



Cara Kelola Emosi Diri

dreamarks.com

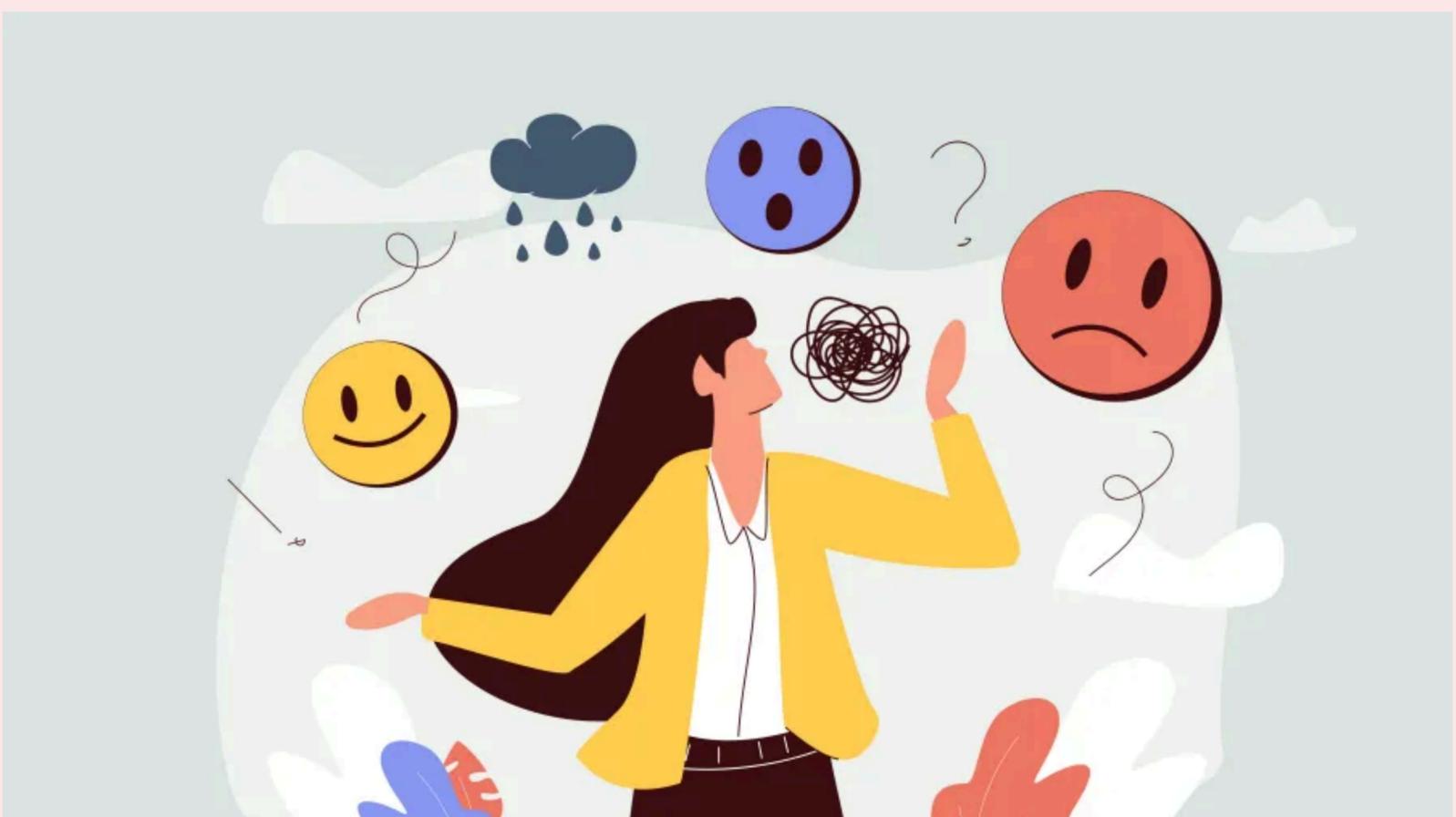
Cara Kelola Emosi Diri

Apakah emosi itu?

Emosi adalah sistem dinamis dalam kepribadian yang bekerja secara aktif untuk memberi respon pada setiap kejadian yang kita hadapi. Tidak kurang dari 700 jenis emosi ada di dunia (Morgan et al., 1997).

Emosi adalah satu istilah psikologis yang terlihat dari ekspresi wajah dan perilaku yang menggambarkan apa yang kamu pikirkan dan apa yang kamu rasakan. Emosi memberi gambaran mengenai bagaimana kepribadian kamu bekerja secara aktif dan muncul sebagai sikap spontan dan alami.

Emosi kita diatur oleh sistem limbik di otak kita. Kalau kita ada dalam suatu keadaan, apapun itu, pasti sistem limbik kita, bagian di otak yang berfungsi dalam mengatur emosi, akan bereaksi secara otomatis di seluruh tubuh dan membentuk perilaku kita, termasuk diantaranya ekspresi wajah dan tinggi rendah suara kita dalam berbicara.

