

Psikolog UGM Bagi Tips Mengelola Emosi

Thursday, 14 April 2022 WIB, Oleh: Ika



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.

Psikolog UGM, Sutarimah Ampuni, S.Psi., M.Si., MPsych., Psikolog., menyampaikan pentingnya bagi setiap orang untuk belajar mengelola atau meregulasi emosi agar bisa terekspresikan secara wajar dan sehat. Mengekspresikan emosi dengan pas sehingga tidak menimbulkan efek buruk bagi diri sendiri dan orang lain.

"Emosi perlu dikelola, mengekspresikannya dengan sehat dan pas. Tidak menahan-nahan namun juga tidak meledak-ledak,"terangnya, Kamis (14/4).

Lebih lanjut Ampuni memaparkan ada sejumlah strategi dalam mengekspresikan emosi. Salah satunya menahan/menekan emosi. Misal saat berduka menahan rasa duka karena tidak ingin terlihat lemah dan berduka di hadapan orang lain.

"Sebenarnya strategi ini kurang bagus karena kalau terlalu menahan akan berbahaya. Ibarat botol yang diisi air soda dan ditutup rapat suatu saat akan meledak, begitu juga dengan emosi," jelas Dosen Fakultas Psikologi UGM ini.

Ampuni mengatakan cara lain mengelola emosi adalah dengan merenung. Mengekspresikan emosi dalam bentuk diam dan menyendiri.

Berikutnya, mengekspresikan emosi secara berlebihan atau agresif. Misalnya, marah-marah dan berperilaku kasar serta merugikan orang lain.

Cara Kelola Emosi

Ampuni mengatakan tidak semua emosi harus diekspresikan atau dilepaskan. Namun, harus selektif dalam melepas dan menahan emosi.

"Harus pilih-pilih, kadang harus melepas dalam ukuran yang pas, tetapi kadangkala harus menahan," urainya.

Terdapat beberapa cara dalam mengelola emosi. Pertama, melakukan pemilihan situasi. Memilih akan merasakan emosi atau tidak. Misalnya, setiap melihat dialog politik di TV kita mudah tersulut amarahnya. Maka sebaiknya hal tersebut dihindari.

"Sebelum melakukan pemilihan situasi, kita harus punya self awareness mengenai emosi kita sendiri. Aware apa yang membuat kita marah, kecewa dan lainnya," tuturnya.

Kedua, memodifikasi lingkungan. Sebagai contoh, saat kita merasa galau dan sendu bisa menata ulang kamar agar lebih bersemangat.

Ketiga, mengubah dalam diri sendiri. Salah satunya dengan mengubah pemikiran terhadap suatu persoalan. Misalnya, saat diputuskan pacar pasti merasa sedih. Untuk mengurangi kesedihan bisa berpikir mungkin itu bukan jodoh saya, mungkin nantinya saya bisa mendapat yang lebih baik lagi,.

"Coba pengaruhi dan ubah pikiran negatif menjadi positif/lebih optimis. Memang ini tidak mudah terlebih saat kondisi terpuruk, tetapi harus ada kemauan untuk itu," ucapnya.

Keempat, mengalihkan perhatian. Misal dengan melihat tayangan komedi, jalan-jalan atau melakukan hobi untuk mengalihkan emosi.

Kelima, mengambil jarak dari emosi yang dirasakan. Contohnya, ketika marah tidak langsung diekspresikan dengan berdiam diri dulu dan lainnya.

"Mengambil jarak ini juga bisa dengan mensugesti diri, seperti hari ini aku sudah banyak emosi negatif sekarang akan memberi kesempatan tubuh dan pikiran untuk istirahat serta tidak memberi kesempatan bagi emosi negatif menguasai waktu yang ada," paparnya.

Ampuni kembali menekankan pentingnya mengelola emosi agar tidak berdampak buruk baik bagi diri maupun orang lain dan lingkungan sekitar.

"Kita harus menjadi tuan untuk emosi kita. Kita harus bisa menguasai emosi dan biarkan kita dikuasai oleh emosi," pungkasnya.

Penulis: Ika

Berita Terkait

- [Teliti Pengaruh Psikoedukasi Penderita Hipertensi, Esti Raih Doktor](#)
- [Dr. Muh. Farid: Sukarelawan Memiliki Penalaran Moral Lebih Tinggi](#)
- ['Nggak PD', Bikin Orang Tidak Sukses](#)
- [Pendidikan Jasmani Terbukti Efektif Tingkatkan Kecerdasan Emosi Siswa SD](#)
- [Psikiater UGM Paparkan Cara Menjaga Mental Sehat Saat Isoman](#)