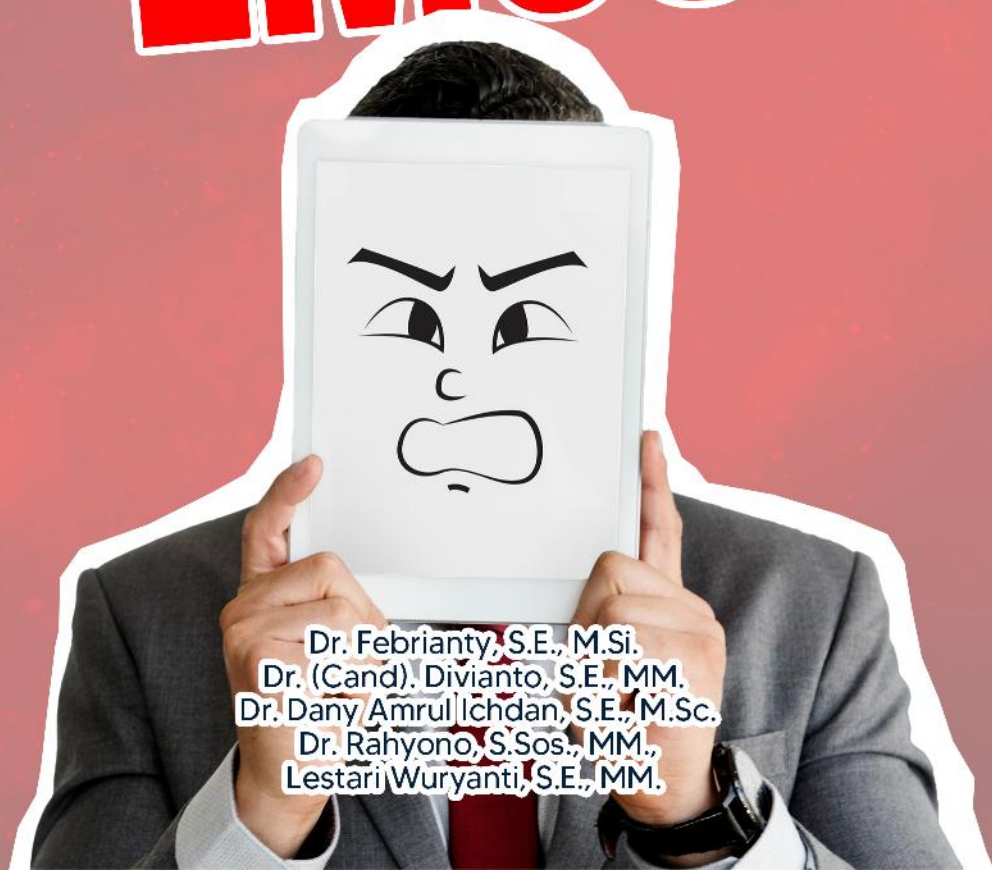




MANAJEMEN EMOSI



Dr. Febrianty, S.E., M.Si.
Dr. (Cand). Divianto, S.E., MM.
Dr. Dany Amrullahdan, S.E., M.Sc.
Dr. Rahyono, S.Sos., MM.,
Lestari Wuryanti, S.E., MM.

MANAJEMEN EMOSI

MANAJEMEN EMOSI

Dr. Febrianty, S.E., M.Si.

Dr. (Cand). Divianto, S.E., MM.

Dr. Dany Amrul Ichdan, S.E., M.Sc.

Dr. Rahyono, S.Sos., MM.,

Lestari Wuryanti, S.E., MM.



MANAJEMEN EMOSI

Penulis:

Dr. Febrianty, S.E., M.Si.
Dr. (Cand). Divianto, S.E., MM.
Dr. Dany Amrul Ichdan, S.E., M.Sc.
Dr. Rahyono, S.Sos., MM.,
Lestari Wuryanti, S.E., MM.

