

KEMAMPUAN MENGURUS EMOSI

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

Merupakan kemampuan seseorang individu untuk mengawal perasaan sendiri agar tidak meledak dan akhirnya dapat mempengaruhi diri sendiri. Ini menunjukkan kecekapan sangat bergantung pada kesedaran diri. Emosi boleh diurus apabila seseorang mampu menghiburkan diri daripada kecemasan, kemurungan atau tersinggung dan bangkit semula dengan cepat dari semua permasalahan yang timbul. Orang yang berfikir negatif kemampuannya dalam mengurus emosi akan melawan perasaan murung atau melarikan diri daripada hal – hal negatif yang merugikan diri sendiri. Mungkin dapat diibaratkan sebagai seorang juru terbang pesawat yang dapat membawa pesawatnya ke suatu kota dan kemudian mendaratkannya contohnya, seseorang yang dalam keadaan marah mampu mengawal perasaan marah itu dengan baik tanpa harus menimbulkan akibat yang mungkin memudaratkan pada kemudian hari.