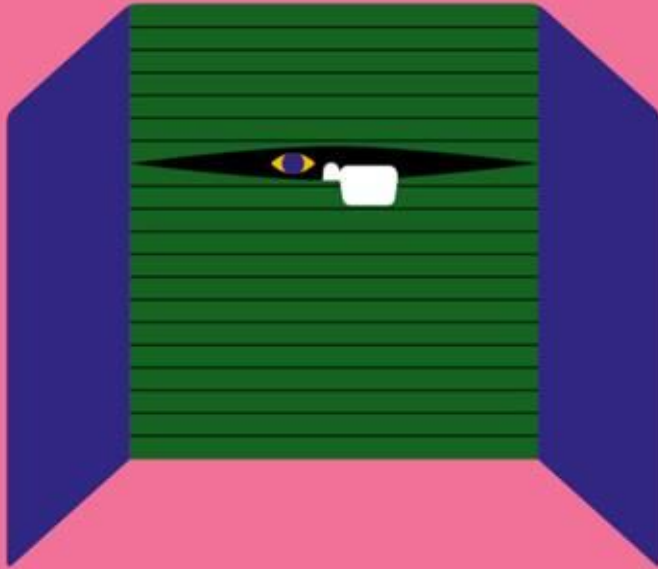


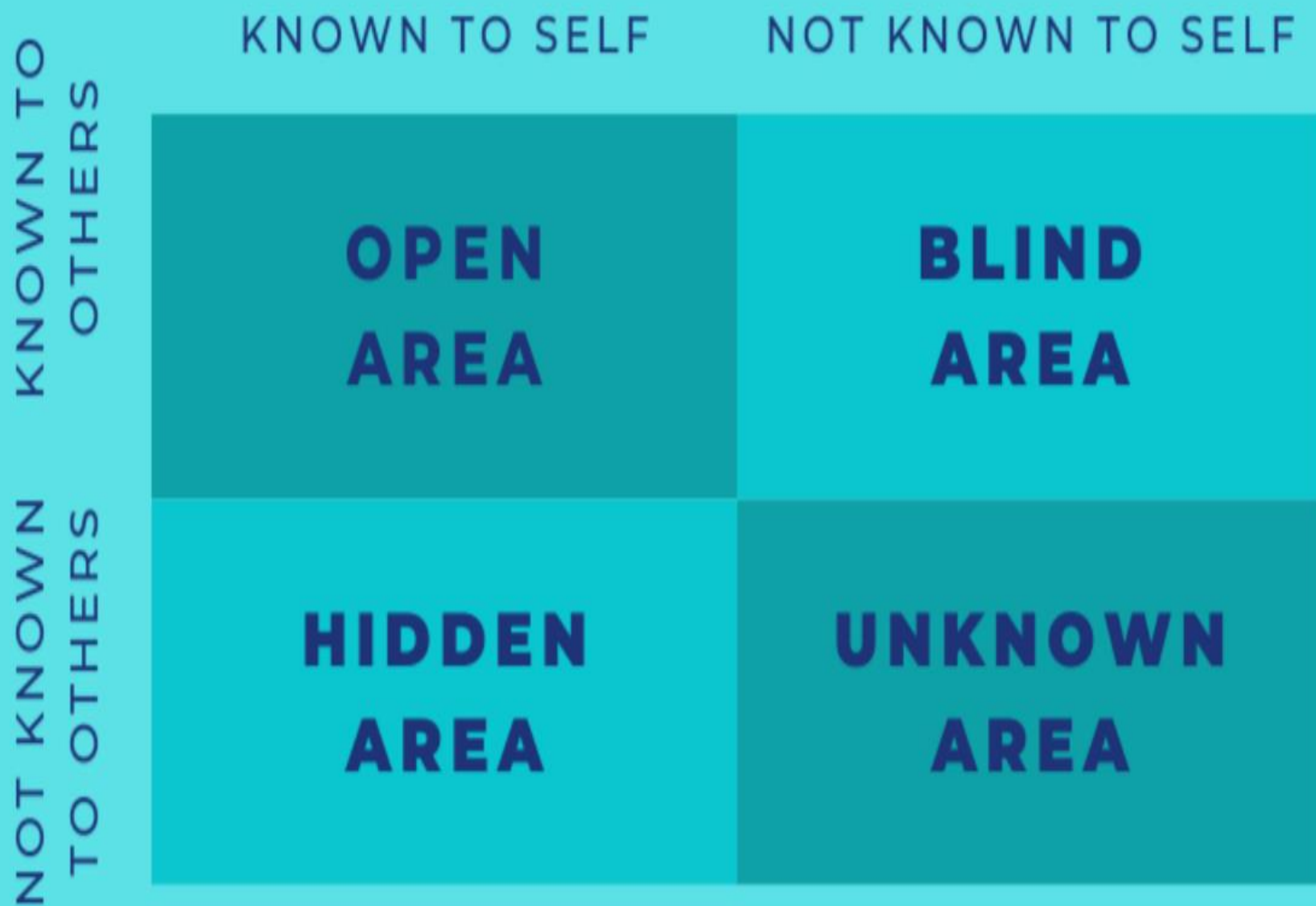
Memahami Keadaan Pikiran

Khairullah, S.I.Kom, M.I.Kom





JOHARI WINDOW



5 INDIKATOR

Kecerdasan Emosional

Menurut Daniel Goleman

○ — **Self awareness** (kesadaran diri),
kemampuan untuk mengenali emosi pribadi.

○ — **Self regulation** (pengaturan diri),
kemampuan untuk mengatur dan mengelola
emosi pribadi.