Editor : Dr. Febrianty, SE, M.Si
Perancang Sampul : Jenri Ambarita, M.Pd.K.
Layouter : Rizki Amalia, A.Md, Ak.
Cover: Rusli

Cetakan Pertama : November 2023

Hak Cipta 2023, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT
Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org
E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2023 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2023
; 15,5 x 23 cm
ISBN : -

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah semata yang telah memberikan sekian banyak nikmat dan karunia-Nya kepada penulis, hingga penulis tidak mampu untuk menghitungnya. Atas berkat nikmat dan karunia tersebut, penulis dapat menyelesaikan penulisan sebuah buku dengan judul "Manajemen Emosi".

Selamat datang di dalam halaman-halaman buku "Manajemen Emosi". Buku ini ditulis dengan harapan untuk menjadi panduan yang membantu Anda dalam mengelola dan memahami emosi Anda sendiri dan orang lain.

Emosi adalah bagian integral dari kehidupan manusia. Mereka membentuk bagaimana kita merespons situasi, bagaimana kita berinteraksi dengan orang lain, dan bahkan bagaimana kita melihat diri kita sendiri. Namun, terlalu sering, kita merasa dikuasai oleh emosi kita, bukan sebaliknya.

Buku "Manajemen Emosi" ini dirancang untuk memberikan Anda alat dan pemahaman yang diperlukan untuk mengendalikan emosi Anda, bukan dikuasai olehnya. Dengan memahami apa yang memicu emosi tertentu, bagaimana mereka mempengaruhi pola pikir dan perilaku kita, dan teknik-teknik untuk mengelola emosi yang kuat,

kita dapat memimpin kehidupan yang lebih seimbang dan harmonis.

Dalam buku ini, Anda akan menemukan berbagai konsep, penelitian, dan strategi yang terkait dengan manajemen emosi. Materi ini dirancang untuk dapat dipahami oleh semua orang, tanpa memerlukan latar belakang psikologi sebelumnya.

Yang paling penting, buku ini kami tulis dengan keyakinan bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat dan produktif. Kami berharap, melalui pembacaan buku ini, Anda akan merasa lebih berdaya untuk menghadapi tantangan emosional dalam kehidupan Anda.

Selamat membaca dan menemukan perjalanan baru dalam memahami dan mengelola emosi Anda.

Lampung, November 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	III
BAB I PENGANTAR MANAJEMEN EMOSI	1
A. Definisi Manajemen Emosi	1
B. Pentingnya Manajemen Emosi	2
 BAB II PENGERTIAN EMOSI	 7
A. Definisi Emosi	7
B. Jenis-Jenis Emosi	9
C. Pengenalan dan Pemahaman Emosi	14
D. Fungsi dan Peran Emosi	15
E. Dampak Jika Tidak Memiliki Emosi atau tidak Mengimplementasikan Emosi secara Baik	17
F. Hubungan Antara Emosi dan Perilaku	20
 BAB III TEORI EMOSI	 23
A. Teori Psikologis Emosi	23
B. Teori Sosiologis Emosi	25
C. Teori Manajemen Emosi	27
 BAB IV MANAJEMEN EMOSI DALAM KERJA	 31
A. Emosi di Tempat Kerja	31
B. Dampak Emosi pada Kinerja Kerja	33
C. Teknik Manajemen Emosi di Tempat Kerja	35
 BAB V EMOSI DAN KESEHATAN MENTAL	 39
A. Hubungan Emosi dan Kesehatan Mental	39
B. Dampak Emosi Negatif pada Kesehatan Mental	41

