

Nama : Vicky Darmana

NIM : 03081220038

1. - Kesadaran diri (Self Awareness) self awareness merupakan komponen emotional yang paling susah dikontrol menurut saya karena sejak dulu jika suasana hati saya tidak bagus saya akan merasa emosi dan susah untuk dikontrol namun sejak bertambahnya usia saya dapat lebih mengawasi emosi dan lebih sadar untuk lebih bisa mengontrol emosi pada saat suasana hati tidak bagus
- Mengatur diri sendiri (Self Regulation) pada saat masih kecil kita sangat susah dalam menunggu waktu yang tepat untuk meluapkan emosi kita karena kita belum bisa melihat mana situasi yang tepat untuk meluapkan emosi kita namun seiringnya bertambah usia saya dapat lebih melihat situasi dengan dapat lebih berpikir panjang jika kita meluapkan emosi kita di situasi tersebut apakah dapat menyebabkan konflik yang besar apa tidak oleh karena itu saya dapat lebih melihat situasi mana yang tepat untuk meluapkan emosi saya
- Motivasi menurut saya motivasi merupakan komponen yang penting karena motivasi dapat merubah seseorang untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Saya selalu mengandalkan motivasi dalam mengerjakan sesuatu agar dapat lebih serius dan mencapai tujuan yang saya harapkan untuk memuaskan diri saya
- Empati merupakan komponen yang penting saat saya berbicara dengan orang lain karena dengan empati saya dapat memahami perasaan orang pada saat kita berbicara dengan ini kita dapat menentukan topik pembicaraan kita atau gaya bicara kita dengan ini orang tidak gampang sakit hati dengan omongan saya
- Kemampuan Sosial menurut saya sangat saling bergantung dengan empati karena saya harus bisa berinteraksi dengan banyak orang agar memperluas relasi saya dari dulu saya sudah mengembangkan kemampuan social saya karena saya sangat suka berteman dengan banyak orang dengan berinteraksi saya juga harus bisa menjaga omongan saya pada saat berinteraksi dengan orang lain karena ini sangat penting dalam berteman dengan orang lain

2 . Menurut saya komponen yang paling berkembang dari diri saya adalah motivasi karena hal yang mempengaruhi perkembangan diri saya untuk menjadi pribadi yang lebih baik adalah motivasi. Saya selalu memerhatikan orang lain untuk menjadikan motivasi untuk saya agar saya dapat lebih termotivasi untuk mencapai tujuan yang saya harapkan contohnya saat dulu saya berbobot 90 kg dan disaat itu saya merasa saya obesitas dibandingkan dengan orang lain oleh karena itu saya menjaga pola makanan dengan memakan makanan – makanan sehat dan berolahraga seperti gym dan basket saya membuat target penurunan berat badan saya 68 kg untuk dijadikan motivasi dan sekarang berat badan saya 68 kg . Dari motivasi untuk hidup yang lebih sehat sampai sekarang saya tetap lanjut berolahraga dan tetap menjaga pola makan

Komponen yang paling susah berkembang adalah self awareness karena sejak dulu saya sangat susah mengontrol emosi saya dan sampai sekarang juga tetapi saya sedang mencoba untuk mengontrol emosi saya agar tidak mudah merasa emosi

3 . Defend mechanism saya adalah Rasionalisasi karena defend mechanism ini dapat membantu jika saya dituduh atau melakukan kesalahan dengan alasan yang dapat diterima

Nama : Vicky Darmana

NIM : 03081220038

Yang kedua adalah Sublimasi dengan ini saya dapat mengalihkan emosi saya dengan ini dapat membantu meningkatkan self awareness saya saya mengalihkan emosi saya dengan bermain berolahraga seperti gym dan bermain basket

4 . Defence mechanism dan emotional intelligent saling berhubungan karena mereka saling melengkapi. Defence mechanism dapat menentukan bagaimana seseorang menangani Tindakan emosional mereka. Defence mechanism yang berbeda dapat memberikan kesimpulan bahwa emotional intelligent yang berbeda juga.