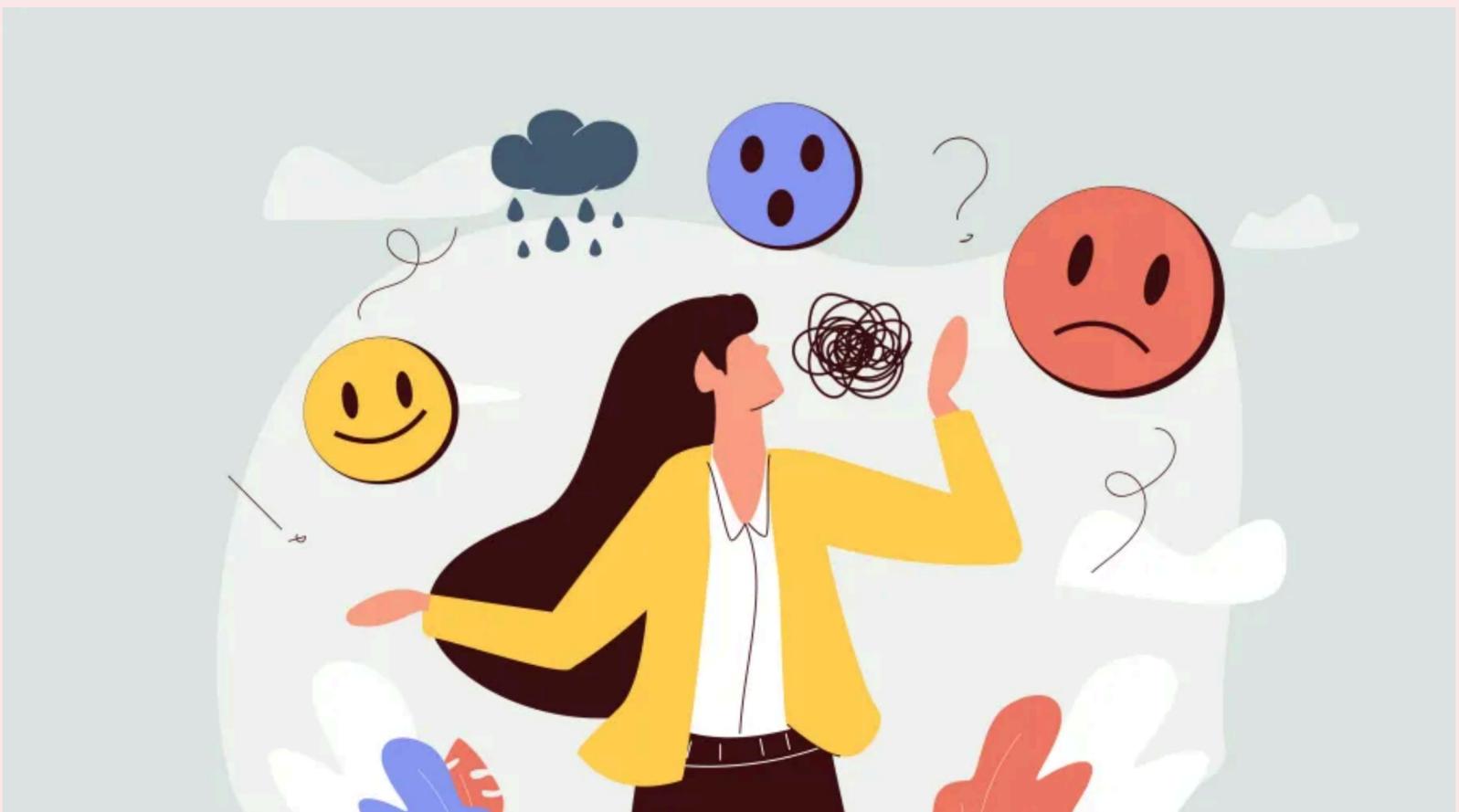


Cara Kelola Emosi Diri

Apakah emosi itu?

Menurut David Goleman, penulis buku kecerdasan emosi, kecerdasan emosi melibatkan banyak sistem syaraf dan kerja otak. Ribuan syaraf bekerja secara bersamaan memproses emosi kita. Sedangkan, dalam psikologi Islami, ilmu mengenai emosi biasa dinamai nafsiologi. Nafs adalah istilah sufistik untuk menamakan energi kehidupan yang ada dalam diri manusia.

Emosi tidak selalu berarti marah. Setiap mengalami suatu kejadian, fungsi emosi kita pasti aktif. Orang sering bilang "kamu emosian deh" pada orang yang seringkali marah. Padahal, bukan itu arti dari emosi. Bila kita diam pun itu merupakan ekspresi emosi. Kita kan bisa jadi diam karena merasa terkejut, merasa kesal, atau merasa bingung, dan ketiga hal itu adalah emosi.



Cara Kelola Emosi Diri

Apakah emosi itu?

Sayangnya, pengertian yang salah tentang arti emosi itu terlanjur melekat di otak banyak orang. Hingga emosi tidak dianggap sebagai suatu hal yang penting untuk dikembangkan dan diperhatikan. Hingga tidak menjadi bagian dari pendidikan. Dan tidak disebarluaskan sebagai suatu pengetahuan yang dapat diketahui semua orang. Baru dalam pelatihan-pelatihan dan buku-buku yang mahal orang mengetahui dan mempelajari tentang kecerdasan emosi ini.

Akibatnya, sebagian besar orang bisa jadi buta pada emosinya sendiri. Dan tidak semua orang memahami dalam keadaan emosi apa dirinya pada suatu waktu atau di waktu yang lain.



Cara Kelola Emosi Diri

Apakah emosi itu?

Emosi adalah perasaan dan gambaran perasaan itu. Emosi seringkali mengganggu proses pemikiran dan pemahaman kita. Karena itu, ambil sepersekian detik untuk kita mencoba mengenali apa yang kita rasakan, apalagi bila kita tengah menghadapi sesuatu yang penting atau pengambilan keputusan. Keputusan yang terbesar dalam hidup kita adalah keputusan-keputusan yang berkaitan dengan diri dan hidup kita sendiri. dengan menata perasaanmu, kamu akan merasa lebih baik dan berpikir lebih bersih.



Cara Kelola Emosi Diri

Jus emosi?

Pernah denger orang bilang gini gak :

“gak tau deh, pokoknya antara marah, senang, kesel, semuaa jadi satu..”

yup.. itu dia kalau kamu gak bisa kenali emosi kamu sendiri.. apa yang kamu rasakan, gak bisa kamu jelaskan. Apalagi, kamu tangani atau kamu hadapi. Itu kalau kamu lagi bermasalah lho.. atau beneran begitu?

Mengetahui kondisi emosi kita, akan membuat hidup kita terasa lebih menyenangkan. Tidak lagi terasa berat atau rumit. Kadang, kita tidak tahu apa yang kita inginkan dalam satu waktu, hingga akhirnya sepanjang hari atau selama sepekan terus menerus merasa uring-uringan, sedih, menyesal atau pusing.



Cara Kelola Emosi Diri

Padahal, bila kita mengambil waktu beberapa detik, mungkin kita akan terhindar dari penyesalan serupa itu. Karena itu, beri kesempatan bagi diri kita beberapa detik atau sepersekian detik untuk merasakan emosi kita sendiri. Walau sangat susah, untuk seorang yang terlalu cuek atau sengaja tidak ambil peduli. Tapi, justru kita harus melatih kepekaan itu.

Nah, dengan perumusan yang baru dan segar dalam memandang hidup, kita coba ubah apa yang ada di otak kamu, pemikiran kamu dan hati kamu, agar kamu terhindar dari berbagai perasaan-perasaan yang bikin hidup kamu jadi terasa sengsara.



Cara Kelola Emosi Diri

Punya emosi yang gak bisa dijelasin emang bisa bikin kamu ujing-uringan, gak enak ini, gak enak begitu, gak bisa begini, susah senang jadi satu.. nah looo.. itu masalah bukan sih?

Bisa jadi masalah, kalau sampai hidup kamu terganggu.

Gak jadi masalah, kalau kamu jadi semangat ngadepin hidup atau malah jadi dorongan kamu untuk bisa bikin prestasi yang keren. Jarang-jarang kan tuh, merasa seperti itu?



Jenis Emosi Dan Penjelasannya

·Marah : darah mengalir ke tangan, membuat tangan jadi lebih mudah meraih senjata dan menyerang seketika; denyut jantung meningkat, dan hormon adrenalin mengalir cepat, meningkatkan energi yang cukup kuat untuk sebuah tindakan bertenaga.

·Takut : darah mengalir ke otot-otot besar yang menggerakkan kerangka, seperti kaki, membuat mudah untuk lari menghindari. Membuat wajah memucat karena darah tersedot dari wajah (membuat kita merasakan darah “mengalir dengan dingin”). Pada saat yang sama, badan menjadi kaku, walau hanya sebentar, mungkin otak sedang menyediakan waktu untuk mengambil keputusan untuk menghindari atau bersembunyi. Sirkuit di pusat emosi di otak terpacu sewaktu aliran hormon menyiagakan seluruh tubuh, membuat kita merasa was-was dan siap bertindak. Seluruh perhatian berpusat pada ancaman yang dihadapi. Hingga kita menjadi mudah mengambil keputusan tindakan.



Jenis Emosi Dan Penjelasannya

·Gembira : meningkatnya aktivitas di pusat otak dimana perasaan negatif dicegah dan energi ditingkatkan. Memperlambat timbulnya perasaan khawatir. Tidak terjadi pada proses fisiologis, hingga tubuh mudah pulih dengan cepat dari proses biologis yang timbul dari rasa kecewa. Konfigurasi ini membuat tubuh dapat beristirahat secara umum, namun tetap siaga dan memunculkan rasa antusias untuk menangani tugas apapun yang dihadapi untuk meraih beragam tujuan.

