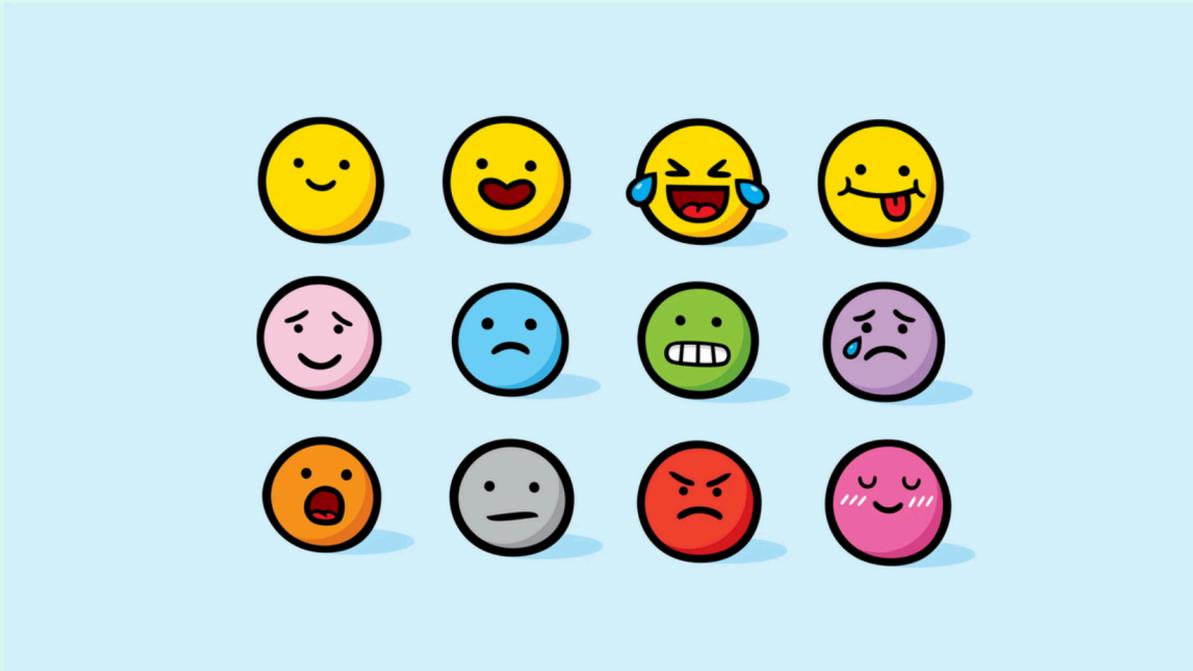


cara mengatur emosi

dreammarks.com



Apakah Emosi Itu?

