



# Terhindar dari Permasalahan Emosi



# Tujuan Pembelajaran



Mengidentifikasi gejala gangguan mental yang mengarah kepada kesehatan mental emosional



Menguatkan pengetahuan terkait gejala gangguan emosional, karakteristik gangguan emosional, dan bentuk permasalahan emosi



Menjaga emosi positif yang dimiliki



Memiliki sikap jujur dan peduli terhadap diri sendiri dan orang lain

# Apa itu Emosi?

"Reaksi mental dan fisik yang muncul akibat rangsangan atau kejadian tertentu."



# Emosi melibatkan tiga hal utama

**Perasaan subjektif:**  
Perasaan yang pribadi dan bergantung pada pengalaman masing-masing individu.

1



2

**Perubahan fisiologis:**  
Perubahan tubuh, seperti detak jantung yang lebih cepat atau perasaan tegang.

3

**Ekspresi perilaku:**  
Reaksi fisik, seperti senyuman, tangisan, atau berbicara dengan nada tinggi.

# Jenis Emosi

## 1. Emosi Positif

Perasaan yang menghadirkan perasaan positif seperti bahagia, gembira, senang, cinta, dan harapan



Bersyukur



Senang



Tenang



Bangga



Berharap

# Jenis Emosi

## 2. Emosi Negatif

Perasaan yang identik dengan perasaan tidak menyenangkan seperti takut, sedih, kecewa, gelisah, dan bersalah



Marah



Sedih



Cemas



Tidak  
Percaya Diri

# Masalah Emosional dan Stres

**Masalah emosional** merupakan masalah psikologis yang timbul karena tidak mampu mengelola situasi stres dalam kehidupan pribadi atau profesional, dan terdapat berbagai faktor lain juga.

**Stres** merupakan keadaan kegelisahan atau ketegangan mental yang timbul akibat situasi yang menantang. Stres adalah respon alami manusia yang mendorong kita untuk menghadapi tantangan dan ancaman dalam kehidupan sehari-hari.



# Gejala Gangguan Emosional

Beberapa gejala gangguan emosional yang perlu diperhatikan:

Merasakan  
Kewalahan,  
Tidak Berdaya,  
atau Putus Asa

Merasa  
Bersalah tanpa  
alasan jelas

Khawatir  
Berlebih

Gangguan  
tidur, (Terlalu  
seringn tidur  
atau sulit tidur)

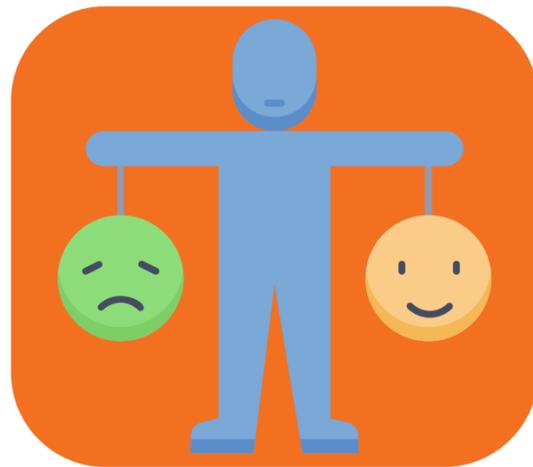
Perubahan  
nafsu makan

Mengisolasi dir  
dari orang lain  
atau aktivitaas

Merasakan  
kewalahan  
yang tidak  
biasa

Kesulitan  
dalam  
menjalankan  
tugas harian

# Karakteristik gangguan emosional



Pola emosi dan hubungan yang tidak stabil



Citra diri yang berubah-ubah



Reaksi emosi yang intens

**Gangguan emosional dapat menyebabkan ledakan kemarahan dan perasaan kesepian yang intens**

# Bentuk Permasalahan Emosional



Memendam  
Emosi



Ketidak  
pahaman  
terhdap emosi



Menghindari  
situasi  
emosional.



Kesulitan  
mengontrol  
emosi.



Emosi yang tidak  
diproses.

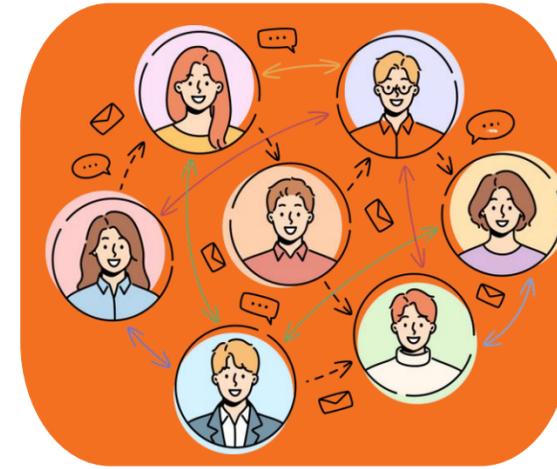
# Strategi untuk membantu mencegah masalah emosional



*Self Care*



Kembangkan  
Keterampilan  
Koping Sehat



Pertahankan  
Jaringan Sosial  
yang Mendukung



Manajemen  
Waktu

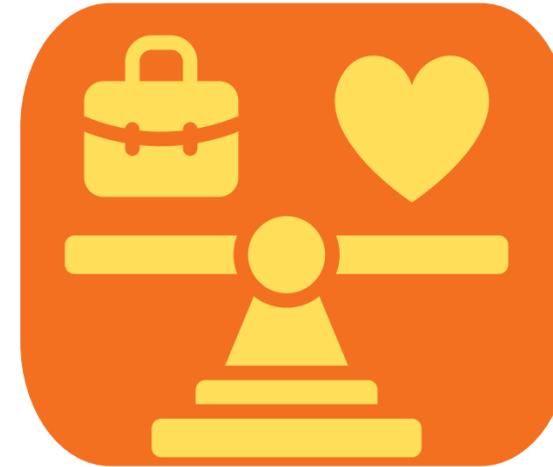
# Strategi untuk membantu mencegah masalah emosional



Batasilah  
Paparan  
terhadap  
Pemicu Stres



Praktikkan Rasa  
Syukur



Keseimbangan  
Kerja-Hidup  
yang Sehat



Cari Bantuan  
Profesional

# Strategi untuk membantu mencegah masalah emosional



Tetapkan  
Tujuan Realistis



Keterampilan  
Komunikasi



Hindari Konsumsi  
Media Berlebihan



INDONESIA

Wahana Visi Indonesia bermitra dengan World Vision yang mendukung KOICA PMC Project yang bertujuan untuk meningkatkan Rehabilitasi Sosial bagi Remaja Rentan di Indonesia yang di inisiasi oleh Korea Institute for Development Strategy (KDS). ReBach Internasional dan World Vision Korea dan didanai oleh Korea Cooperation Agency (KOICA)



Wahana Visi Indonesia

[www.wahanavisi.org](http://www.wahanavisi.org)



@wahanavisi\_id