·Cinta : perasaan halus, kepuasan mengasihi yang muncul dari aktifnya syaraf parasimpatik –kebalikan dari gerakan menghindar (melawan atau kabur)—akibat rasa marah atau takut. Pola parasimpatik, memicu respon relaksasi, serangkaian reaksi tubuh yang menimbulkan perasaan tenang, dan tenteram secara umum dan memfasilitasi kerjasama.



Jenis Emosi Dan Penjelasannya

·Terkejut : alis mata naik, hingga hasil pandangan menjadi jelas, membuat cahaya lebih banyak masuk ke mata. Ini memungkinkan lebih banyak informasi mengenai berbagai kejadian tak terduga hingga kita jadi lebih mudah mengetahui apa yang terjadi dan memberi keputusan yang lebih jelas terhadap tindakan yang dilakukan.

·Jijik : indera pembau atau perasa menjadi lebih sensitif, secara langsung disadari atau tidak, merubah ekspresi pada wajah; bibir atas membentuk kurva ke pinggir dan hidung merucut. Sebuah tindakan primitif untuk menyiagakan syaraf perasa terhadap bau yang berbahaya atau untuk meludahkan kembali makanan yang beracun.

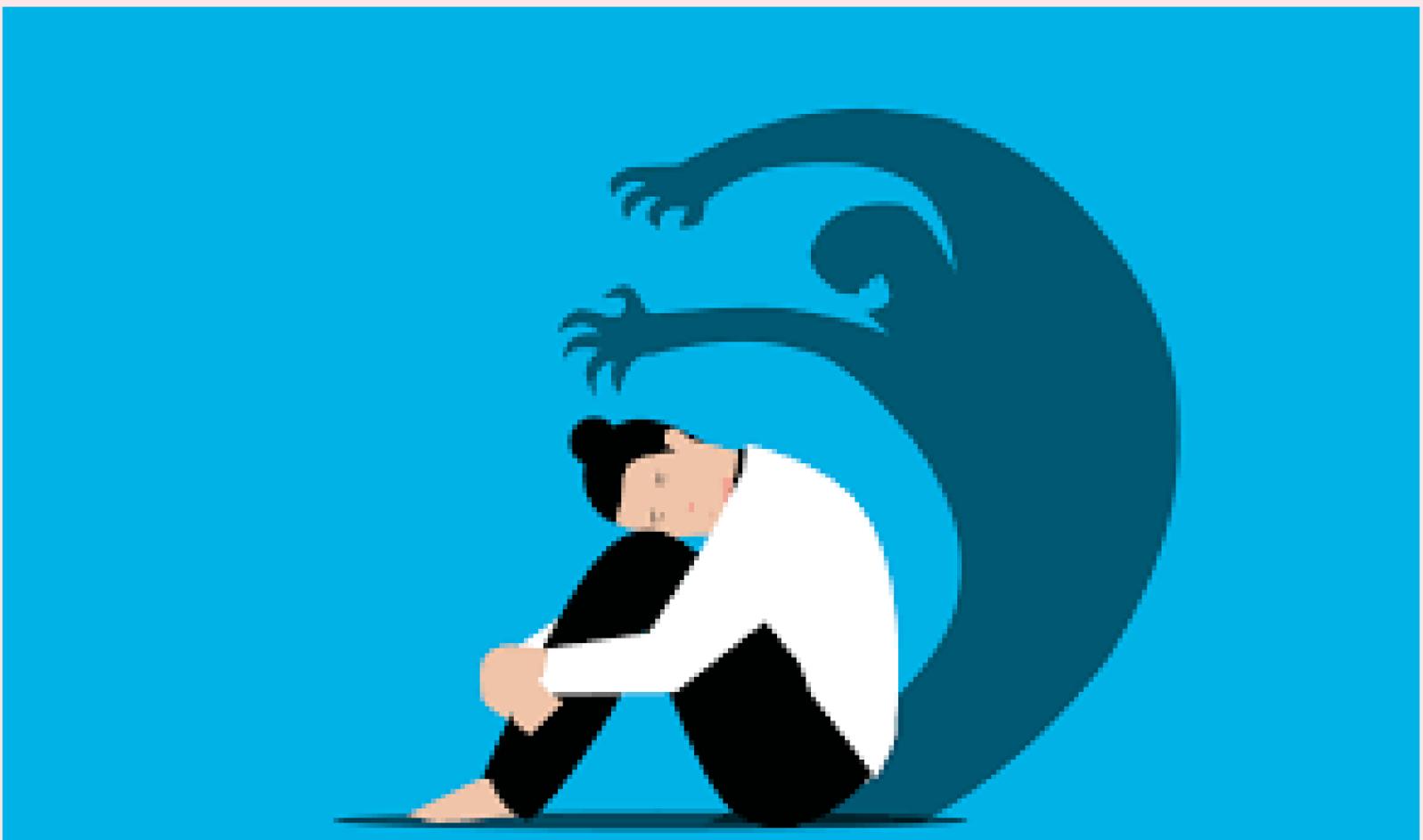


Jenis Emosi Dan Penjelasannya

·Sedih : membantu menyesuaikan diri terhadap perasaan yang timbul secara signifikan, semacam kematian orang yang terdekat atau rasa kecewa yang besar. Rasa sedih membuat energi dan antusiasme jatuh menurun.

Perhatian terbagi dan rasa senang menghilang. Saat mendekati depresi, metabolisme tubuh menurun, kewaspadaan menurun, hingga tercipta kesempatan untuk berduka.

