

Sekolah Akhlak | Menata Emosi

SELF REGULATION YANG TEPAT PADA EMOSI



Kak Halfizh A, M.Psi., Psikolog



Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

A vibrant, stylized illustration of a mosque landscape. In the foreground, a man in a white kufi and a woman in a white hijab are kneeling in prayer, facing each other. The background features rolling hills, a large mosque with multiple minarets and domes, and a bright sun or moon in the sky. The color palette is dominated by warm, golden-yellow and orange tones.

KONFLIK DIRI DAN PROBLEM EMOSI

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

Konflik Diri dan Problem Emosi

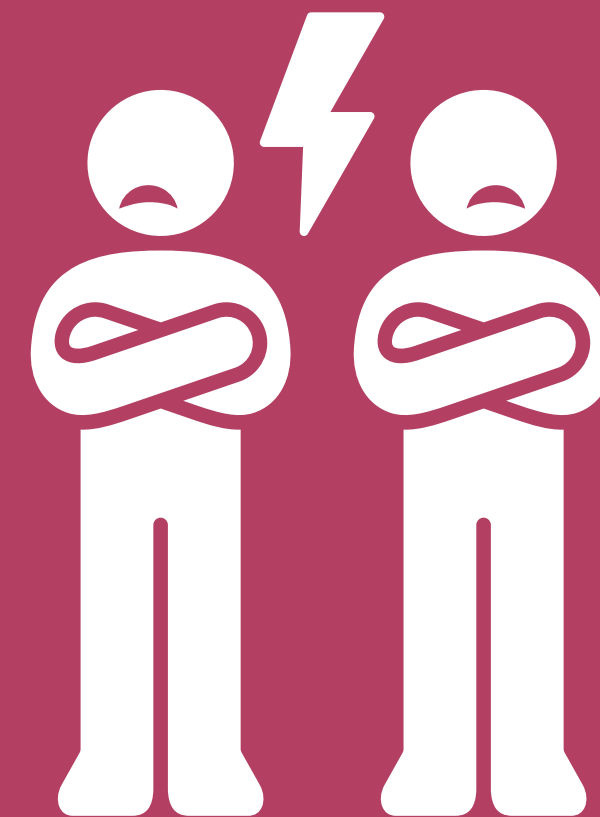
Setiap kita memiliki konflik dengan diri kita sendiri dan begitupun konflik dengan orang lain. Konflik ini biasanya terjadi karena ketidaksesuaian kenyataan dengan ekspektasi, sehingga memunculkan beragam ekspresi emosi. Hal ini berhubungan dengan keadaan : Biologis, Psikologis, Sosial yang tidak sesuai dengan ekspektasi. Konflik yang berlanjut tentu akan memunculkan ketidaknyamanan, baik pada diri sendiri maupun pada diri orang yang ada di sekitar kita

Jika dibiarkan tentu akan memunculkan penumpukan EMOSI NEGATIF di dalam diri. Emosi negatif yang menumpuk bagaikan sampah/ toxic (racun) yang lama-lama akan semakin bau dan tentu bisa saja memunculkan berbagai macam penyakit. Sehingga dalam hal ini konflik diri dan problem emosi harus segera dibantu dengan cara yang tepat



Konflik Diri dan Problem Emosi

- Untuk mendapatkan ketenangan dan kenyamanan, seseorang idealnya dapat membantu dirinya dengan membuang jauh konflik diri emosi-emosi negatif tersebut
- Karena setiap kita ternyata memiliki kemampuan dan kecakapan dalam membantu diri sendiri agar tidak dipenuhi emosi negatif yang dapat merusak keadaan psikologis kita atau bahkan merusak fitrah baiknya kita sebagai seorang manusia.
- Diantara upaya yang dapat kita lakukan dalam membantu diri dalam menentukan sikap yang tepat terkait dengan konflik diri dan problem emosi adalah dengan ***SELF REGULATION***