C. Penyakit-penyakit Akibat tidak Dapat Mengelola Emosi dengan Baik	44
 BAB VI STRATEGI MANAJEMEN EMOSI	 46
A. Teknik-Teknik Manajemen Emosi	46
B. Manajemen Emosi dalam Hubungan Interpersonal	47
C. Manajemen Emosi dalam Menghadapi Stres	49
 BAB VII STUDI KASUS MANAJEMEN EMOSI	 57
A. Studi Kasus 1: Manajemen Emosi di Tempat Kerja	57
B. Studi Kasus 2: Manajemen Emosi dalam Kesehatan Mental	62
 BAB VIII KESIMPULAN DAN SARAN	 65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
GLOSARIUM	72
PROFIL PENULIS	77

BAB I

PENGANTAR MANAJEMEN EMOSI

A. Definisi Manajemen Emosi



Sumber : (Yunika, 2021)

Gambar 1.1 Manajemen Emosi

Kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengontrol emosi mereka sendiri dan orang lain disebut manajemen emosi. Menurut Mayer & Salovey (2018), pendiri bidang kecerdasan emosional, manajemen emosi adalah salah satu komponen kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan untuk menggunakan emosi sebagai dorongan untuk bertindak dan berpikir.

Hal tersebut melibatkan kesadaran diri terhadap emosi, kemampuan untuk mengatasi tekanan dan stres, serta keterampilan dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain secara empatik dan konstruktif. Manajemen emosi memungkinkan seseorang untuk menjaga keseimbangan emosional, menghindari reaksi impulsif yang tidak diinginkan, dan mengambil tindakan yang bijak dalam menghadapi situasi yang menantang. Hal ini juga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis, hubungan interpersonal yang lebih sehat, dan kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan.

B. Pentingnya Manajemen Emosi

Kehidupan sehari-hari membutuhkan manajemen emosi. Manajemen emosi sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena memengaruhi kesehatan mental dan fisik kita, serta hubungan kita dengan orang lain.

- 1) Kesehatan Mental dan Fisik: Stres dapat berasal dari emosi yang tidak dikelola dengan baik, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental kita. Namun, kita dapat mengendalikan stres dan mendapatkan kesehatan yang lebih baik.
- 2) Kualitas Hubungan: Memahami dan mengendalikan emosi kita sendiri memungkinkan kita untuk berkomunikasi dengan efektif, menyelesaikan konflik,

dan membangun empati; ini menunjukkan bahwa kita dapat menjalin hubungan yang lebih sehat dan memuaskan.

- 3) Prestasi: Pencapaian tujuan dan prestasi kita bergantung pada manajemen emosi yang baik. Dengan mengelola emosi kita, kita dapat tetap termotivasi dan fokus pada tujuan kita. Emosi yang tidak terkontrol dapat membuat kita sulit untuk tetap fokus dan mengganggu konsentrasi.
- 4) Keseimbangan Emosi: Emosi adalah komponen penting dari kehidupan manusia. Mengendalikan emosi berarti memahami dan menerima semua emosi kita—baik positif maupun negatif—dan belajar cara meresponsnya dengan cara yang sehat dan produktif.

Oleh karena itu, keterampilan manajemen emosi sangat penting karena dapat meningkatkan kualitas hidup kita dalam berbagai aspek. Proses ini membutuhkan waktu dan latihan, tetapi usaha Anda pasti akan menghasilkan hasil yang baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakmampuan untuk mengelola stres, sejenis emosi, dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan depresi, serta masalah kesehatan mental dan fisik lainnya.

Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh Goleman (2018), manajemen emosi adalah komponen

penting dari kepemimpinan yang efektif dan kinerja kerja. Tidak mengelola emosi Anda dengan baik seringkali berkontribusi pada stres di tempat kerja, konflik dengan orang lain, dan gejala lelah. Karena itu, memiliki kemampuan manajemen emosi yang baik dapat membantu Anda menjaga keseimbangan emosi Anda, merespons stres dengan cara yang lebih sehat, dan membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Oleh karena itu, memahami dan menerapkan manajemen emosi yang efektif sangat penting untuk kelangsungan hidup setiap orang dan organisasi.

