



Pengelolaan Emosi di era *New Normal*

Arie_kade

arikhusumadewi@unesa.ac.id

08563191981



Latar Belakang

Covid-19/ Era
New Norman

Adaptasi

Positif/negatif

Perfeksionis

cemas

Percaya Diri

kecewa



takut



Berani

Emosi

Tenang



marah

sedih

INTERNAL



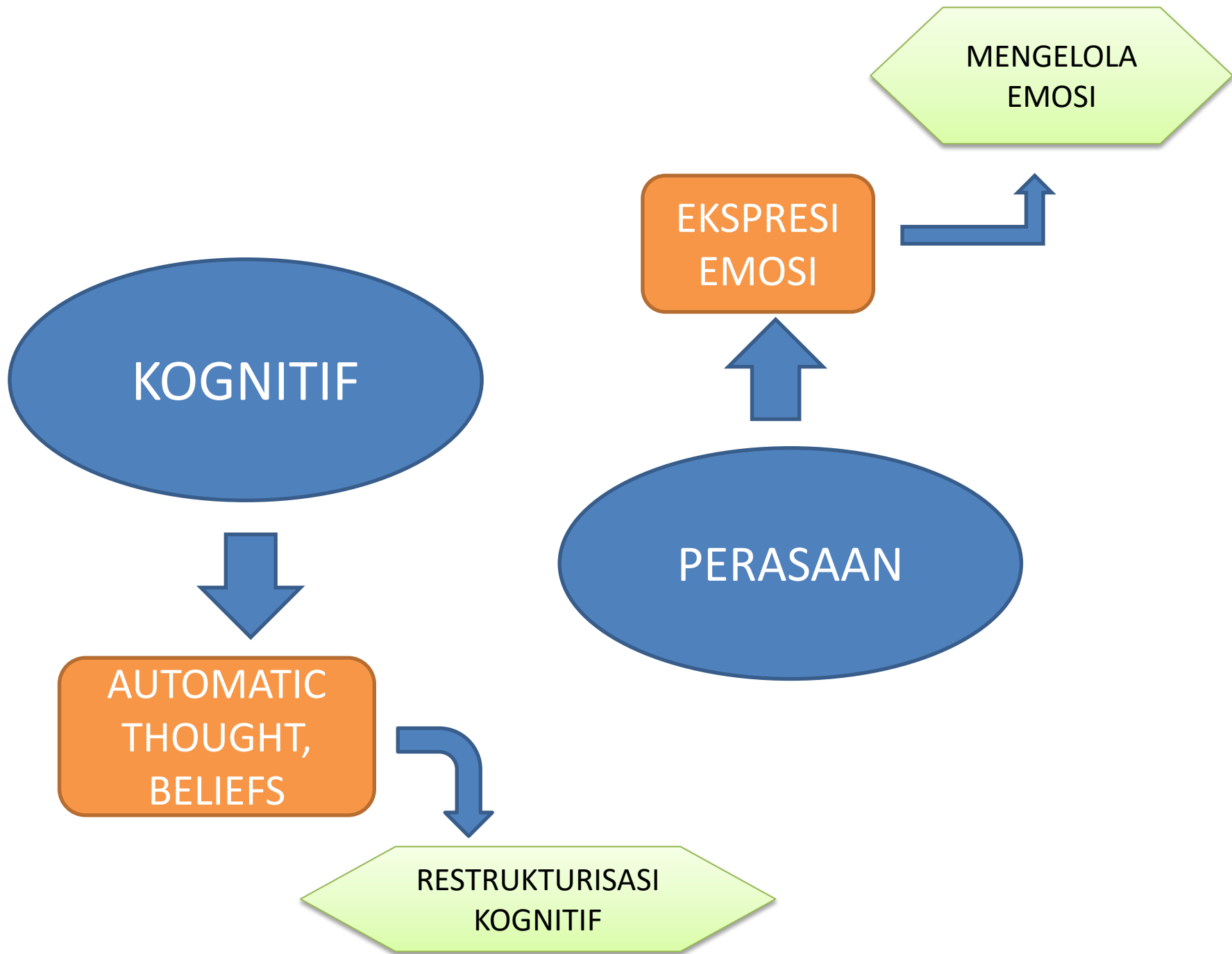
EKSTERNAL
X
INTERNAL

Emosi secara khas sebagai akibat dari maladaptif berpikir.

(Meichenbaum; Beck dalam Corey, 2005)

Kognisi, emosi, dan perilaku berinteraksi secara signifikan dan mempunyai hubungan timbal balik, sebab-akibat.