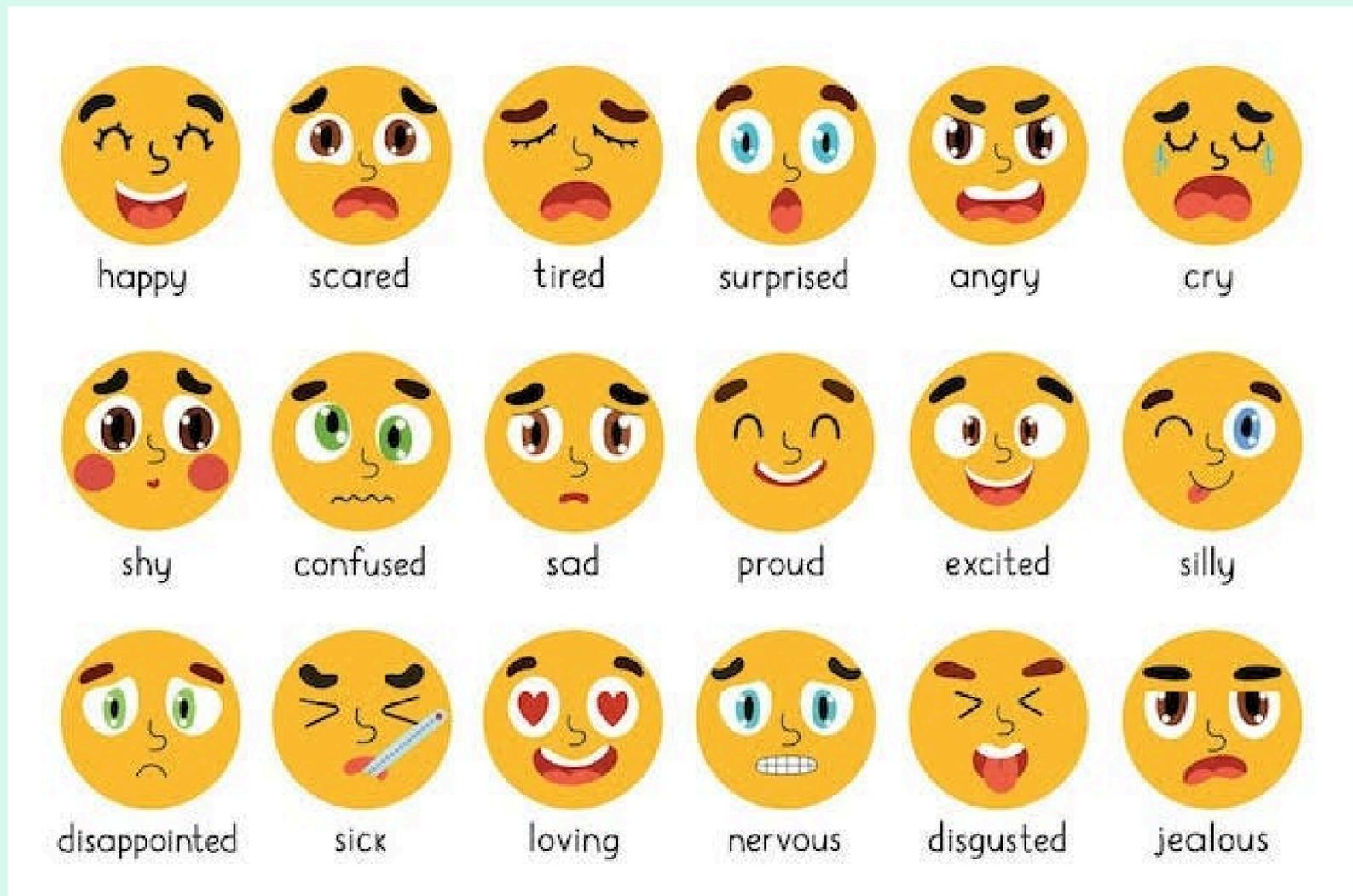


Emosi adalah sistem dinamis dalam kepribadian yang bekerja secara aktif untuk memberi respon pada setiap kejadian yang kita hadapi. Tidak kurang dari 700 jenis emosi ada di dunia (Morgan et al., 1997).

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.

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.

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.

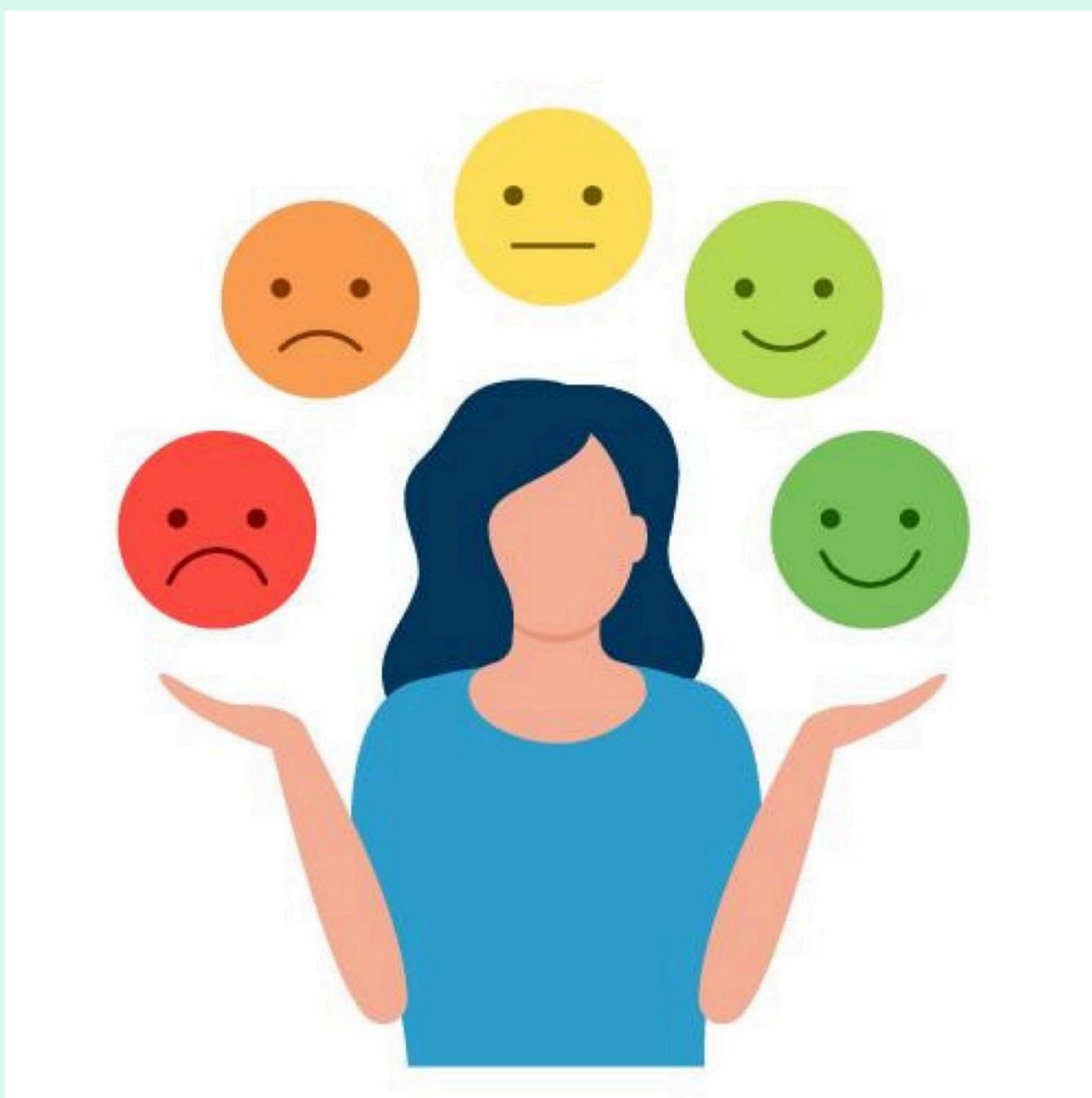
Baru dalam pelatihan-pelatihan dan buku-buku yang mahal orang mengetahui dan mempelajari tentang kecerdasan emosi ini. Akibatnya, sebagian besar orang bisa jadi buta pada emosinya sendiri. Dan tidak semua orang memahami dalam keadaan emosi apa dirinya pada suatu waktu atau di waktu yang lain.

