

Prolite – Pernahkah kamu merasa begitu marah hingga ingin meledak?

Rasa marah yang membara itu memang tidak menyenangkan. Namun, tahukah kamu bahwa marah adalah emosi yang sangat wajar dan manusiawi?

Dari sudut pandang psikologi, hal ini adalah reaksi alami tubuh terhadap situasi yang dianggap mengancam atau tidak adil.

Kondisi ini bisa menjadi sinyal bahwa ada sesuatu yang perlu kita perhatikan dan ubah dalam hidup kita.

Baca Juga: Empat Musim Pertiwi Tembus TIFF 2026, Film Kamila Andini Siap World Premiere di Toronto

Kapan Amarah jadi Berbahaya?



Meskipun kondisi ini adalah emosi yang normal, jika tidak dikelola dengan baik, hal ini bisa berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental kita.

Beberapa perilaku yang sering dilakukan saat emosi ini ialah, tantrum- seperti berteriak, membanting barang, atau bahkan melakukan kekerasan, tidak hanya merusak hubungan dengan orang lain, tetapi juga dapat memicu stres, kecemasan, dan berbagai masalah kesehatan lainnya.

Baca Juga: Memahami Kreativitas dalam Psikologi: Belajar dari Ellis Paul Torrance

Tips Mengendalikan Amarah





Baca Selanjutnya

Penerapan Pendidikan Anti Korupsi di Purwakarta Terinsersi Dalam Kurikulum Sekolah