

Jumat 05 Mei 2023

5 Cara Sederhana Mengelola Emosi

Oleh : Sujarwo, Ns, S.Kep - RSJ Prof HB Saanin Padang



Apa itu emosi

Emosi adalah interpretasi kita meliputi aspek fisiologi terhadap sesuatu yang membangkitkan keadaan tubuh kita, menghasilkan sensasi-sensasi organis dan kinestetik sehingga kita bereaksi ke situasi tersebut dan kita memperhatikan reaksi kita. Emosi merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam diri manusia. Namun, tak jarang dalam keseharian kita sulit mengontrol emosi baik emosi positif maupun emosi negatif. Meluapkan amarah yang meledak-ledak atau mengekspresikan kegembiraan secara berlebihan saat menghadapi sesuatu.

Emosi yang anda rasakan sangat memengaruhi tindakan anda selanjutnya. Jika sedang merasa senang alias emosi positif, tentu segala aktivitas anda akan semakin ringan. Berbanding terbalik jika anda sedang marah, kalut, dan sedih. Emosi negatif ini akan membuat hari anda kian buruk dan akhirnya tidak bersemangat.

Macam - Macam Emosi

Goleman (2009) mengemukakan beberapa macam emosi yaitu amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Dia juga menyatakan bahwa perilaku individu yang muncul sangat banyak diwarnai emosi. Emosi dasar individu mencakup emosi positif dan emosi negatif. Emosi negatif yaitu perasaan-perasaan yang tidak diinginkan dan menjadikan kondisi psikologis yang tidak nyaman.

Bagaimana Cara Mengelola Emosi

Tidak semua emosi harus diekspresikan atau dilepaskan. Namun, harus selektif dalam melepas dan menahan emosi. Berikut cara umum yang bisa dilakukan untuk mengontrol emosi:

1. Tenangkan Diri

Duduklah dan berlatih tarik nafas dalam. Tarik nafas menggunakan diafragma, tahan selama 3 detik dan hembuskan, lakukan berulang. Walaupun menarik nafas dalam tidak dapat meredakan emosi namun setidaknya pikiran akan menjadi lebih tenang dan dalam keadaan seperti ini keputusan selanjutnya akan lebih tepat dan bijaksana.

2. Dampak Amarah

Pertimbangkan dampak yang terjadi jika amarah tidak terkontrol. Hubungan dengan keluarga, saudara, relasi dan yang lainnya dapat merenggang bahkan hancur ketika amarah tidak terkontrol. Ketika keadaan lebih tenang, pikirkan langkah yang dapat kita ambil dalam suatu masalah.

3. Jangan berlebihan

Sesuatu yang berlebihan tidaklah baik, apalagi emosi berlebihan saat sedang marah. Ketika sedang marah, cobalah untuk tetap tenang dan berfikir dengan jernih. Jangan bereaksi berlebihan ketika sedang marah. Marah boleh namun dengan wajar, sesuaikan dengan permasalahan yang terjadi.

4. Berdoa

Dalam marah lakukan doa sesuai dengan kepercayaan agar hati menjadi lebih tenang. Berdoa dapat membantu dalam mengontrol emosi. Kepercayaan terhadap Tuhan dapat membuat diri kuat menghadapi suatu masalah, dan berserah diri terhadap hasilnya akan membuat hati senantiasa ikhlas.

5. Waktu yang tepat

Pahamilah bahwa berteriak dan menangis adalah hal yang wajar ketika sedang marah. Namun ada kalanya untuk kita dapat mengetahui pula waktu yang tepat untuk mengeluarkannya. Jangan asal melampiaskan emosi sesaat yang akhirnya akan disesali dikemudian hari. Mengendalikan emosi berbeda dengan meredakan emosi, meredakan emosi adalah membatasi diri untuk mengekspresikan perasaan. Meredakan emosi malah dapat berakibat buruk bagi kesehatan seperti kegelisahan, gangguan tidur, tegang, tubuh dirasa tidak sehat, bahkan depresi.

Sumber :

<https://pji.uma.ac.id/index.php/2022/12/12/apa-itu-emosikenali-macam-emosi-manusia-dan-fungsinya/>

https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/643/tips-sederhana-mengelola-emosi-saat-marah

<https://ugm.ac.id/id/berita/22446-psikolog-ugm-bagi-tips-mengelola-emosi>

https://repository.ump.ac.id/3181/3/bab%20ii_ratih%20f%20syarif_psikologi%2716.pdf