Emosi adalah perasaan dan gambaran perasaan. Emosi seringkali mengganggu proses pemikiran dan pemahaman.

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.





Jus Emosi?

Pernah denger orang bilang gini gak :

“Gak tau deh, pokoknya antara marah, senang, kesel, semua 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.

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.

Punya emosi yang gak bisa dijelaskan emang bisa bikin kamu uring-uringan, gak enak ini, gak enak begitu, gak bisa begini, susah seneng 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?



bagaimana cara mengatasi emosi negatif?
tarik nafas panjang dan tenangkan diri dan pikiran



Buta Emosi

Kok bisa, kamu gak ngenalin emosi kamu sendiri? Padahal kamu yang merasakannya?

Ternyata banyak orang yang seperti itu, hingga seorang wartawan bernama Daniel Goleman membuat buku mengenai kecerdasan emosi.

Di dalam bukunya yang berjudul “Emotional Intelligence”, ia memberitahukan mengenai sejumlah emosi dan tanda-tanda fisiknya pada manusia

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 menghindar. 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 menghindar atau bersembunyi.

Sirkuit syaraf 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.

- **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.

Jenis Emosi Dan Penjelasannya

- **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.

- **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 mensiagakan syaraf perasa terhadap bau yang berbahaya atau untuk meludahkan kembali makanan yang beracun.

- **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 : Jaga 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.

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: jaga emosi.

Jaga 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 jaga 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.

Jaga 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.

Jaga emosi bisa membantu kita dalam mengatasi kekurangan dan kelemahan kita. jaga 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.

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 bisa Jaga Emosi.