(Ellis, 1993)



KOGNITIF

AUTOMATIC
THOUGHT,
BELIEFS

RESTRUKTURISASI
KOGNITIF

EKSPRESI
EMOSI

PERASAAN

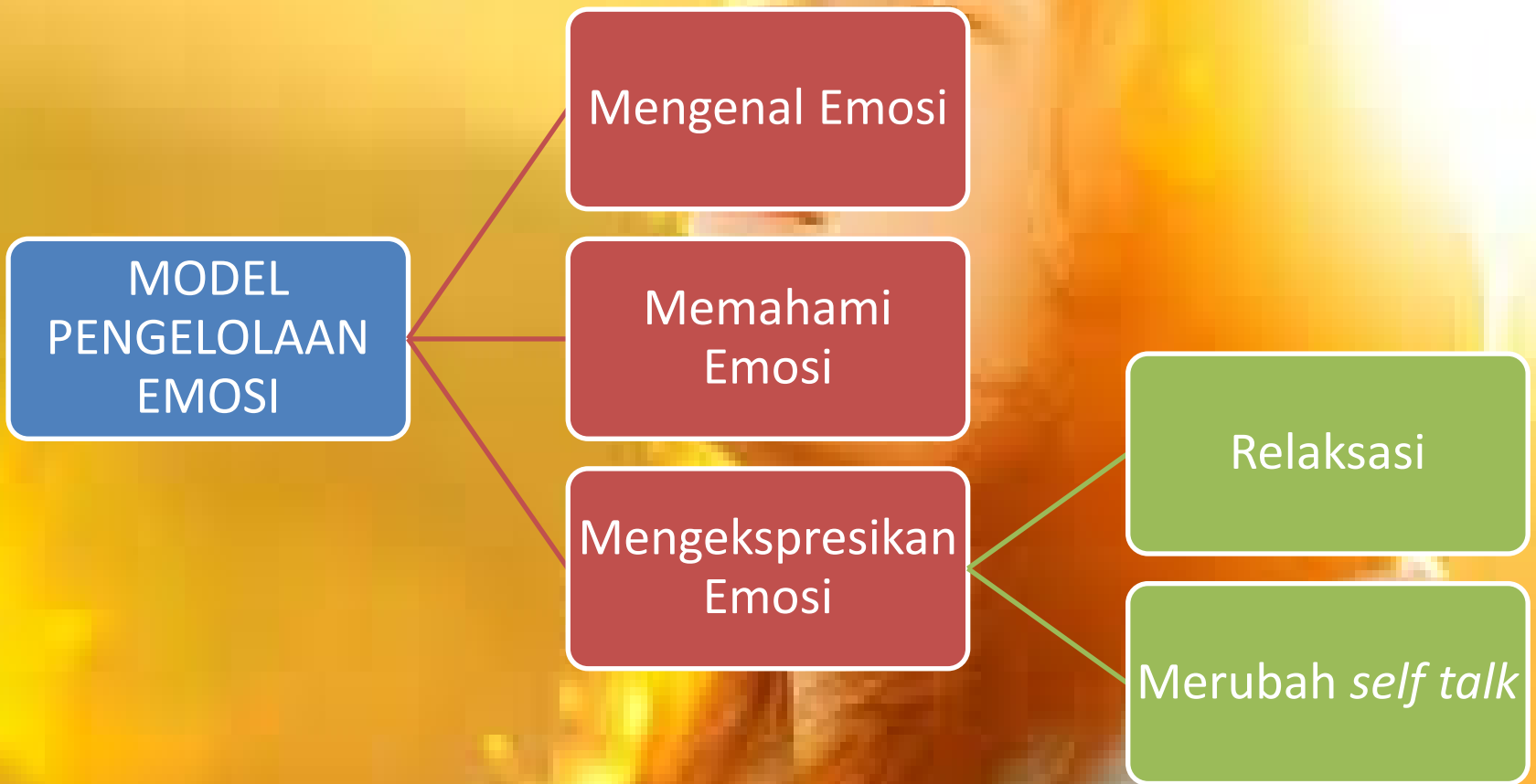
MENGELOLA
EMOSI

RESTRUKTURISASI KOGNITIF



“Gangguan emosional terjadi karena pernyataan diri mempengaruhi perilaku seseorang dalam berbagai cara”

- Konfrontasi
- Merubah pernyataan diri
- Menginternalisasi pernyataan diri



Sebuah pedang tidak akan tajam dan kuat jika sebelumnya ia tidak dipukul, dipanaskan dalam api, dan direndam air dingin. Begitupun manusia. Kualitasnya bergantung pada tahap yang ia jalani.

Terima Kasih