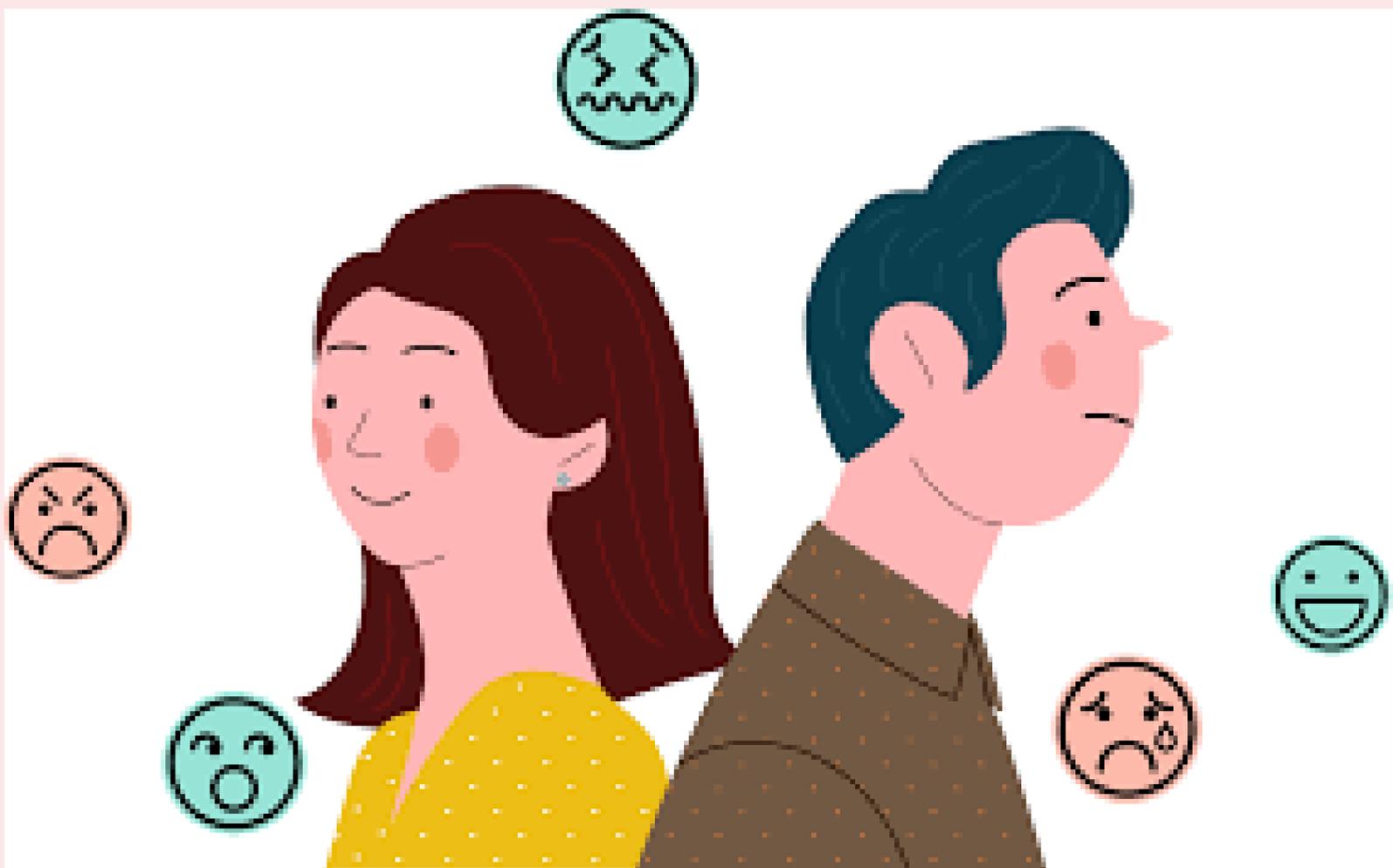
Timbul rasa frustrasi terhadap harapan, hingga mempengaruhi kehidupan seseorang. Dan saat energi kembali, otak membuat rencana untuk mundur ke tahap awal. Hilangnya energi ini membuat kesedihan terus berlangsung hingga makin rapuh. Kita jadi memilih untuk tetap di rumah, tempat dimana kita selalu merasa aman.



Lawan Buta Emosi : Melek Emosi

Dengan mengetahui perasaan kita sendiri, pikiran kita akan menjadi jernih. Saat menemukan kesenangan, kita akan lebih mudah untuk merasa bahagia. Kita pun akan terhindar dari merasa bingung seperti jus emosi tadi, dan juga kita jadi tidak buta emosi.

Buta emosi adalah hal yang berbahaya. Buta emosi bisa menjauhkan kita dari kebahagiaan. Saat kita tidak mengetahui apa yang kita inginkan atau kita perlukan, kita tidak akan bisa bertindak dengan tepat dan baik. Kita pun jadi bertindak secara membabi buta tanpa ada tujuan yang jelas. Nah, sebagai hasilnya, kita jadi tidak bahagia.



Lawan Buta Emosi : Melek Emosi

Padahal, bila kita mencoba mengatasi kebutaan emosi kita dengan berusaha untuk menjadi lebih peka terhadap perasaan, keinginan dan keperluan kita sendiri, kita akan bisa memenuhi berbagai kebutuhan kita tanpa susah payah.

Kita pun bisa menemukan hal-hal yang penting untuk diri kita dan hidup kita, serta meraihnya agar bisa kita pergunakan. Kita pun bisa hidup dalam keadaan yang menyenangkan dan selalu berbahagia, dan yang terpenting, jauh dari masalah apapun. Cukup mengingat kunci untuk kebahagiaan kita itu, yaitu: melek emosi.

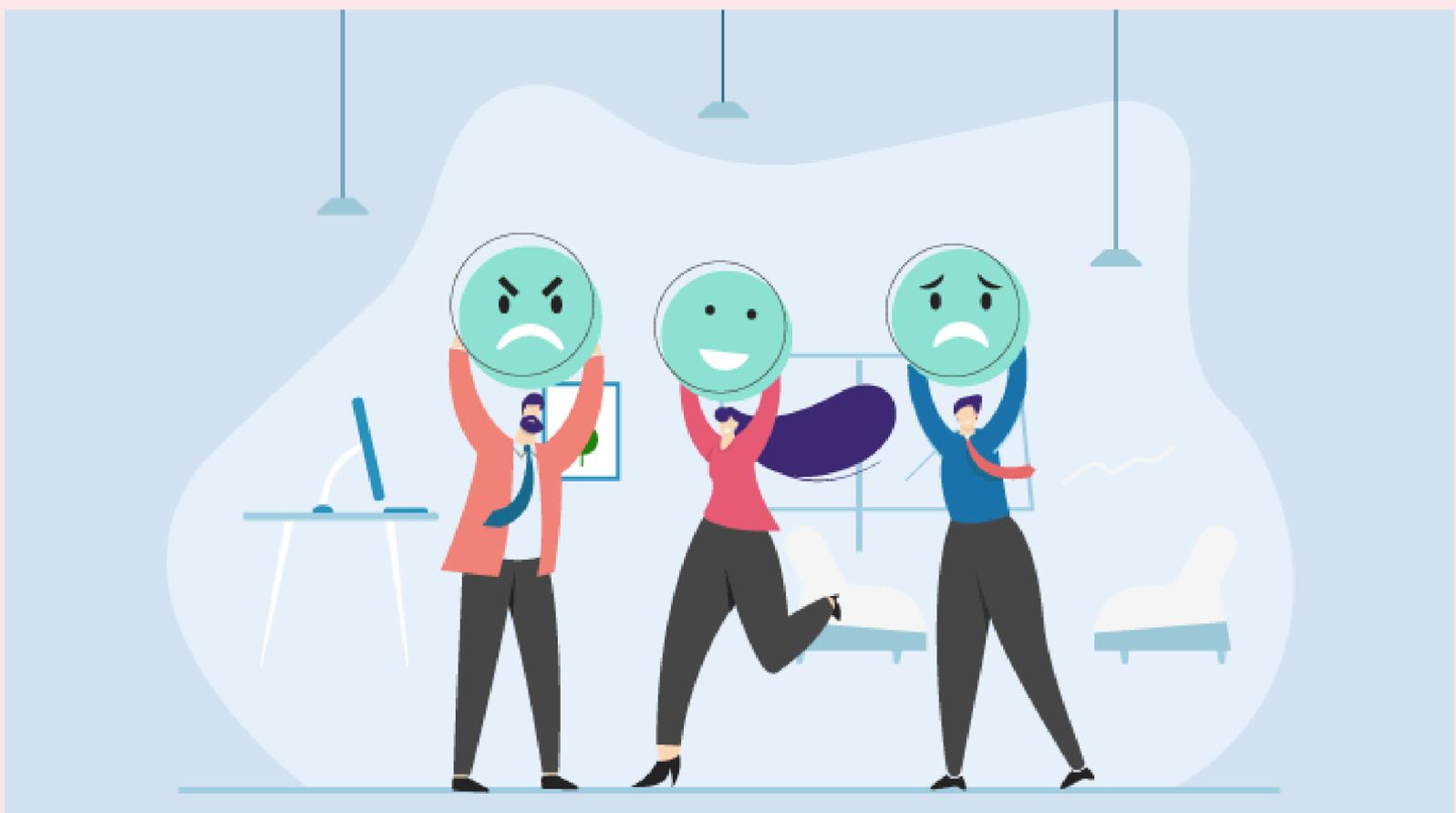


Lawan Buta Emosi : Melek Emosi

Melek emosi adalah lawan dari buta emosi. Manfaat terbesarnya adalah, kita jadi lebih mudah dalam mengatasi berbagai permasalahan yang berhubungan dengan diri kita sendiri. Kita jadi tidak kebingungan mengenai apa yang kita rasakan dan apa yang kita pikirkan serta apa yang kita inginkan.

