

Apakah **emosi** adalah perasaan yang cenderung negatif?



Swipe



@yoursafe_space.id

Pastinya dalam kehidupan sehari-hari **emosi** seringkali dikaitkan oleh hal-hal yang dekat dengan **kemarahan**.



Swipe



@yoursafe_space.id

Sebelumnya,
mari kita
mengetahui
secara singkat
apa sih itu
emosi?



EMOSI

didefinisikan
sebagai perasaan
yang muncul
dalam diri individu
sebagai respon
dari situasi
tertentu.

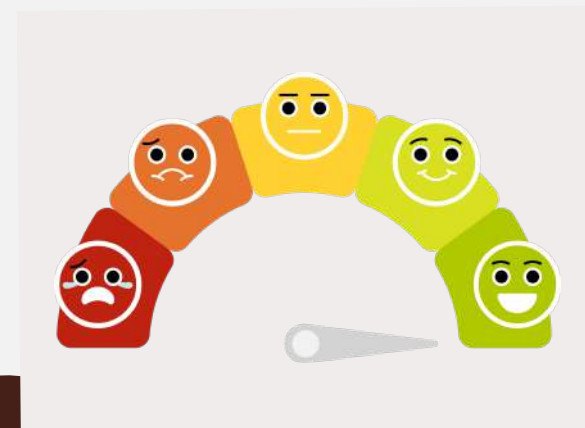
Swipe



Apakah kamu tahu bahwa
emosi terbagi menjadi dua
yaitu,

EMOSI NEGATIF

EMOSI POSITIF



Swipe



@yoursafe_space.id

EMOSI NEGATIF adalah keadaan perasaan yang cenderung mengarah pada ketidaknyamanan serta hal-hal menyusahkan yang dialami oleh individu.

Emosi negatif terdiri dari:

- Marah,
- Takut,
- Sedih,
- Malu,
- Khawatir,
- Kebencian, dan
- Hal-hal yang membuat individu berada dalam keadaan terancam maupun tertekan.



Swipe





EMOSI POSITIF merupakan kondisi perasaan menyenangkan yang timbul sebagai reaksi psikologis terhadap pengalaman, kejadian dan situasi membahagiakan maupun hal-hal yang seru.

Emosi positif terdiri dari:

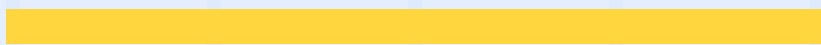
- Cinta,
- Antusiasme,
- Rasa syukur,
- Kepuasan,
- Bangga,
- Ketenangan,
- Serta hal-hal yang mengarah pada kegembiraan.

Swipe





Jadi kamu lebih sering merasakan
emosi yang mana nihh, SafeMates?



Swipe



@yoursafe_space.id

REFERENSI

Zakiyyah, A. F. (2023). Klasifikasi Emosi Untuk Mengetahui Pengalaman Emosional Melalui Sinyal EEG Menggunakan Algoritma Artificial Neural Network. *Sains, Aplikasi, Komputasi dan Teknologi Informasi*, 3(2), 40-43.

Maulina, C. D. (2025). Emosi Manusia: Pengertian, Jenis dan Fungsinya. Halodoc.com.
<https://www.halodoc.com/artikel/emosi-manusia-pengertian-jenis-dan-fungsinya>. Diakses pada tanggal 17 Desember 2025.

Sitoresmi, A. R. (2024). Mengenal Emosi Negatif, Jenis-Jenis dan Cara Mengatasinya Agar Lebih Tenang. Liputan6.com.
<https://www.liputan6.com/hot/read/5578434/mengenal-emosi-negatif-jenis-jenis-dan-cara-mengatasinya-agar-lebih-tenang?page=4>. Diakses pada tanggal 17 Desember 2025.