○ — **Self motivation** (motivasi diri),
kemampuan untuk memotivasi diri sendiri
dalam melakukan atau mencapai sesuatu.

○ — **Empathy,**
yaitu kemampuan untuk mengenali dan memahami
emosi orang lain dengan perspektif yang beragam.

○ — **Social skills** (keterampilan sosial),
kemampuan untuk membangun hubungan sosial
yang baik dan positif dengan orang lain.



Menjadi Dewasa



**“MENJADI TUA ITU PASTI, TETAPI
MENJADI DEWASA ITU PILIHAN”**



Id:

Instincts



Ego:

Reality



Superego:

Morality

Id, Ego & Superego Examples:

Id: A hungry baby cried until he was fed.

Ego: Mary wanted to borrow her mom's necklace but knew her mom would be angry if she took it without asking, so she asked her mom if she could wear it.

Superego: Sarah knew she could steal the supplies from work and no one would know about it. She also knew that stealing was wrong, so she decided not to take anything even though she probably wouldn't get caught.

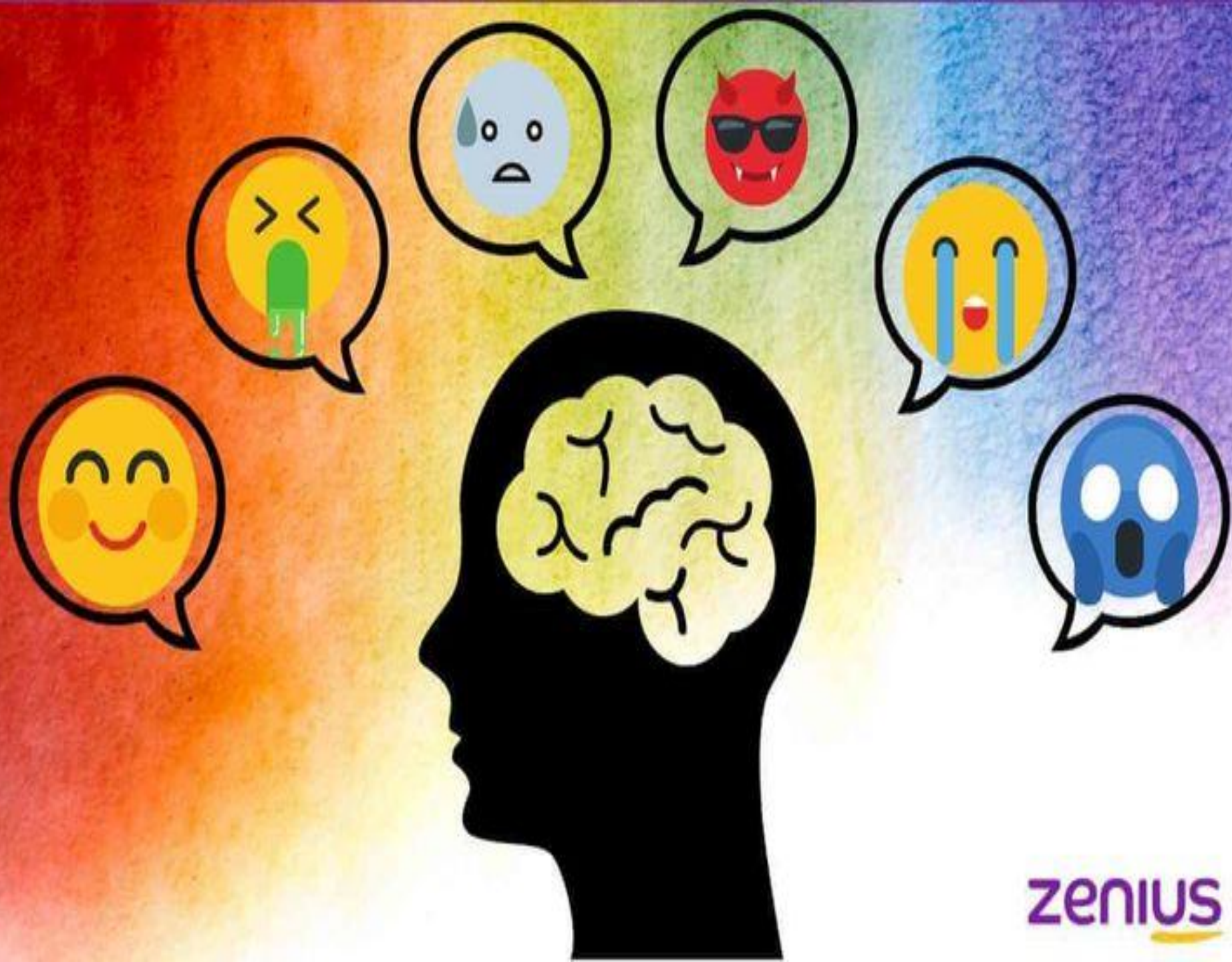
NOOB

PRO

LEGEND



GOD



6 Emosi Dasar dan Turunannya



Bahagia

Puas
Lega
Riang
Damai
Bangga
Untung
Bersyukur
Bersemangat

Sedih

Malu
Kosong
Kecewa
Kasihani
Berduka
Bersalah
Kesepian
Sengsara
Terlantar



Jijik

Enek
Muak
Risih
Bosan
Penat

Marah

Iri
Kesal
Benci
Murka
Cemburu
Tersinggung



Takut

Ngeri
Gugup
Cemas
Tersiksa
Waspada
Ragu-ragu
Tak Berdaya

Terkejut

Heran
Tertipu
Terpesona