Mengapa? Karena kebingungan menghasilkan konflik. Konflik tersebut bisa muncul dari dalam diri kita, timbul dari orang lain atau lingkungan kita, atau timbul dari keadaan yang kita hadapi.

Bila kita melek emosi, kita bisa hidup dengan enak dan menghadapi konflik dengan asyik. Kita pun bisa hidup lebih tenang. Bahkan, berbagai urusan kita bisa jadi lebih mudah.



Lawan Buta Emosi : Melek Emosi

Melek emosi membuat kita lebih mudah dalam mengambil keputusan dan menyusun berbagai rencana pribadi. Mengapa? Karena dengan kita memahami diri kita sendiri, kita akan tahu apa yang kita inginkan dan kita perlukan, dan apa yang kita rasakan pada saat itu.

Melek emosi bisa membantu kita dalam mengatasi kekurangan dan kelemahan kita. Melek emosi pun akan membantu kita untuk mengetahui apa minat terbaik kita, lalu mengembangkannya agar kita lebih berhasil, dan membuat kita bisa tahu bagaimana cara untuk menangani kelemahan kita sendiri, agar kita jauh dari kegagalan dan masalah, serta agar keberhasilan kita tidak dimanfaatkan oleh orang lain



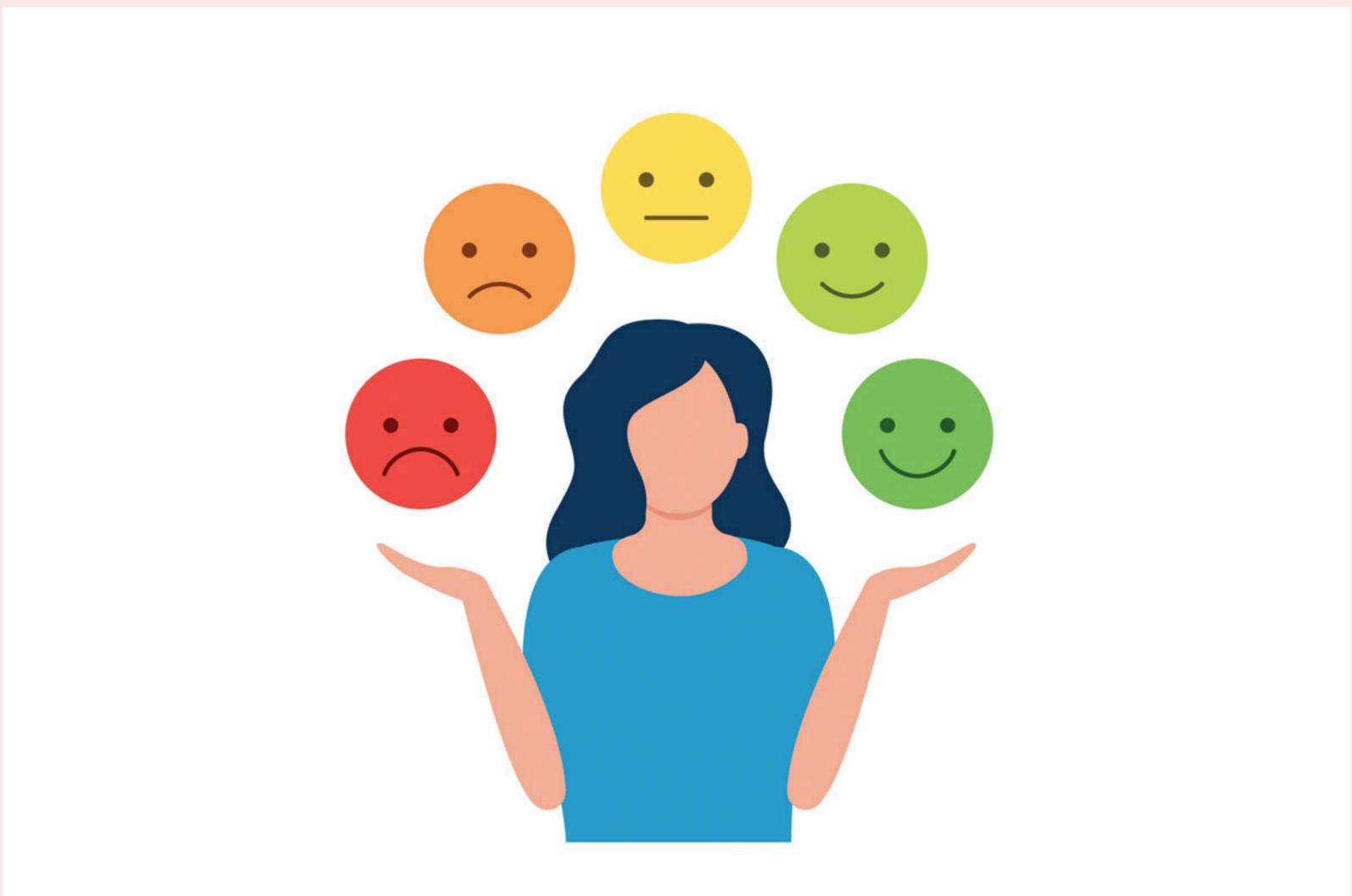
Lawan Buta Emosi : Melek Emosi

Practice More!

Setiap saat kamu sedang bingung, marah, kesal atau lelah, Tanyakan 3 pertanyaan penting ini ke dalam dirimu :

1. Apa yang saya sedang rasakan? Apakah itu positif atau negatif?
2. Apa yang saya sedang pikirkan? Apakah saya bisa menjelaskannya?
3. Apa yang saya sedang inginkan? Apakah hal tersebut penting/mendesak?

3 pertanyaan diatas akan membantu kamu untuk lebih melek emosi.



Strategi Jitu Mengelola Emosi Pribadi

1. Mengembangkan kutub emosi. Bedakan antara perasaanmu yang positif dan yang negatif. Positif itu maksudnya, bagus, baik, dan membuat kamu bersemangat ngejalanin hidup. Sementara, negatif itu maksudnya membuat kamu merasa gak enak hidup. Jangan-jangan kamu sedang merasakan satu hal yang kamu gak ngerti? Kamu gak bisa definisikan perasaan kamu, alias emosi kamu campur aduk?