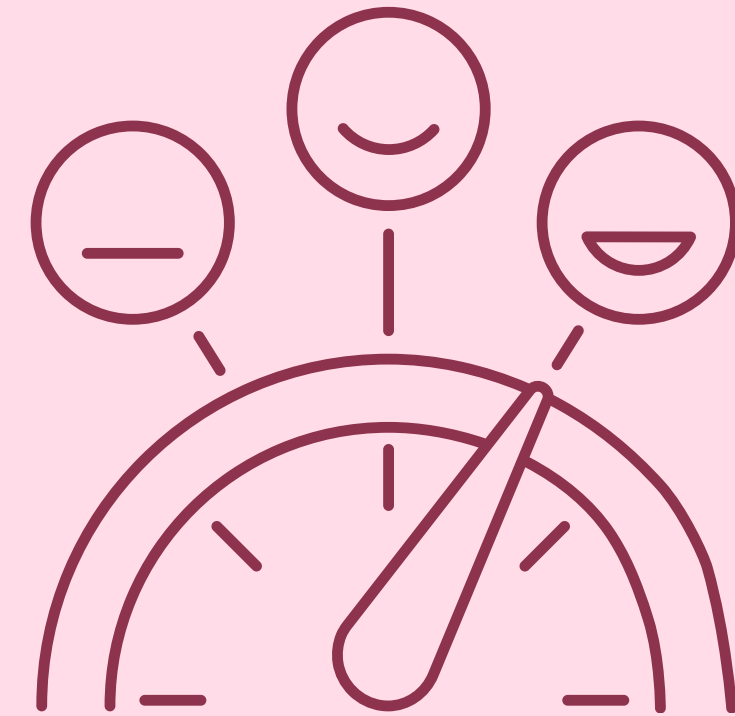


SELF REGULATION

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

Self Regulation

- Adalah kontrol atau pengendalian atas diri sendiri
- Adalah proses dimana seseorang dapat mengatur diri sendiri, yang pada akhirnya mempengaruhi sikap dan tingkah laku
- Adalah sebuah proses untuk membantu diri sendiri disaat mengekspresikan emosi dan situasi disaat memilih perilaku yang tepat
- Bukan hanya sekedar mengelola emosi, namun juga membantu menenangkan diri dan menerima apa yang sedang diri rasakan (bahagia maupun sedih)



Self Regulation

Self regulation adalah upaya untuk mengontrol/ mengendalikan sikap, perilaku dan ekspresi emosi dengan cara:

Self Monitoring
(Pemantauan)

Self Evaluation
(evaluasi diri)

Self Reinforcement
(penguatan diri)

Apa saja yang perlu dikontrol dan dikendalikan?

Kendali Atas Pikiran

Kendali Atas Emosi dan Perasaan

Kendali Atas Perilaku



Aspek Penting dalam Self Regulation

Self regulation sering dipraktikkan dalam jeda antara “apa yang kita rasakan dan tindakan apa yang harus kita lakukan”

“Kita memiliki waktu untuk berpikir, merasakan dan mengatur strategi dan mengautkan dan mengingatkan diri sebelum bertindak, termasuk membuat rencana yang tepat sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku

Aspek yang terjadi Saat Self Regulation

Aspek Fisik

Aspek Emosional

Aspek Mental

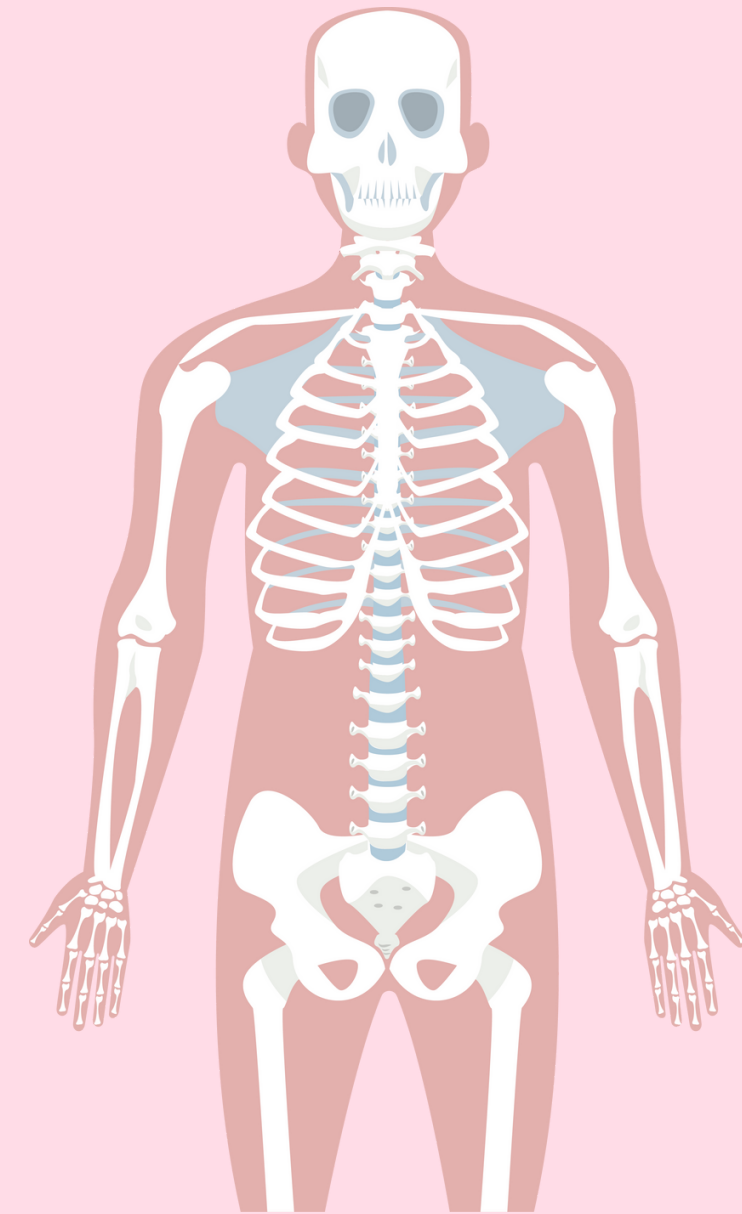
Aspek Sosial

Aspek Fisik

- Saat stres kita akan melakukan hal-hal yang berkaitan dengan fisik secara sengaja maupun spontan (mengontrol fisik untuk mendapatkan rasa aman dan nyaman), misalnya seperti berpindah tempat, mengatur napas, relaksasi fisik, dll
- Self regulation penting untuk diterapkan agar kita dapat mengontrol hal-hal yang bisa berdampak secara positif bagi fisik



- Stres berpengaruh pada kesehatan fisik, menurunkan imunitas karena munculnya hormon kortisol (hormon stres) yang berlebihan.
- Terjadinya penurunan daya tahan tubuh, sehingga berbagai penyakit fisik mudah muncul, seperti: pusing, demam, nyeri dada, jantung berdebar, dan tekanan darah menjadi tinggi, menurun/meningkatnya minat terhadap hubungan seksual hingga terjadinya beberapa penyakit yang mengkhawatirkan



Aspek Emosional

Self regulation akan membantu kita untuk mengendalikan diri saat stres (marah, sedih, kesal bahkan senang)

Bukan hanya mengelola perasaan yang kita rasakan, self regulation juga membantu menenangkan diri dan menerima apa yang kita rasakan