Cara Jitu Mengelola Emosi Pribadi

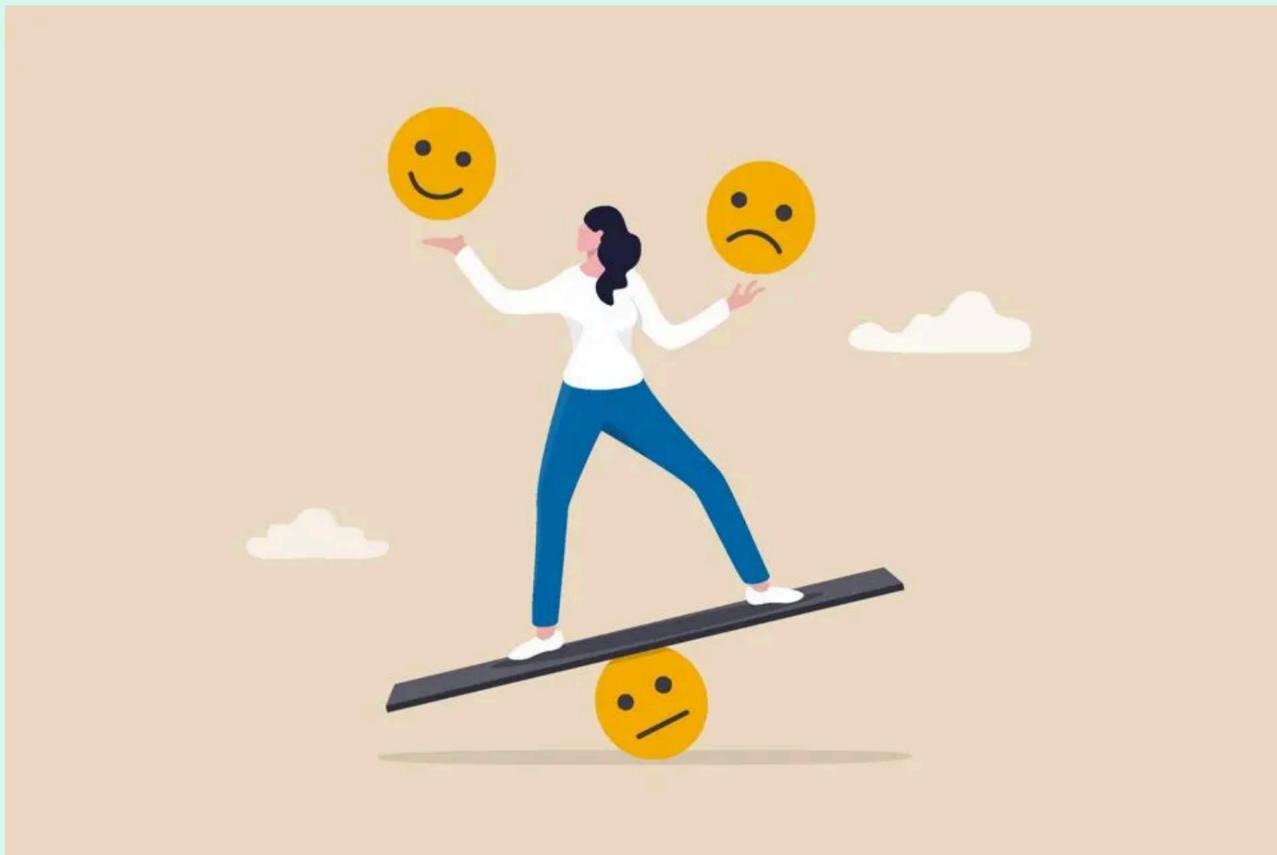


1. Mengembangkan **Kutub Emosi**. Bedakan antara perasaanmu yang positif dan yang negatif. Positif itu maksudnya, bagus, baik, dan membuat kamu bersemangat ngejalanin hidup. Sementara, negatif itu maksudnya membuat kamu merasa gak enak hidup. Jangan-jangan kamu sedang merasakan satu hal yang kamu gak 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.

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.

Cara Jitu Mengelola Emosi Pribadi



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.

5. Menaruh Diri Kamu Pada **Titik Nol Emosi**. 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.

6. Mengembangkan **Manajemen Jiwa**. Maksudnya adalah, kamu selalu bisa menaruh berbagai kepentingan di bawah hubungan kamu dengan Tuhan. Dengan begitu, kamu bisa lebih brilian 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 Memahami Emosi Orang Lain

Seringkali ada persoalan timbul karena salah mengerti atau salah paham. Tak jarang, permasalahan yang berawal dari hal yang sangat sepele ini berkembang jadi keadaan yang kritis yang mengancam diri kamu.

Padahal, kalau kamu peka dalam memahami emosi orang lain, banyak konflik yang bisa kamu hindari, dan banyak waktu kamu yang tak jadi terbuang.

Beragam Orang, Beragam Sifat

Mungkin bila kita memahami setiap orang sebagai sebuah buku yang terbuka yang menunggu untuk dibaca, suatu hubungan akan jadi lebih menarik.

Bahwa setiap orang seperti sebuah sekolah yang bisa mengajari kita banyak hal. Atau bahwa setiap orang seperti sebuah taman indah yang bisa membuat kita gembira dan kita bisa bermain bersama, bercanda, bersenda gurau, dan berbahagia di taman itu.

Bahwa setiap orang seperti sebuah stasiun TV yang ingin memberikan kita banyak informasi dan hiburan. Atau setiap orang seperti suatu situs internet yang harus terus menerus dikunjungi dan dieksplorasi, dengan berbagai informasi menarik yang terus bertambah dan membuat wawasan kita menjadi luas.

Maka, setiap orang akan sangat menarik untuk kita pelajari, bukan? Kita akan merasa bersemangat dalam berusaha mempelajari emosi orang lain ini.

Tahu tidak, setiap orang kan berbeda-beda lho. Reaksi emosi mereka saat menghadapi kita juga sangat beranekaragam. Jadi, bila kita belajar mengenali emosi orang lain, kita akan selalu memperoleh banyak sekali pengetahuan baru.

Bagaimana Cara Memahami Orang Lain?

Kamu mungkin masih mengingat guru TKmu yang baik hati, sama tak lupanya dengan kamu mengingat teman bermainmu yang sifatnya seperti Giant di film kartun Doraemon.

Sejak kita kecil, kita telah mengetahui berbagai jenis kepribadian orang. Kita tahu ada orang yang pendiam, ada orang yang banyak bicara, ada orang yang suka meniru. Ragam karakter manusia harus kita banyak pelajari.

Cara pertama adalah dengan memahami 4 karakter utama, seperti periang (sanguin), tegas (kolerik), lambat (flegmatik) dan perasa (melankolik). 4 karakter itu bisa terkombinasi dengan cara yang berbeda pada tiap orang.