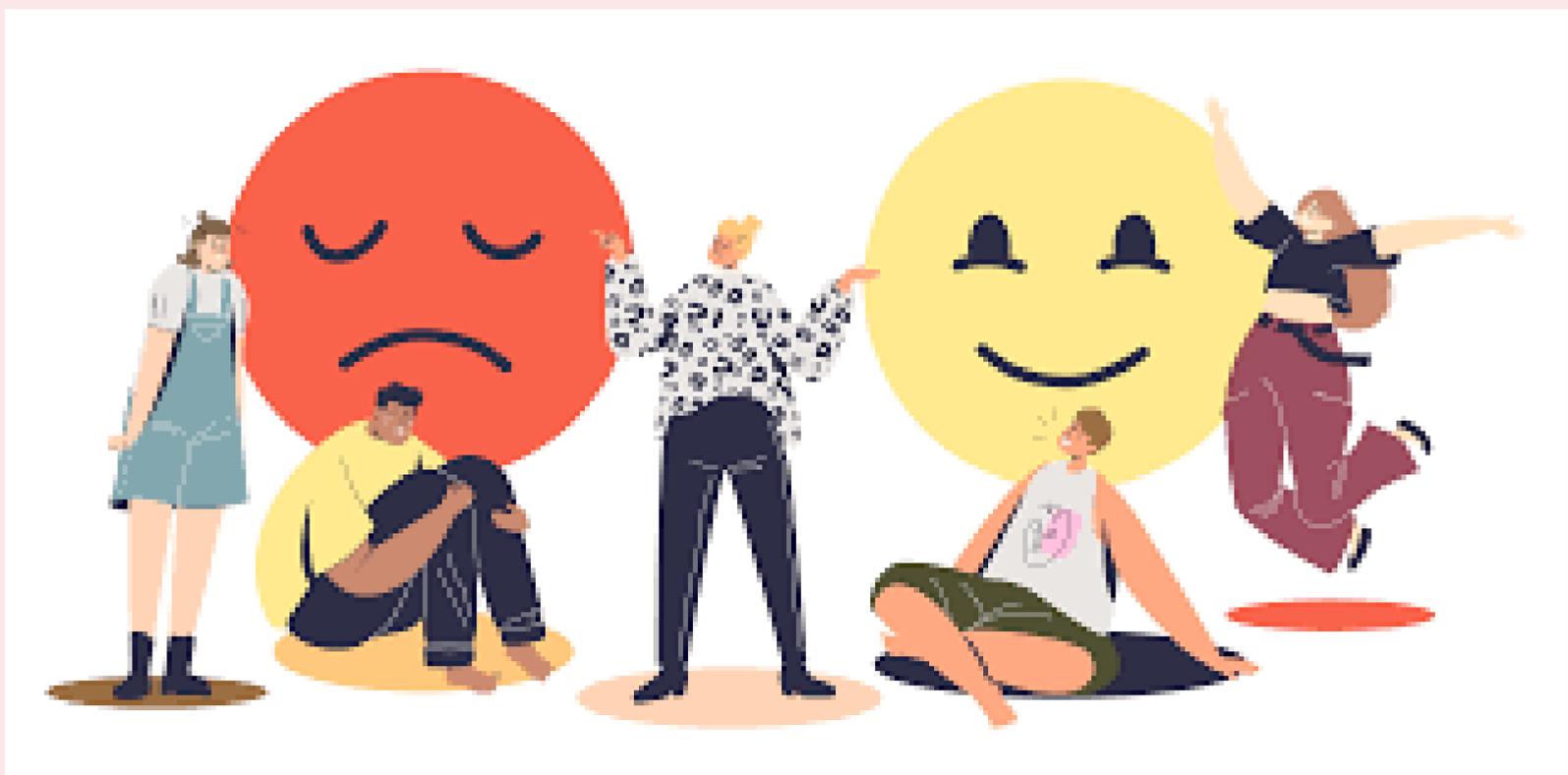
2. Mengembangkan self acceptance atau penerimaan diri dan keadaan. Cobalah untuk selalu merasa ikhlas dan bersyukur, dalam keadaan separah apapun, bahkan sakit kronis dan parah sekalipun seperti kanker. Dengan begitu, kamu bisa selalu berkembang secara personal. Kamu akan menemukan kepuasan dalam hidup (life satisfaction) dan ketenangan ataupun kenyamanan dalam hidup, bekerja dan belajar.



Strategi Jitu Mengelola Emosi Pribadi

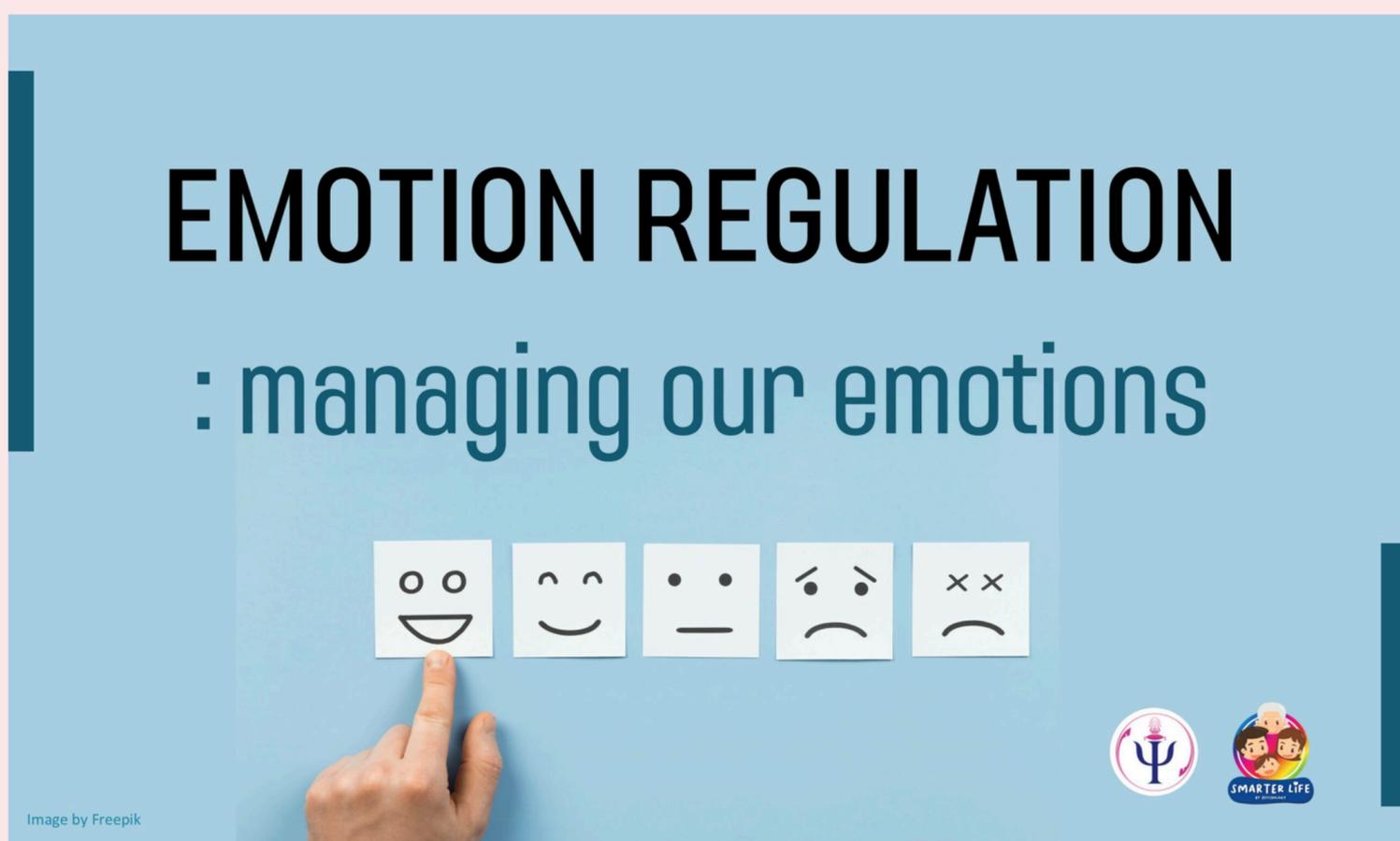
3. Mengembangkan self awareness atau kewaspadaan diri. Caranya adalah dengan memikirkan ulang perasaan kita, keinginan kita dan prasangka kita terhadap sesuatu. Dengan selalu waspada pada kinerja jiwa kita, kita akan menemukan keadaan jiwa yang lebih teratur. Kita pun bisa tercegah dari berbagai konflik.