Aspek Mental

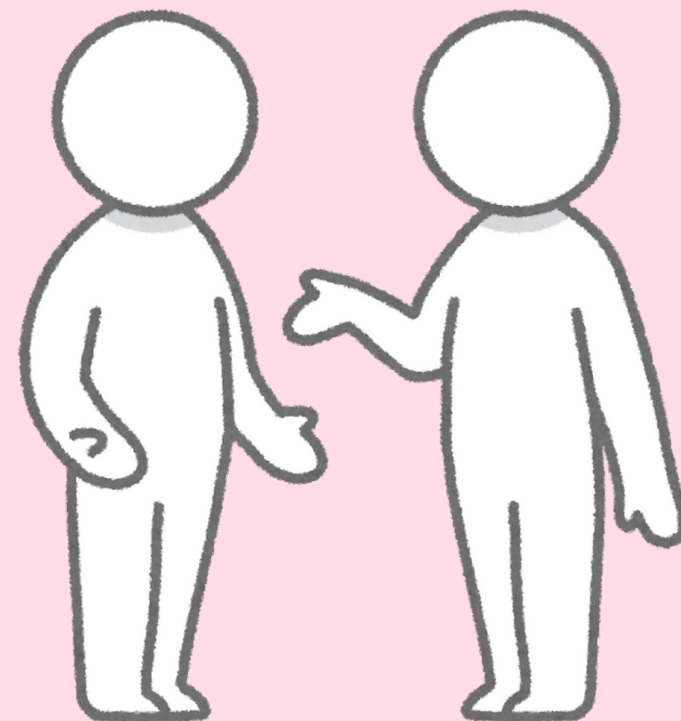


Dalam aspek mental, self regulation adalah hal yang harus dipelajari agar kita memiliki kendali mental untuk lebih positif

Self regulation yang baik akan membantu kita untuk lebih fokus menyelesaikan sebuah tugas dan pekerjaan

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

Aspek Sosial

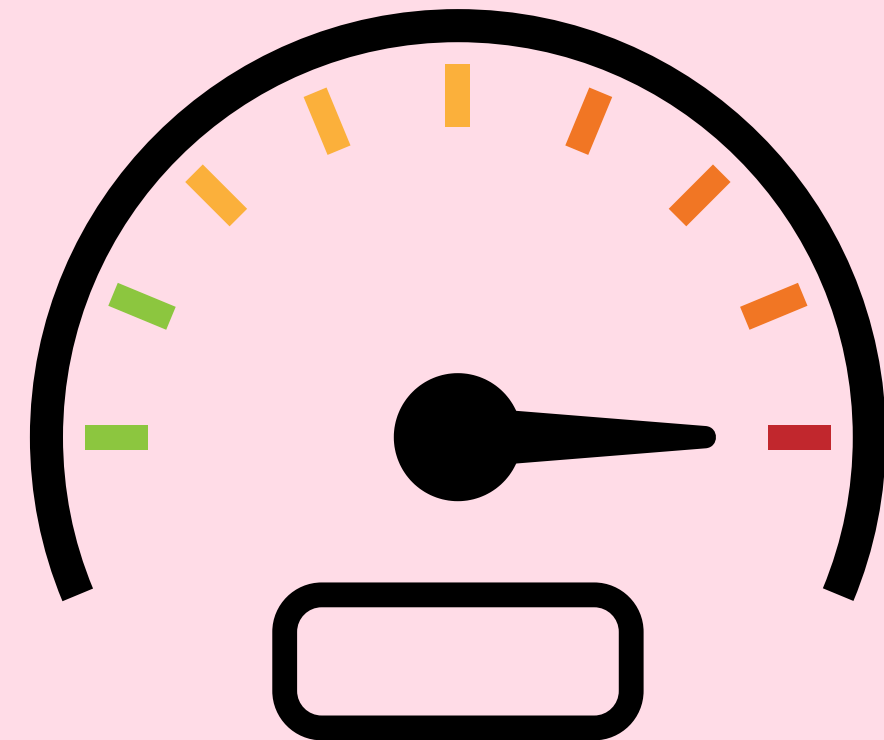


Peran self regulation dalam aspek sosial akan membantu kita dalam menerima dan membangun hubungan maupun interaksi dengan orang lain