Manajemen emosi sangat penting karena memiliki dampak yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan seseorang. Berikut adalah beberapa alasan mengapa manajemen emosi sangat penting:

1. Kesejahteraan Psikologis: Kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Ini membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup.
2. Hubungan Interpersonal: Manajemen emosi yang baik dapat memperbaiki hubungan interpersonal. Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik, merespons emosi orang lain dengan empati, dan

mengatasi konflik dengan cara yang sehat adalah keterampilan penting dalam hubungan sosial.

3. **Produktivitas dan Kinerja:** Seseorang yang mampu mengelola emosi mereka dengan baik cenderung lebih produktif dan mampu bekerja dengan lebih efisien. Mereka dapat mengatasi tekanan dan stres dengan lebih baik, yang dapat meningkatkan kinerja di tempat kerja.
4. **Pengambilan Keputusan yang Bijak:** Manajemen emosi yang baik membantu seseorang untuk mengambil keputusan yang lebih bijak. Ketika emosi tidak terkendali, keputusan bisa dipengaruhi oleh impuls, ketakutan, atau marah. Dengan mengelola emosi, seseorang dapat membuat keputusan yang lebih rasional dan tepat.
5. **Meningkatkan Kesejahteraan Fisik:** Stres kronis yang disebabkan oleh ketidakmampuan mengelola emosi dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik. Manajemen emosi yang baik dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan seperti penyakit jantung, hipertensi, dan gangguan tidur.
6. **Kemampuan Mengatasi Tantangan:** Dalam hidup, seseorang akan dihadapkan pada berbagai tantangan dan situasi sulit. Manajemen emosi yang baik membantu seseorang untuk lebih tangguh

dalam menghadapi tantangan tersebut dan mampu merespons dengan kepala dingin dan bijak.

7. *Self-Regulation*: Manajemen emosi membantu seseorang dalam self-regulation, yaitu kemampuan untuk mengendalikan perilaku dan reaksi impulsif. Ini penting untuk mencapai tujuan jangka panjang dan menghindari tindakan yang mungkin menimbulkan penyesalan.
8. Mengembangkan Keterampilan Kehidupan: Manajemen emosi adalah keterampilan penting yang dapat membantu kita dalam berbagai aspek kehidupan kita, mulai dari prestasi karir hingga hubungan interpersonal. Dengan memahami dan mengelola emosi kita, kita dapat menjadi lebih fleksibel dan adaptif dalam menghadapi berbagai situasi dan kesulitan yang kita hadapi.

Secara keseluruhan, manajemen emosi adalah keterampilan yang sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup, kesejahteraan, dan hubungan seseorang dengan orang lain. Hal ini dapat diajarkan dan ditingkatkan melalui latihan, pendidikan, dan kesadaran diri.

BAB II PENGERTIAN EMOSI

A. Definisi Emosi

Teknik-teknik Menurut Plutchik (2013), seorang psikolog yang terkenal dalam studi emosi, emosi adalah proses yang kompleks yang melibatkan perubahan fisik, perilaku, dan pengalaman psikologis. Emosi adalah respons kompleks terhadap rangsangan yang melibatkan pengalaman psikologis, ekspresi fisik, dan perilaku.



Sumber : (*Mengenal Dan Mengelola Emosi*, 2013)

Gambar 2.1 Mengenal dan Mengelola Emosi di tempat kerja

Berikut ini adalah beberapa definisi emosi yang diberikan oleh para ahli karena konsep ini sangat kompleks:

1. Charles Darwin: Menurut Darwin (2017), adalah salah satu ilmuwan pertama yang secara sistematis mempelajari emosi. Dia berpendapat bahwa emosi adalah respons adaptif terhadap stimuli lingkungan yang membantu seseorang hidup dan bereproduksi.
2. Menurut James (2017) : Seorang psikolog Amerika yang berpendapat bahwa emosi adalah persepsi tubuh terhadap perubahan fisik yang disebabkan oleh rangsangan. Misalnya, dia percaya bahwa kita merasa takut hanya karena kita merasakan jantung berdebar, bukan sebaliknya.
3. Menurut Rogers (2019) adalah seorang psikolog humanistik yang berpendapat bahwa emosi adalah pengalaman subjektif yang muncul sebagai hasil dari interaksi antara kesadaran diri dan lingkungan. Rogers berpendapat bahwa pengakuan dan penerimaan emosi adalah penting untuk pertumbuhan dan perkembangan seseorang.
4. Robert Plutchik: Menurut Plutchik (2013), roda emosi terdiri dari delapan emosi dasar: kebahagiaan, kejutan, takut, jijik, marah, sedih, antisipasi, dan penerimaan. Semua emosi lain adalah variasi atau kombinasi dari emosi dasar ini.
5. Menurut Ekman (2017): Seorang psikolog yang terkenal dengan penelitian tentang emosi dan

ekspresi wajah, Ekman menentukan enam emosi universal: kebahagiaan, kejutan, takut, jijik, marah, dan sedih.

6. Psikolog Richard S. Lazarus mendefinisikan emosi sebagai "keadaan kompleks pikiran dan tubuh yang melibatkan perasaan, pikiran atau pemikiran, dan respons biologis dan perilaku". Menurut Lazarus, emosi adalah hasil dari penilaian individu tentang situasi yang mereka hadapi.

B. Jenis-Jenis Emosi

Teknik-teknik Bergantung pada berbagai faktor, seperti intensitas, durasi, dan pemicu, emosi dapat dibagi menjadi berbagai kategori. Menurut Plutchik (2013) mencatat delapan emosi utama: kebahagiaan, kejutan, takut, jijik, marah, sedih, dan antisipasi. Setiap emosi memiliki lawannya, seperti kebahagiaan dan sedih.



Sumber : *(Cara Menghadapi Teman Kerja Yang Mengalami Gangguan Emosi, 2019)*

Gambar 2.2 Ilustrasi Gangguan Emosi saat Kerja

Selain itu, emosi juga dapat diklasifikasikan menjadi emosi positif dan negatif. Emosi positif membuat kita merasa baik dan termotivasi, seperti kebahagiaan, cinta, dan kegembiraan. Sebaliknya, emosi negatif membuat kita merasa tidak nyaman atau stres, seperti marah, sedih, dan takut.

Emosi adalah respon kompleks terhadap situasi atau pengalaman yang mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Ada banyak jenis emosi yang berbeda, dan beberapa teori psikologi telah mencoba untuk mengategorikannya. Berikut adalah beberapa jenis emosi

yang umum, berdasarkan "Roda Emosi" yang dikembangkan oleh psikolog, Plutchik (2013):

- 1) Kegembiraan: Emosi positif yang ditandai oleh perasaan bahagia, puas, dan optimis.
- 2) Kepercayaan: Emosi yang ditandai dengan perasaan aman dan yakin pada diri sendiri atau orang lain.
- 3) Ketakutan: Emosi negatif yang ditandai oleh perasaan cemas, khawatir, dan takut.
- 4) Kejutan: Emosi yang ditandai oleh perasaan terkejut, kaget, atau terperanjat.
- 5) Kesedihan: Emosi negatif yang ditandai oleh perasaan sedih, putus asa, atau kecewa.
- 6) Jijik: Emosi yang ditandai oleh perasaan terganggu, jijik, atau muak.
- 7) Kemarahan: Emosi negatif yang ditandai oleh perasaan marah, frustrasi, atau kesal.
- 8) Antisipasi: Emosi yang ditandai oleh perasaan bersemangat, penasaran, atau menantikan.

Dalam memahami emosi, penting untuk diingat bahwa emosi ini bukanlah entitas yang terisolasi, tetapi seringkali saling berinteraksi dan berlapis. Misalnya, seseorang bisa merasa gembira dan penuh harap pada saat yang sama, atau merasa marah dan kecewa sekaligus.