

# MENGELOLA EMOSI

---

Rt. Annissa Apsyari, M.Psi., Psikolog



**pipunpad**


Pusat Inovasi Psikologi Universitas Padjadjaran



# REGULASI EMOSI

---

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan keadaan emosinya, melibatkan pemantauan dan pengelolaan respons dan pengalaman emosional. Regulasi emosi ini adalah strategi yang dipelajari melalui sosialisasi dan pengalaman yang diterapkan secara sistematis di sepanjang perjalanan hidup manusia.



# MENGAPA REGULASI EMOSI INI PENTING?

- Tidak seperti anak kecil, orang dewasa diharapkan mampu mengelola emosinya dengan cara yang dapat diterima secara sosial (terutama emosi marah dan cemas). Ketika pengelolaan emosi ini gagal, biasanya akan kita merasa menyesal dan berharap bisa mengelola emosinya → mempengaruhi kehidupan sosial.
- Respons emosional yang tidak tepat akan menuntun kita ke arah yang salah.
- Ketidakmampuan mengelola emosi akan berdampak pada beberapa penyakit, baik psikis maupun fisik.
- Pengelolaan emosi dapat meningkatkan kebahagiaan dan kemampuan kita dalam memahami serta menguasai emosi yang timbul.
- Membantu kita dalam menyaring informasi yang paling penting dan memotivasi kita memperhatikannya dengan cara yang tidak menimbulkan stres atau cemas.
- Memiliki keseimbangan dan penilaian yang lebih baik atas emosi/perasaan dan tindakan → dapat melihat konsekuensi/akibat atas tindakan yang dilakukan.

# JENIS PENGELOLAAN EMOSI

## 01 Respons-Focused Strategy

---

Pengelolaan emosi yang berfokus pada respon yang ditampilkan pada saat merasakan emosi.

**Contoh:** tetap menjaga wajah tetap biasa saja/netral meskipun merasa marah dalam situasi konfrontatif.

## 02 Antecedent-Focused Strategy

---

Mengelola emosi sebelum emosi dirasakan, memanfaatkan penilaian kognitif (penilaian ulang) yang digunakan sebagai respon terhadap suatu situasi dan terjadi sebelum respon emosi terwujud.

**Contoh:** pada saat kesempatan wawancara kerja, menilai ulang kembali tentang bahwa wawancara kerja sebagai suatu kesempatan daripada memikirkan bahwa hal tersebut adalah suatu pengalaman yang *stressful* untuk mengurangi cemas saat wawancara.

*Strategi mana yang perlu dilakukan  
bergantung pada konteks/situasi  
yang sedang dihadapi*

---



Ketika kita bereaksi secara impulsif tanpa menyadari apa yang dirasakan sebenarnya, kita sering menyimpang dari nilai-nilai yang kita percayai dan bertindak berlawanan dari nilai-nilai tersebut. Dengan pengelolaan/regulasi diri yang tepat, kita dapat tetap tenang dan bertindak sesuai dengan nilai maupun etika yang berlaku.

# KETERAMPILAN YANG DAPAT MEMBANTU DALAM PENGELOLAAN EMOSI



## Self Awareness

Menyadari apa yang dirasakan dan dapat 'menamai' emosinya.

**Latihan:** mengeksplorasi perasaan yang dirasakan, mencoba untuk memberikan nama emosi spesifik apa yang dirasa secara intens muncul pada saat itu. Tidak perlu menilai atau menghakimi sebab akibat emosi tersebut pada fase ini.



## Mindful Awareness

Sadar terhadap apa yang dirasakan, baik pikiran, sensasi tubuh, maupun dunia luar.

**Latihan:** melakukan *mindful exercise* seperti Latihan pernapasan, relaksasi yang dapat menenangkan perasaan dan mengarahkan kita kepada tindakan yang tepat



## Cognitive Reappraisal

Mengubah cara berpikir, seperti ketika berada dalam situasi yang penuh tekanan dari perspektif yang baru yang lebih baik.

**Latihan:** kita dapat mengubah pemikiran kita seperti "atasan saya membenci saya, oleh karena itu saya harus berhenti kerja" menjadi "atasan saya kecewa kepada saya, saya yakin saya dapat mengatasi ini, saya tau saya pekerja keras dan jujur, berikan saya kesempatan untuk mencobanya lagi"

# KETERAMPILAN YANG DAPAT MEMBANTU DALAM PENGELOLAAN EMOSI



## Adaptability

Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat menurunkan kemampuan adaptasi kita terhadap perubahan hidup, menjadi lebih rentan terhadap gangguan dan *coping* sehingga kita menolak perubahan.

**Latihan:** melakukan evaluasi objektif, misalkan ketika kita menghadapi situasi stres yang ingin dihindari, pikirkan bagaimana jika teman kita mengalami hal yang sama? Apa yang akan kita sarankan kepada mereka untuk menghadapi situasi seperti ini?



## Self-Compassion

sikap terbuka dan tergeraknya hati oleh penderitaan yang dialami, rasa untuk peduli dan kasih sayang pada diri sendiri, memahami tanpa menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan diri, menerima kelebihan dan kekurangan serta menyadari bahwa pengalaman yang kurang lebih sama juga dialami oleh orang lain.

**Latihan:** afirmasi positif terhadap diri sendiri, relaksasi, melakukan *self-care*, jurnal kebersyukuran



## Emotional Support

Mencari dukungan emosional, baik dari dalam diri seperti melakukan *mindful self-awareness*, maupun mencari dukungan emosional dari luar dengan terlibat dalam komunikasi yang positif dengan orang lain. Tidak apa-apa jika kita membutuhkan bantuan orang lain atau profesional ahli ketika kita kesulitan dalam menghadapi/ mengatasi permasalahan yang dihadapi, fokus pada bagaimana kita dapat mengelola emosi dengan tepat.





# WORKSHEET

C

# EXERCISE!

(Bagaimana mengelola emosiku?)

01

## Kenali Emosi

- Aku merasa ..... saat ini. (Misalkan: marah, sedih, takut, cemas, dll)
- Perasaan ini membuat aku ingin ..... (identifikasi apa yang diakibatkan oleh emosi yang dirasakan.

02

## Identifikasi Penyebabnya

- Apa yang terjadi?
- Aku telah melakukan ..... (di)
- Aku ingat bahwa aku menyadari.....

03

## Identifikasi Perilaku & Pikiran

- Ketika aku merasa ..... aku ..... (tuliskan perilaku/tindakan yang dilakukan)
- Pemikiran yang muncul di pikiranku adalah .....

04

## Tantang Emosinya

- Apakah ..... (perasaanku yang muncul) ini sesuai dengan situasi yang dihadapi?
- Apakah situasi sulit yang dihadapi ini dapat aku kendalikan?
- Jika di luar kendaliku, apakah situasi sulit tersebut dapat aku terima dan toleransi? Jika tidak, batasan apa yang perlu aku tetapkan?

# TERIMA KASIH



**pipunpad**

Pusat Inovasi Psikologi Universitas Padjadjaran

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, infographics & images by **Freepik**.

Please keep this slide for attribution