

Don't let your mood become your attitude

Lemon Psychology, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920577098&lokasi=lokal>

Abstrak

Kebiasaan marah, membentak, maupun mengejek muncul saat suasana hati sedang buruk dan akhirnya melukai orang lain. Hal ini terjadi karena dikendalikan oleh emosi.

Jika membiarkan emosi mengambil kendali, kita pun akan menjadi budak emosi. Jika semua kemauan, perasaan, dan perbuatan seseorang dilakukan berdasarkan emosi, lama-kelamaan hal itu pasti akan menghancurkan hidupnya.

Oleh karena itu, kita harus bisa belajar mengatur dan mengendalikan emosi sendiri, juga memahami serta mengetahui emosi orang lain. Dengan begitu, tidak peduli kegagalan apa pun yang dihadapi dalam hidup, kita dapat meresponsnya dengan rasional.