Berbagai cara bicara dan cara berperilaku kita harus kita sesuaikan dengan orang yang kita hadapi, agar kita mudah dalam berurusan dengan mereka.

Orang periang harus dihadapi dengan cara bicara yang cepat dan cara berperilaku yang ramah. Sedangkan orang yang tegas harus dihadapi dengan cara bicara yang cepat dan cara berperilaku yang juga tegas.

Orang yang lambat harus dihadapi dengan cara berbicara yang juga lambat, dan cara berperilaku yang lembut. Orang yang perasa harus dihadapi dengan cara bicara yang lembut dan cara berperilaku yang ramah.

Cara kedua adalah dengan menyesuaikan dengan usia. Kita harus memahami kebutuhan orang dengan usia mereka. Misalnya, anak kecil memiliki kebutuhan untuk diajari banyak hal, karena itu ia sering banyak bertanya.

Cara Memahami Sesuai Usia?

Remaja memiliki kebutuhan akan kemandirian, karena itu kita harus mendorong mereka untuk membentuk diri dan memberi kesempatan. Remaja perlu banyak dimotivasi, kita harus mendorong mereka untuk jadi yang terbaik yang mereka bisa.

Orang **dewasa** memiliki kebutuhan untuk menjadi seseorang yang berarti, karena itu kita harus menghargai orang dewasa dan menghormatimereka.

Orang **tua** memiliki kebutuhan untuk mengayomi yang lebih muda, karena itu kita harus meminta banyak ilmu dan nasihat dari mereka dan menghadapi mereka dengan rasa hormat dan penghargaan.



Apa Itu Kepribadian?



Kepribadian adalah suatu set **sistem reaksi emosi dan perilaku seseorang** yang memiliki suatu pola yang tetap walau menghadapi keadaan yang berbeda.

Seringkali kita luput menganggap kepribadian orang sebagai suatu hal yang penting. Padahal, seharusnya kita mengetahui bahwa setiap orang selalu meminta kita untuk memahami mereka.

Bila kita mudah dan pandai dalam memahami sifat orang lain, kita akan lebih mudah dalam menghadapi sikap dan perilaku mereka.

Apa Itu Sifat, Sikap, Perilaku?



Apa itu Sifat?

Sifat adalah tempramen atau karakter atau suatu **pola tetap berperilaku, bersikap dan bertindak** yang dimiliki seseorang, yang selalu ditampilkan secara berulang, dalam setiap waktu dan menjadi bagian dari kepribadi-an seseorang.

Apa itu Sikap?

Sikap adalah perasaan yang tergambar, yang muncul dari **pendapat dan pemikiran yang muncul** sebelum seseorang berperilaku tertentu.

Apa itu Perilaku?

Perilaku adalah kesatuan kompleks dari **emosi dan tindakan fisik yang kita lakukan** dalam menghadapi suatu situasi tertentu.

Berinteraksi Setiap Hari.

Interaksi membutuhkan aksi dan reaksi. Jadi ada tindakan pemicu atau stimulasi, dan ada respon atau reaksi. Inti interaksi adalah kerjasama dan saling memahami.

Yang banyak menjadi masalah adalah bila ada kesalahan dalam merespon atau kesalahan dalam beraksi (bertindak/berperilaku). Yang dimaksud masalah disini adalah bila ada situasi yang tidak diharapkan, tidak menyenangkan, atau menimbulkan keributan.

Semakin banyak kita berinteraksi dengan sesama manusia, semakin banyak ragam emosi yang terjadi pada diri kita, dan semakin banyak pula jenis ekspresi-ekspresi emosi baru yang kamu temui . Aneka ragam emosi tersebut, harus kamu pahami.

Mengapa kita harus memahami emosi orang lain? Dalam berinteraksi, hal itu dibutuhkan agar kita bisa menempatkan diri dengan tepat. Agar kita tidak membuat orang lain merasa tidak nyaman. Dan agar kita tidak menyakiti hati orang lain.

Setiap orang memang berbeda dalam merasakan dan dalam berekspresi. Namun, syukurnya, setiap orang lahir dengan fitrah. Fitrah adalah kecenderungan yang sama yang ada pada setiap manusia untuk merasakan suatu hal yang serupa pada sejumlah obyek atau kejadian, berdasarkan penilaian moral yang sama.

Fitrah diberikan oleh Allah SWT untuk menyukai suatu hal yang baik dan membenci hal yang buruk. Bila kita melihat suatu hal yang indah, kita sebagai satu umat manusia pasti menyukainya. Bila kita melihat sesuatu yang jelek, kita merasa tidak suka. Itulah yang dinamakan fitrah.