4. Lakukan self monitoring atau mengembangkan pemantauan diri dalam mengekspresikan perasaan dan melakukan tindakan tertentu maupun dalam berbicara kepada orang lain. Hasil dari melakukan self monitoring adalah, kita bisa bertindak dengan lebih tepat dan lebih cerdas.



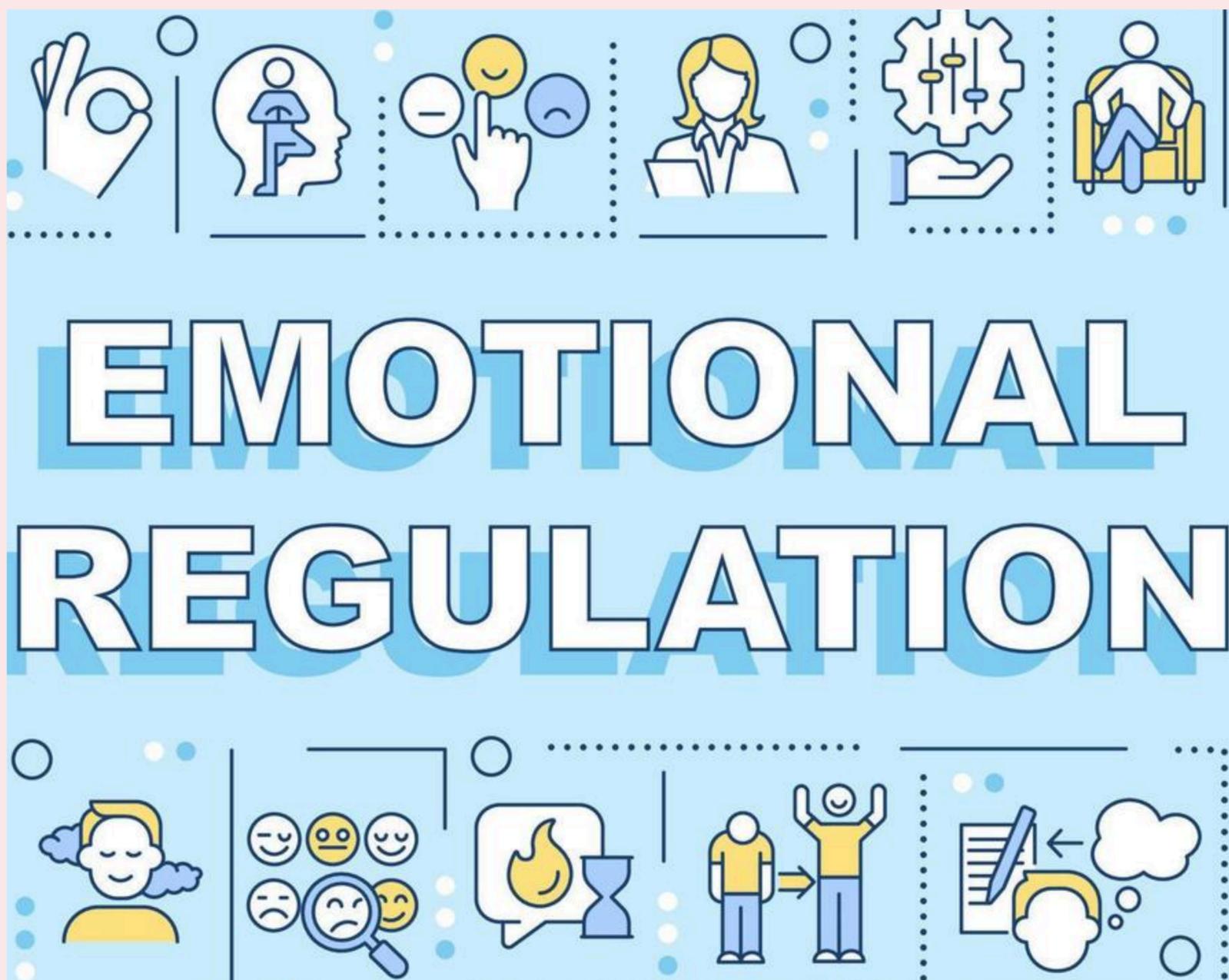
Strategi Jitu Mengelola Emosi Pribadi

5. Menaruh diri kamu pada titik nol. Maksudnya adalah kamu selalu berada pada keadaan netral, dalam masalah dan situasi apapun kamu berada. Pisahkan diri kamu dari masalah kamu. Dengan begitu, kamu bisa mengendalikan keadaan dan tidak merasakan rasa sakit emosi akibat konflik dengan orang lain. Kamu tahu bahwa yang bermasalah adalah keadaannya, dan bukanlah diri kamu.



Strategi Jitu Mengelola Emosi Pribadi

6. Mengembangkan manajemen jiwa. Maksudnya adalah, kamu selalu bisa menaruh berbagai kepentingan di bawah hubungan kamu dengan Tuhan. Dengan begitu, kamu bisa lebih brilyan dalam menghadapi keadaan. Dengan menempatkan setiap keputusan kita dalam jiwa Illahiyah (ketuhanan), kamu akan bisa menemukan jalan terang dalam mengatasi masalah apapun, yaitu menurut petunjuk dari Al Qur'an dan hadits.



Kemampuan Mengelola Emosi Diri

Emosi Bukan Sifat

Kita punya sifat-sifat dalam diri kita yang menyebalkan dan menyenangkan. Ada sifat kita yang buruk. Tapi, emosi bukanlah sifat.

Emosi adalah ekspresi dari sifat kita. Emosi adalah gambaran dari apa yang kita pikirkan, kita inginkan, dan kita rasakan.

Bila reaksi kita telah menetap, kita disebut telah memiliki sifat-sifat tertentu. Namun, semua sifat yang disebut oleh orang lain itu, bisa kita rubah. Kita hanya tinggal mengetahui dan mencari ke dalam diri kita, pribadi seperti apakah yang kita inginkan, serta bagaimana kita ingin untuk kita bersikap setiap saat dan setiap waktunya. Kemudian, bentuklah pola-pola reaksi itu.

Kamu bisa merubah dan menyesuaikan kepribadianmu dan mencoba untuk menjadi orang yang kamu inginkan.



