

# Memahami 6 Emosi Dasar : Membangun Keseimbangan untuk Hidup Bebas Drama

Category: LifeStyle

13 November 2023



**Prolite** – Emosi seringkali disalah pahami sebagai sebuah amarah, tetapi sebenarnya memiliki rentang yang lebih luas. Ragam emosi dasar yang dialami oleh setiap orang melibatkan lebih dari sekedar kemarahan.

Emosi merupakan respons kompleks terhadap berbagai situasi sehari-hari, mencakup perasaan kegembiraan, kecemasan, ketakutan, kesedihan, dan sebagainya.

Penting untuk memahami bahwa emosi tidak terbatas pada satu jenis perasaan saja, ini merupakan kunci untuk membuka diri terhadap keberagaman pengalaman manusia.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi tentang apa itu emosi dan jenis-jenis emosi.



*Ilustrasi beragam emosi – iStock*

## **Pengertian Emosi Dasar**

Menurut KBBI, emosi adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat, atau juga “keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan); keberanian yang bersifat subjektif”.

Sedangkan emosi dasar ialah jenis perasaan dasar yang umumnya dirasakan oleh semua orang, tanpa peduli dari budaya atau pribadi masing-masing.

## **Jenis-jenis Emosi Dasar**



*Ilustrasi berbagai emosi – CatLane*

Emosi dasar itu sejenis perasaan dasar yang umumnya dirasakan oleh semua orang. Contohnya ada:

### **1. Kebahagiaan**

Rasanya senang, puas, atau gembira. Emosi ini muncul ketika mengalami hal-hal positif atau menyenangkan.

Reaksi tubuh berupa senyum di wajah, detak jantung yang stabil, rasa ringan di dada.

### **2. Amarah**

Rasanya marah atau kesal. Muncul sebagai respon ketika ada ketidaksetujuan, ketidakadilan, atau ketidaknyamanan.

Reaksi tubuh berupa peningkatan detak jantung, mungkin munculnya keringat, tegangnya otot-otot, wajah merah.

### **3. Takut**

Rasanya ketakutan atau cemas. Muncul apabila menghadapi situasi yang dianggap berbahaya atau menakutkan.

Reaksi tubuh berupa peningkatan denyut jantung, pernapasan cepat, keringat dingin, ketegangan otot.

### **4. Kesedihan**

Rasanya sedih, kecewa, atau kehilangan. Bisa muncul dari pengalaman kehilangan, kegagalan, atau situasi sulit.

Reaksi tubuh berupa mata berkaca-kaca, berat di dada, mungkin muncul air mata, penurunan energi.

### **5. Rasa Jijik**

Rasanya tidak nyaman atau tidak suka terhadap sesuatu. Mungkin muncul sebagai respons terhadap bau, rasa, atau situasi yang tidak diinginkan.

Reaksi tubuh berupa ekspresi wajah tidak nyaman, mungkin mual atau sensasi tidak enak di perut.

### **6. Kejutan**

Rasanya terkejut atau kaget. Muncul ketika mengalami sesuatu yang tidak diharapkan atau baru.

Reaksi tubuh berupa jantung berdebar kencang, mungkin teriakan kecil, otot tegang secara tiba-tiba.



*Ilustrasi – Jojonomic*

Semua perasaan dasar ini punya peran penting dalam hidup sehari-hari dan memberikan respon yang berbeda-beda tergantung situasinya. Memahami emosi dasar bisa membantu kita untuk

mengetahui, memahami, dan mengatur perasaan kita dengan lebih baik.

---

# No More Drama ! 4 Cara Simple untuk Hidup Tenang dan Anti-Drama

Category: LifeStyle

13 November 2023



**Prolite** – Drama kehidupan tuh emang bikin capek dan *toxic* banget, ya kan? Tapi yang perlu kamu tau, hidup tuh nggak harus selalu kayak di sinetron atau drama Korea yang penuh konflik bikin baper aja, lho!

Banyak dari kita pengen hidup dengan lebih tenang dan nyaman, nggak ribet sama drama-drama gak penting. Nah, buat kalian yang mau dapetin hidup bebas dari drama dan lebih *chill*, kita punya 4 cara sederhana yang asik banget buat dijalani. Mau tau

apa aja? Yuk, simak terus artikel ini!

## 1. Hindari *Toxic People* dan Jangan Jadi *Toxic!*



Cr. *canyoncrossingrecovery*

Hal pertama dan terpenting ialah, jauhi orang-orang yang *toxic* dan pastinya, jangan jadi si *toxic people* itu sendiri. Nggak ada untungnya kita terjebak dalam lingkaran *toxic*, kan? Justru, hal itu bisa bikin hidup kita jadi makin sulit dan penuh drama.

Orang *toxic* itu biasanya punya sikap dan perilaku yang negatif. Mereka sering menyebarkan energi negatif, manipulatif, mengkritik terus-menerus, atau bahkan suka menyulut konflik. Kehadiran mereka bisa membuat suasana hati kita jadi buruk dan bahkan merusak kesehatan mental.

Makanya, lebih baik menjauh dari orang-orang *toxic* ini. Kita gak perlu menghabiskan waktu dengan orang yang membuat kita merasa terbebani dan nggak bahagia. Fokus aja pada lingkungan yang lebih positif dengan orang-orang yang bisa mendukung kita dengan baik.

Tapi, ingat ya, jangan jadi *toxic* juga. Kadang, dalam situasi tertentu, kita bisa ikutan terbawa suasana dan menjadi orang yang *toxic*. Kita bisa jadi sering mengeluh, merasa iri, atau menyebarkan energi negatif ke orang lain. Nah, ini juga nggak baik untuk kita dan orang di sekitar kita.