Fitrah juga tentang pola kecenderungan yang sama pada setiap tahapan perkembangan manusia. Bahwa setiap orang perlu makan, setiap orang perlu minum, setiap orang perlu belajar, dan setiap orang memiliki berbagai kebutuhan tertentu yang berbeda selama masa hidupnya.

Emosi Itu Seperti Warna



Perilaku kita selalu memiliki bagian ekspresi emosi di dalamnya. Tak ada perilaku yang diekspresikan tanpa emosi. Sedatar apapun emosi yang diekspresikan itu. Begitu juga orang lain. Keragaman emosi ada pada setiap orang.

Bila hidup itu lukisan, Agar perilaku kita indah, maka warna yang dipilih untuk diekspresikan, haruslah warna yang cocok dan sesuai. Bila tidak, maka yang terlihat adalah buruknya perilaku dan kepribadian. Dan kamu bisa dicap sebagai orang yang tidak menyenangkan.

Untuk memastikan bahwa emosi kamu tepat, tentu kamu harus melihat aneka warna lain. Maksudnya, lihatlah sekelilingmu, sesuaikan emosimu dengan tempat dimana kamu berada, orang yang kamu hadapi dan pada budaya apa kamu tengah hidup.

Tanpa memahami sekeliling, kamu mungkin bisa buta ekspresi. Kamu berekspresi bagaikan orang yang buta warna atau malah buta-tuli. Tak tahu bagaimana harus berkata, bertindak dan berpikir, karena tidak mengetahui apapun.

Emosi Itu Seperti Warna



Perilaku kita selalu memiliki bagian ekspresi emosi di dalamnya. Tak ada perilaku yang diekspresikan tanpa emosi. Sedatar apapun emosi yang diekspresikan itu. Begitu juga orang lain. Keragaman emosi ada pada setiap orang.

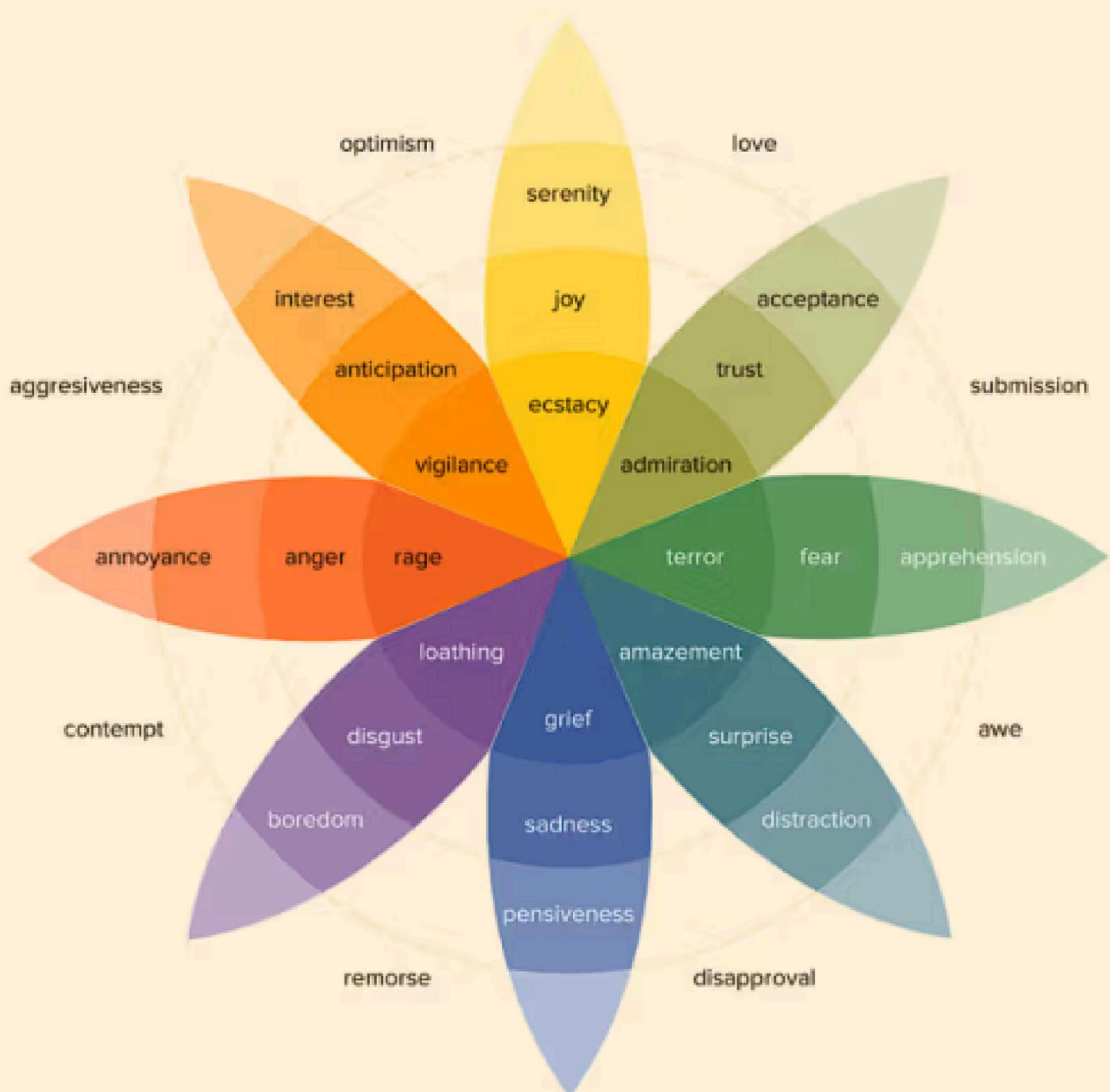
Bila hidup itu lukisan, Agar perilaku kita indah, maka warna yang dipilih untuk diekspresikan, haruslah warna yang cocok dan sesuai. Bila tidak, maka yang terlihat adalah buruknya perilaku dan kepribadian. Dan kamu bisa dicap sebagai orang yang tidak menyenangkan.