Kemampuan Mengelola Emosi Diri

Melatih diri dalam teater kehidupan

Latihan pertamanya seperti latihan akting. Cobalah berbagai ekspresi emosi di depan kaca. Disitu kamu akan melihat sendiri seperti apa wajah kamu bila marah, sedih, kecewa, jijik, sebal, suka, dan lain-lain.

Rubahlah ekspresi wajahmu sesuai keinginanmu. Misalnya, dengan lebih banyak tersenyum akan membuat wajahmu jadi lebih menarik.

Latihan kedua adalah memperbanyak kesabaran. Ini akan membuat perasaanmu menjadi lebih teratur. Kamu akan tercegah dari berbagai perasaan yang tidak menyenangkan.

Latihan ketiga adalah merasa percaya diri. Bila kamu merasa percaya diri, wajah kamu akan terlihat lebih baik, lebih cantik atau lebih tampan. Hal ini muncul karena kamu memiliki keyakinan yang terpancar dari dalam hati kamu, atau yang biasa disebut dengan inner beauty.



Kemampuan Mengelola Emosi Diri

Latihan keempat adalah menemukan kebahagiaan. Bentuk perasaan kamu agar mudah untuk selalu merasa senang. Cobalah untuk selalu tersenyum. Ekspresi senyum adalah ekspresi terindah dari wajah setiap orang.

Perasaan senang akan terpancar dari dalam hati kamu dan membuat pesona kamu terbentuk. Pesona ini terjadi secara alami karena setiap orang suka untuk merasa senang dan suka bila melihat orang lain senang.

Cobalah untuk mengatasi rasa pusingmu, atau rasa kesalmu, dengan tersenyum. Penelitian menunjukkan hal ini memberikan dampak dalam penyelesaian masalah, karena membuat ide jadi timbul ke permukaan.

Rasa senang dan bahagia bisa menguatkan diri kamu dalam menghadapi masalah dan menemukan cara untuk mengatasi penderitaan.



Trik Mengatur Emosi :

Cara-cara yang paling jitu, untuk belajar mengelola emosi adalah :

1) belajar dari pengalaman, dari diri kita maupun dari orang lain. Dari pengalaman itu kita bisa belajar banyak. Bahkan dikatakan bahwa orang yang tercerdas dalam belajar adalah tipe vicarious learner. Orang yang belajar dari pengalaman orang lain. Mereka gak perlu ngalamin sendiri, tapi pasti tahu jatuh itu sakit, dengan melihat luka-luka dan patah kaki orang yang jatuh.

2) Menghukum diri kita bila kita bersalah, adalah salah satu cara dalam mengelola emosi. Kita tahu bahwa kita tidak sempurna, kita pasti melakukan kesalahan. Jadi, kita harus belajar membuat jiwa kita lebih besar dan menempa diri kita untuk menjadi orang yang lebih baik dengan melakukan hal ini.



Trik Mengatur Emosi :

3)Meminta maaf saat kita salah juga adalah salah satu tanda kecerdasan emosi. Mintalah maaf dengan cara yang menyenangkan, agar orang lain tidak kecewa lebih dalam. Kita juga harus mampu memaafkan orang lain. Bahkan bila kesalahan yang dilakukan orang lain itu besar sekali. Namun itu bukan berarti setiap orang lepas dari kesalahan dan tanggung jawabnya.

Ketiga langkah tersebut memang berat, namun kamu bisa mengubah kepribadian kamu dengan cepat dan bagus. Dengan belajar dari pengalaman, menghukum diri dan meminta maaf pada orang lain yang pernah jadi korban kesalahan kita, kita bisa jadi lebih sensitif. Dengan rasa sensitif yang bisa berkembang cepat dengan ketiga cara diatas, nurani kamu bisa jadi cerdas dalam waktu cepat.



Bagaimana Agar Nurani Kita Tetap Cerdas?

Cara yang pertama adalah dengan memelihara kesehatan fisik kamu. Mulailah dari berdzikir. Coba deh bertasbih (mengucapkan subhanallah) dan bertahmid (mengucapkan alhamdulillah), atau lafal dzikir lainnya

Semua asma dzikir yang kamu lakukan, bisa banget bikin kamu sampai di gelombang otak yang pas untuk menumbuhkan keyakinan dalam diri kamu. Dengan berdzikir, kamu akan menemukan ketenangan dalam diri kamu yang akan membuat otak kamu siap menghadapi setiap masalah.

Kadang, ketenangan itu adalah masalah menemukan pandangan yang tepat dalam melihat persoalan. Persepsi yang tepat bisa menenangkan pikiran. Gunakan sudut pandang khasmu sendiri. Temukan berbagai cara untuk melihat persoalan yang sedang kamu hadapi. Jangan dibutakan oleh data atau informasi yang kabur



Cerdas Hati Menuju Kebahagiaan

Seperti apa sih manusia yang sukses itu? Apakah memiliki harta melimpah? Mobil mewah? Liburan ke luar negeri? Atau apa?

Jangan-jangan kamu benar-benar menyangka, kesuksesan itu seperti itu? mungkin banyak yang menganggap begitulah bentuk-bentuk kesuksesan.

Namun, banyak hal lain yang ternyata jauh lebih penting dalam hidup.

Kebahagiaan adalah salah satunya. Kebahagiaan adalah perasaan senang dalam hati yang dirasakan hampir setiap saat.



Cerdas Hati Menuju Kebahagiaan

Berikutnya, setiap orang pasti menginginkan agar jauh dari penderitaan.

Hal yang ketiga yang dikejar oleh semua manusia adalah pemenuhan kebutuhan. Bagaimana agar apa yang dibutuhkan bisa tercapai dan masalah yang mungkin timbul karena kebutuhan tidak terpenuhi, bisa dihindarkan.

Hal yang keempat yang diinginkan manusia adalah keberhasilan dalam mencapai apa yang diinginkan.



Cerdas Hati Menuju Kebahagiaan

Manusia yang berhasil atau sukses adalah manusia yang berfungsi sepenuhnya atau fully functioned person. Hal ini dikemukakan oleh Carl Rogers, psikolog yang banyak mendalami masalah pengembangan manusia dan potensinya atau aliran psikologi humanistik.

Maksud dari berfungsi penuh disini adalah, semua potensi dalam diri kita, bisa berkembang dengan baik. Manusia itu baru dikatakan sukses setelah semua potensi yang ada pada dirinya berfungsi secara sempurna.



Cerdas Hati Menuju Kebahagiaan

Dengan semua potensi berkembang, kamu bisa hidup dengan seimbang. Bila kamu berhasil mengatasi halangan dan menghadapi tantangan, maka apapun yang kamu tuju dan cita-citakan dalam hidup, Insya Allah akan bisa kamu capai.

Untuk seorang muslim, pengembangan potensi ini lebih penting lagi. Kenapa? Karena mensia-siakan potensi diri kita sama dengan mengkhianati amanahnya.

Apa sajakah fungsi yang harus kita kembangkan itu? Ada tiga unsur dalam diri manusia yang harus kita perhatikan, ketiga fungsi tersebut adalah : akal, fisik, dan ruhani.

Diri kita, kepribadian kita, kesehatan kita, semuanya adalah amanah dari Allah SWT. Kita harus mengusahakan agar amanah dari Allah SWT ini, kita kelola dengan baik. Caranya dengan mengembangkan diri kita sebaik-baiknya.