Jadi, penting banget buat refleksi diri dan berusaha untuk tidak jadi orang *toxic*. Lebih baik cari cara untuk mengatasi emosi dan masalah kita dengan bijak, misalnya dengan berbicara dengan orang yang bisa dipercaya atau mencari hobi yang bisa bikin hati jadi lebih tenang.

## 2. Stop Ikut Campur Ke dalam Drama Orang Lain!



Cr. Istock

Gak perlu ikut campur sama drama orang lain dan masuk dalam masalah mereka. Ini adalah prinsip yang bijak buat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Kenapa? Karena masuk dalam drama orang lain bisa bikin hidup kita jadi makin rumit dan repot.

Ya walaupun gak menutup kemungkinan kalau kadang, kita juga suka punya rasa kasihan dan mau bantuin. Tapi yang perlu diinget, gak semua masalah orang lain itu urusan kita.

Kita punya urusan dan masalah sendiri, yang kadang udah cukup bikin kepala pusing. Jadi, ngapain juga harus ikut-ikutan masuk ke dalam masalah orang lain?

Bukan apa-apa sih, tapi orang lain punya masalah yang mungkin beda banget sama kita, dan kita mungkin gak punya wawasan yang cukup buat ngerti dan bantu mereka.

Selain itu, ikut campur dalam drama orang lain juga bisa bikin kita emosi ikutan goyang. Kita bisa jadi stres, marah, atau sedih karena terbawa suasana. Padahal, buat apa stres sama masalah orang lain yang sebenarnya bukan urusan kita?

Nah, kalau ada orang yang terus-terusan nge-push kita buat ikut campur dalam masalah mereka, ya udah, kita dengerin aja dulu dengan baik. Tapi setelah itu, jangan langsung terjun ke dalam kekacauan itu, ya! Lebih baik jaga diri dan jauh-jauh dari drama mereka.

## 3. Pertimbangan Cara Kamu Berinteraksi

## Sama Orang Lain



Cr. *Unsplash*

Penting banget buat belajar dengerin dan amati dulu sebelum terlibat dalam percakapan, terutama kalau situasinya udah reaktif dan emosional. Kalo ada orang yang suka dramatis banget, mendingan mundur aja dan jauh-jauh deh dari mereka.

Soalnya, ini nggak cuma soal emosional dan psikologis, tapi bisa sampe fisik juga. Kita nggak harus langsung nawarin saran atau solusi kecuali diminta.

Lebih baik kita coba minimalisir drama dan bawa percakapan ke hal-hal yang lebih netral. Makanya, kita juga harus selalu bersikap terbuka, jujur, dan komunikatif.

Maksudnya, kalo ada masalah sama seseorang, mendingan langsung temui dan bicarakan sama mereka. Jangan malah ceritain masalah itu ke orang lain, kan bisa aja bikin kesalahpahaman dan drama berkepanjangan.

Jadi, kita harus berani mengatakan apa yang kita pikirkan dengan jelas, biar nggak ada penyesalan di kemudian hari. Emang agak susah sih, tapi dengan begini, jangka panjangnya bisa ngejauhin kita dari sakit hati yang berlebihan.

## 4. Fokus Aja Sama Kehidupan Kita Sendiri, dan Cari Waktu Buat *Me-Time*



Cr.

Yang terakhir, fokus sama diri sendiri dan jangan lupa cari waktu buat *me-time*. Ini adalah kunci buat hidup yang lebih bahagia dan tenang. Kita nggak perlu terlalu sibuk mikirin urusan orang lain atau ikut campur dalam drama mereka.

Semakin banyak kita fokus pada diri sendiri, semakin sedikit waktu yang kita miliki untuk khawatirin urusan orang lain. Banyak dari kita mungkin berpikir bahwa menjadi baik berarti kita harus mengorbankan waktu dan tenaga untuk bantu orang lain.

Ingat, kita juga punya hak untuk menjaga diri dan kesejahteraan kita sendiri. Peduli pada orang lain itu penting, tapi nggak boleh sampe mengorbankan diri sendiri. Kita harus tahu batas dan nggak boleh terlalu terbawa perasaan.

Bantuan kita untuk orang lain nggak harus selalu berarti kita harus rela ninggalin waktu dan kenyamanan kita sendiri. Kita bisa bantu dengan cara yang seimbang, tanpa mengabaikan kebutuhan diri kita sendiri.

Lebih baik lagi kalo kita fokus, kejar tujuan dan impian kita, dan jadi versi terbaik dari diri kita sendiri. Kita juga butuh waktu untuk istirahat dan melakukan hal-hal yang bikin kita senang. Misalnya, nonton film favorit, baca buku, jalan-jalan sendirian, atau olahraga.

Jadi, penting untuk selalu menjaga diri dan kesejahteraan kita. Jangan pernah sampe melewatkkan waktu untuk istirahat dan waktu untuk diri sendiri. Kita bisa lebih efektif membantu orang lain kalau kita sendiri juga baik-baik aja.

Nah, itulah empat cara sederhana yang bisa bikin hidup kalian lebih tenang dan bebas drama. Gak bakal susah kok kalau kamu punya tekad dan komitmen yang kuat!

Ingat, hidup itu bukan ajang dramatisasi sinetron yang bikin kepala mumet. Jadi, jangan sibuk ikutan drama orang lain yang nggak ada manfaatnya, ya.

Yuk, terapin empat cara sederhana ini dan jadi penguasa anti-drama dalam kehidupan kalian. Selamat hidup tanpa drama, guys! Peace out! ☺