Untuk memastikan bahwa emosi kamu tepat, tentu kamu harus melihat aneka warna lain. Maksudnya, lihatlah sekelilingmu, sesuaikan emosimu dengan tempat dimana kamu berada, orang yang kamu hadapi dan pada budaya apa kamu tengah hidup.

Tanpa memahami sekeliling, kamu mungkin bisa buta ekspresi. Kamu berekspresi bagaikan orang yang buta warna atau malah buta-tuli. Tak tahu bagaimana harus berkata, bertindak dan berpikir, karena tidak mengetahui apapun.

Emosi Itu Seperti Warna

Plutchik's Wheel of Emotion



“Membaca Pikiran”

Kembangkan sensitifitas kamu dalam merasa. Pahami apa yang orang lain coba ekspresikan. Dan cobalah untuk mencari tahu maksud apa yang tertanam dalam hati mereka, apa yang ada di balik perilaku mereka, dan apa kira-kira yang mereka tuju dari diri kita.

Menggunakan kepekaan dalam ber-interaksi dengan orang lain memang banyak membutuhkan kecerdasan lebih. Kamu bisa menggunakan intuisi dan kemampuan kamu dalam membaca pikiran dan maksud orang lain dalam interaksi sehari-hari. Tapi, jauhkan diri kamu dari prasangka.

Dengan memahami emosi dari orang lain, kita harus bisa untuk berkembang menjadi orang yang sensitif dan selalu berperilaku dengan sesuai tempat. Hal ini akan membuat hubungan kamu dengan orang lain menjadi nyaman.



Mengembangkan Kepekaan

Kepekaan dibutuhkan untuk memahami kesedihan dan kemarahan. Dua emosi yang berada dalam ujung kutub. Kepekaan juga dibutuhkan untuk mengetahui maksud tersembunyi dalam hati orang lain.

Kepekaan bisa dilatih dengan mempelajari bahasa non verbal dan adat kebiasaan. Kepekaan bisa dikembangkan dengan mengetahui berbagai keadaan emosi dari orang lain dan memperluas pengetahuan kita mengenai berbagai situasi.

Contoh-contoh mengenai situasi emosi dan ekspresi manusia dalam menghadapi hidup, bisa kita dapat dari menonton drama dan film, memahami sandiwara, membaca novel, mendengarkan lagu, mengapresiasi puisi, dan sebagainya.

Dalam berbagai sumber inspirasi tersebut, kita bisa menemukan gambaran dari persoalan yang kita hadapi sendiri dengan belajar dari pengalaman orang lain.



Mengembangkan Gambaran Emosi



Cara lain untuk mengembangkan perilaku kita dalam menghadapi situasi emosional adalah dengan cara mengembangkan gambaran emosi di otak kita.

Dengan cara ini, kita melatih tindakan kita tanpa perlu melakukannya, cukup dengan membayangkannya. Kita seperti membuat film atau simulasi di otak kita dengan berbagai skenario sendiri.

Coba bayangkan apa yang bisa terjadi dalam suatu keadaan sebelum kita mencoba bertindak, agar kita terhindar dari kesalahan.

Tapi hati-hati agar dugaan itu tidak berkembang menjadi prasangka. Tempatkan dugaan dalam kotak tersendiri di otakmu. Jangan gunakan dugaan untuk mewarnai tindakanmu. Kamu bisa jadi bertindak tanpa alasan bila menempatkan dugaan di atas akal sehat.

Mengembangkan Peran Imajinatif



Metode berikutnya yang masih berada dalam kerangka ini adalah, mengembangkan peran imajinatif. Buat simulasi imajiner di otak kamu.

Tempatkan setiap orang lengkap dengan kepribadian dan emosi dominan mereka, untuk melakukan sandiwara di otak kamu, dengan inputnya adalah masalah imajiner yang timbul dalam situasi sandiwara itu.