Upaya dalam Memaksimalkan Self Regulation dengan Cara yang Tepat

Setiap orang memiliki seni masing-masing
dalam mengontrol diri dan emosinya

Namun ada beberapa saran untuk mengatur
caranya



Meminta Bantuan Kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala

- Sebagai muslim, kita menyadari bahwa kita hanya makhluk yang lemah, tidak akan mampu menentukan sesuatu tanpa campur tangan Allah ta'ala
- Termasuk dalam memilih sikap dalam mengontrol diri, pilihan kita hanya bagian dari ikhtiyar, namun pada akhirnya hanya Tuhanlah yang akan memilihkan sesuatu yang paling tepat
- Untuk memilih dan menentukan sesuatu kita perlu meminta perlindungan kepada Allah, agar Allah memilihkan sebuah cara yang benar dan diridhoi

اللَّهُ

Identifikasi Konflik

- Sejenak duduklah berdiam diri tanpa distraksi apapun.
- Dengarkan diri
- Fokus dengan diri sendiri
- Pahami apa yang saat ini sedang terjadi
- Rasakan/ munculnya apa konflik batin yang sedang bergejolak di dalam pikiran dan perasaan
- Jika perlu tulislah dengan detil
- Perhatikan konflik pikiran dan perasaan akibat pengalaman yang mungkin tidak menyenangkan dan bahkan menyakitkan.
- Memahami konflik batin biasanya akan membantu kita untuk menyadari apa yang perlu kita lakukan.

Awereness

Tidak ada manusia yang tidak berkonflik dengan dirinya sendiri bahkan dengan orang lain, biasanya sangat berhubungan dengan pengalaman, rasa sakit, rasa marahnya dan emosi negatif lainnya

Kita menyadari bahwa kita memiliki konflik diri dan beban hidup, sehingga sebelum memutuskan cara untuk mengekspresikan diri dan emosi, kita harus berusaha untuk menyadari bahwa segala sesuatu yang telah, sedang dan akan terjadi telah Allah tentukan

Menyadari bahwa kita harus membantu diri kita sendiri (Self Care), agar tindakan yang akan kita ekspresikan dapat lebih tepat

Acceptance

- Sebagai seorang muslim kunci penerimaan dirinya adalah “beriman kepada takdir Allah”
- Maka sebelum memutuskan sebuah tindakan kita harus mampu menerima semua takdir yang telah Allah tetapkan kepada kita.
- Menyadari segala sesuatu yang telah, sedang dan akan menimpa diri kita adalah izin dari Allah Ta’ala
- Meyakini bahwa segala sesuatu yang telah Allah takdirkan adalah suatu hal yang terbaik untuk diri kita



Realistis

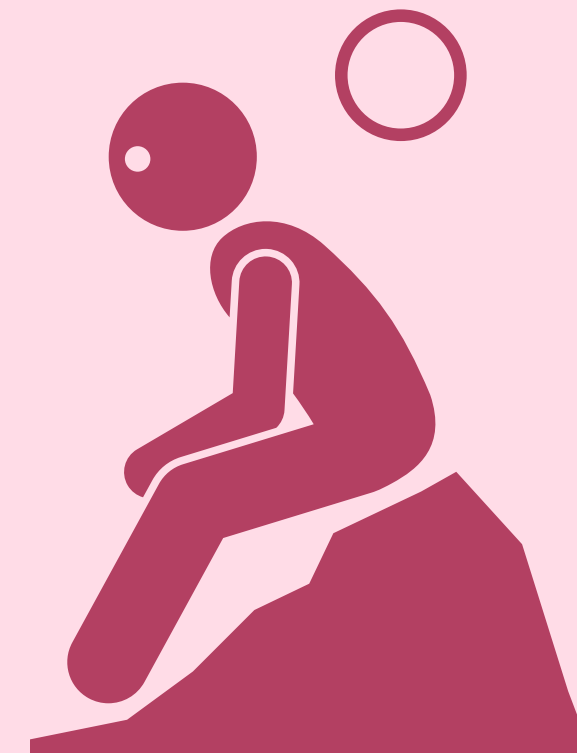
- Seseorang harus merawat perasaannya dari egosentris dan perfeksionis
- Egosentris dan Perfeksionis tidak akan bertemu dengan Ketentuan/ ketetapan Allah.
- Realistislah dalam memahami keadaan. Kita hidup cukup sewajarnya, tidak menuntut keadaan harus seperti yang kita inginkan.
- Kita yang bersikap realistis akan memudahkan diri untuk sembuh dari luka batin, dan lebih mudah untuk berdamai dengan diri sendiri
- Karena sesungguhnya akal harus tunduk pada dalil



