

## Seni Mengelola Emosi : Untuk Kamu yang ingin punya kendali atas pikiran dan emosi dalam diri

Hyun-Jin, In, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920573214&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Khawatir, cemas, depresi, perfeksionisme, mengkritik diri sendiri... “Kenapa aku mengulangi kebiasaan psikologis yang buruk?” “Kenapa aku banyak pikiran?” “Kenapa aku terpengaruh oleh emosi yang tidak nyaman?” “Kenapa aku mengulangi perbuatan yang kusesali?”