

## **KEMAMPUAN MENGENALI EMOSI DIRI**

**Khair hidayati binti mohd khair, fadilah binti abdul majid, khairunnisak bt yahya & munirah bt senik**

Adalah kemampuan seseorang dalam mengenali perasaannya sendiri sewaktu perasaan atau emosi itu muncul. Dimana ia sering diperkatakan dasar dari kecerdasan emosi. Pada tahap ini kawalan perasaan perlu diadakan agar timbul pemikiran psikologi dan pemahaman tentang diri. ketidak mampuan untuk mengawal perasaan akan membuatkan diri berada dalam kegelisahan, Keadaan ini akan membawa kesan yang buruk pada diri individu terutama semasa membuat keputusan dalam menyelesaikan masalah. manakala individu yang mampu mengawal emosinya sendiri mampu untuk mengeluarkan keputusan – keputusan secara mantap.