Lalu, biarkan otak kamu memproses drama itu dalam otak. Kamu akan mulai membayangkan suatu kejadian demi kejadian yang mungkin terjadi mengenai bagaimana reaksi setiap orang dalam situasi nyata.

Berbagai dugaan itu adalah kemungkinan yang berkembang. Mulanya mungkin sulit dan rumit. Tapi, bila kamu sering melatihnya, kamu akan terbiasa. Dan lama-lama kamu akan bertindak secara intuitif.

Saat itulah kecerdasan emosi kamu telah berkembang pesat. Mengenai tindakan apa yang harus kamu lakukan dan bagaimana cara melakukannya dengan tepat agar kamu memperoleh reaksi yang tepat dari orang lain, atau agar perbuatan kamu berhasil.

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.

Kemampuan Mengelola Emosi Diri

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.

Latihan pertama, **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*.

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.

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

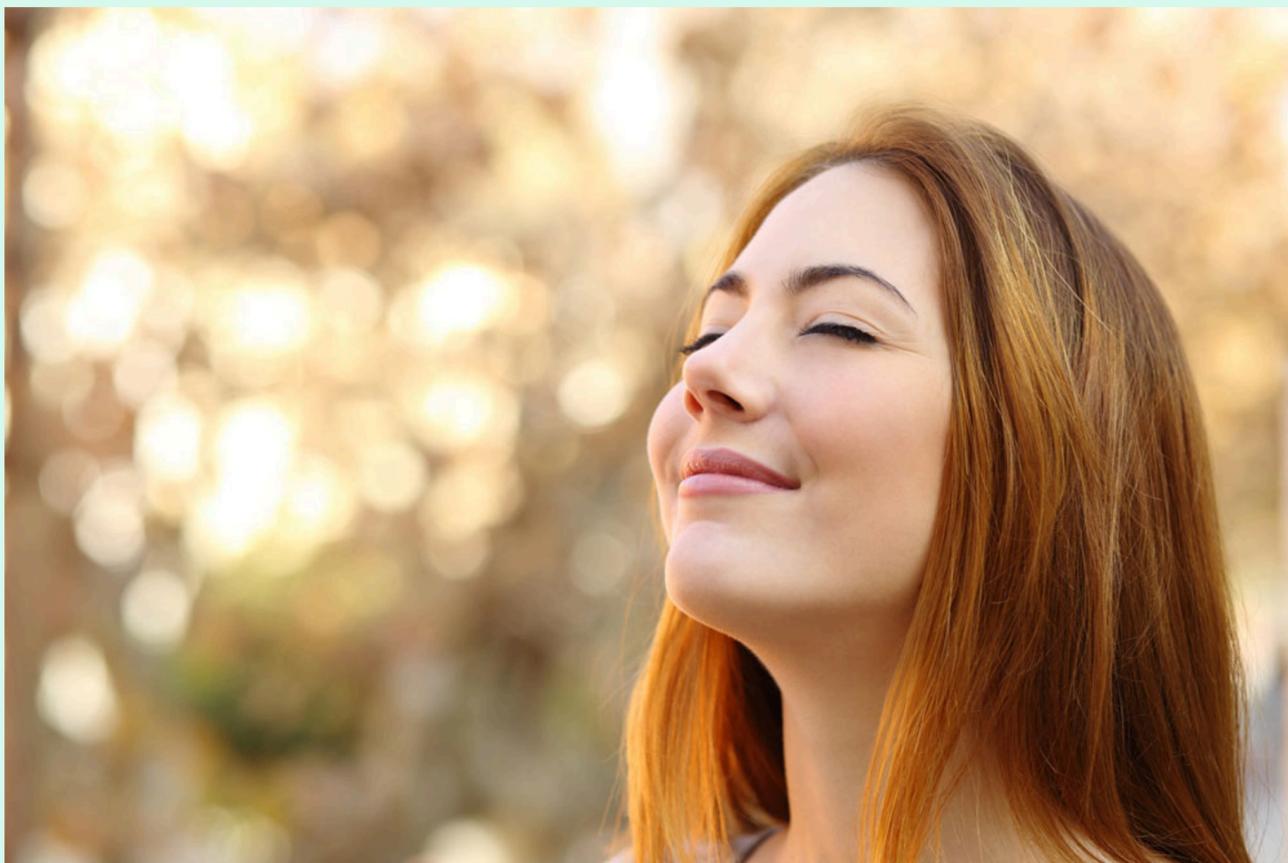
1) Belajar dari pengalaman, dari diri kita maupun dari orang lain. Dari pengalaman itu kita bisa belajar banyak. Bahkan dikatakan bahwa orang yang tercerdas dalam belajar adalah tipe *vicarious learner*. Orang yang **belajar dari pengalaman orang lain**. Mereka gak perlu ngalamin sendiri, tapi pasti 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.

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 utama 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.