Manajemen Emosi: 5 Cara Kendalikan Emosi dan Hadapi Tantangan Hidup

Category: LifeStyle
4 Juli 2023

Prolite – Kalau kamu lagi ngadepin segala gejolak emosi dan tantangan hidup yang ngeselin, ada satu kunci buat buka pintu keluarnya nih yaitu, Manajemen Emosi!

Gak bisa dipungkiri, hidup ini emang naik turun kayak *roller coaster*, kadang adrenalin naik, kadang hati jadi lega atau bahkan nangis karena ketakutan. Tapi tenang aja, jangan sampe galau terus kek lagu-lagu sedih di *playlist* kita.

Selain itu, gak ada juga yang suka kalau emosi kita kayak bom waktu yang siap meledak kapan aja, kan? Makannya, di artikel seru kali ini, kita bakal bahas cara-cara simpel untuk ngendaliin emosi biar gak melulu kayak telenovela yang selalu dramatis.

Dengan gunain manajemen emosi sebagai kunci dalam kehidupan sehari-hari, kita bisa tetep *cool* dan hadapin semua macetnya

jalan kehidupan ini dengan gaya yang keren!

Apa sih Manajemen Emosi Itu?

iStock

Pertama-tama kamu harus tau dulu nih arti dari emosi itu sendiri. Menurut American Psychological Association (APA), emosi merupakan pola reaksi yang kompleks, yang melibatkan elemen pengalaman, perilaku, dan fisiologis seseorang.

Nah, kalau manajemen emosi itu adalah cara kita memahami, menerima, mengontrol dan mengekspresikan perasaan-perasaan yang ada dalam diri kita. Ini bertujuan untuk memahami dan merespons emosi-emosi dengan cara yang lebih bijaksana dan konstruktif biar enggak dikeluarin secara berlebihan.

Misalnya, kalo lagi kesel, jangan sampe marah-marah gak jelas. Atau kalo lagi sedih, jangan larut dalam kesedihan dan gak bisa beranjak dari situ. Percaya deh, kita bisa nyari cara yang lebih baik buat ngeluarin emosi itu, kok!

Intinya, manajemen emosi ini berguna banget buat bikin hidup kita jadi lebih damai dan gak baper terus. Kita jadi bisa lebih tegar dan tangguh menghadapi segala situasi yang datang.

Gak cuma itu aja, manajemen emosi juga bisa buat kamu jadi jauh lebih mengenal diri sendiri. Karena nantinya kamu bisa mengenali dan mengendalikan emosi yang ada dalam diri. Makanya, kamu wajib banget untuk menerapkan manajemen emosi!

Gimana Caranya Mengendalikan Emosi Dengan Baik?

freepik

1. Cerita sama Temen, Gak Usah Dipendem!

Biar hati gak keganggu sama gejolak emosi, cerita aja sama temen-temen terdekat atau keluarga kamu. Ngobrol santai sambil nyeruput teh manis atau es teh, bahas apa aja yang bikin hati berat. Gak perlu malu untuk numpahin isi hati, karena mereka bakal dengerin dan ngebantu kita nyari solusi. Ingat, kita gak sendirian di pulau kehidupan ini.

2. Tahu Gak? Olahraga Bisa Bantu, Lho!

Ini nih rahasia yang sering diabaikan. Olahraga bukan cuma bikin badan jadi sehat dan bugar, tapi juga bisa bikin pikiran tenang. Cobain deh lari pagi sambil dengerin musik favorit, atau joget-joget santai di kamar. Pasti deh, emosi yang labil bakal bubar. Jadi, gak ada salahnya buat sering-sering keringetan ya, *guys*!

3. Anggap Masalah Sebagai Teman Belajar

Kalau tantangan hidup datang, kita anggap aja kayak teman belajar. Jangan takut, jangan menghindar, tapi berani dan kuat buat menghadapinya. Setiap masalah punya pelajaran berharga, biar ke depannya kita makin jago ngehadapin segala cobaan.

4. Pencet “Pause” Sejenak, Dalam-dalam Napas!

Kalo emosi udah memuncak, pencet tombol “*pause*” sejenak, jangan sampe nenjang atau gebrak meja sembarang ya! Tarik nafas dalam-dalam, hitung sampai lima, dan hembuskan pelan-pelan. Bayangin aja kamu kayak lagi liburan di pantai, adem dan nyaman. Metode ini bisa bikin pikiran jadi jernih dan bisa mikir dengan lebih bijak.

5. Nyari Hobi, Supaya Hati Gak Sepi!

Kalo lagi suntuk atau *bad mood*, cari hobi yang bikin hati gak

sepi. Bisa baca buku, masak-masak, atau bahkan berkebun. Selain itu, buat sebagian orang, olah rasa lewat seni bisa jadi obat penenang hati yang mujarab. Misalnya, nulis puisi, nyanyi lagu kesayangan, atau nyelametin kanvas kosong dengan coretan kreatif. Seni bisa jadi jembatan buat ngurai benang yang kusut.

Nah, itu dia beberapa cara untuk memanage emosi kita. Dengan mengendalikan emosi, kita bisa menghindari masalah-masalah gak perlu dan menjalani hidup dengan lebih tentram. Masih inget sama *mindfullness* kan?

Gak ada orang yang sempurna, dan ngeluarin emosi itu manusiawi banget kok, guys. Asalkan kita bisa tau batasannya biar gak terlalu berlebihan. Jadi, jangan merasa *down* atau gagal juga kalo kadang masih suka kebawa perasaan yang berlebih. Yang penting, kita belajar terus dan berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Yuk, jadi penguasa emosi kita sendiri, bukan dikejar-kejar sama emosi-emosi yang suka bikin kacau balau. Dengan manajemen emosi yang oke, hidup ini bakal makin seru dan gak ada yang bisa ngebanting kita!

Selamat menghadapi tantangan hidup dengan kepala tegak dan emosi yang terkendali! *Stay cool, stay awesome*, dan jangan lupa buat bahagia! □□