Tuliskan dan Renungkan Emosi, Pikiran, Perilaku & Motivasi untuk Mengontrol Diri

Contoh:

- **Emosi:** Saya akan bahagia jika dapat berteman dengan siapapun
- **Pikiran;** Saya yakin bisa berteman dengan siapapun
- **Perilaku:** Saya akan berteman dengan siapapun tanpa pilah dan pilih
- **Motivasi:** orang lain bisa berteman dengan siapapun, maka saya pun juga bisa



Maafkan Diri Sendiri

Hambatan kebahagiaan diantaranya dipengaruhi oleh kesulitan dalam memaafkan kesalahan diri sendiri

Setiap kita pasti memiliki kesalahan, terkadang kita merasa sangat bersalah hingga selalu menyalahkan diri sendiri, hal ini akan berdampak buruk terhadap kondisi psikologis kita dan akan berpengaruh pada perilaku dan emosi kita.

Maafkan kesalahan diri kita, karena kita masih memiliki kesempatan untuk berbenah

Kita menyadari Allah saja maha pemaaf, bagaimana dengan diri kita?

Menghukumi diri terus menerus termasuk pada perilaku Dzalim terhadap diri sendiri, maka maafkanlah

Maafkan Orang lain

Membatasi diri untuk memaafkan orang lain sama saja dengan membatasi diri untuk bahagia dan sulit dalam mengontrol emosi

Kita terlalu lama menyimpan luka, karena bisa saja orang yang melukai kita masih belum datang untuk meminta maaf, “jangan-jangan orang tersebut tidak sadar telah melukai”

Menunggu seseorang untuk mengakui kesalahannya dan meminta maaf kepada kita sama dengan menyiksa diri sendiri

Kita perlu berdamai dengan diri sendiri, menyingkirkan duri yang menempel di dalam jiwa.

Disaat kita tidak mau memaafkan orang lain, secara sadar kita sedang membawa virus-virus jiwa yang akan ditularkan didalam diri kita

Memaafkan orang lain bukan hanya sekedar untuk lepas dari rasa sakit, namun jauh lebih dari itu, kita dapat mengontrol pikiran, perasaan dan perilaku kita

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

Relaksasi Sederhana

- Saat muncul ketidaknyamanan biasanya kita dipengaruhi oleh hormon kortisol (hormon stres) yang membuat kita semakin tegang dan terkadang tidak terkendali
- Kita membutuhkan kondisi yang tenang dan nyaman untuk tetap waras dalam menentukan sikap yang wajar
- Relaksasi pernapasan, relaksasi diafragma, imagery, dll



Perbanyak Aktivitas Positif & Lakukan Hobimu

- Padat berkegiatan yang positif dan disenangi akan mengurangi kemungkinan-kemungkinan yang mengakibatkan perilaku yang salah suai, karena pikiran akan teralihkan oleh kesibukan yang bermanfaat.
- ex: Olah raga, melakukan hobi, mengikuti kajian-kajian dll



Perbanyak Bercerita/ berbicara, ngobrol, dll

- Disaat kita sedang memikirkan banyak hal, kita perlu orang yang tepat untuk mendengarkan isi pikiran kita, memintanya untuk menanggapi dan meminta nasihatnya.
- Berbagi cerita dapat mengurangi beban pikiran, sehingga kita pun dapat berpikir lebih realistis dan positif, dan pada akhirnya emosi dan perilaku yang ditampilkan pun lebih tepat



Self Talk with Positive Affirmation

Dialog internal dengan diri kita sendiri mengenai kemampuan dan keberdayaan diri, dan kalimat-kalimat positif lainnya

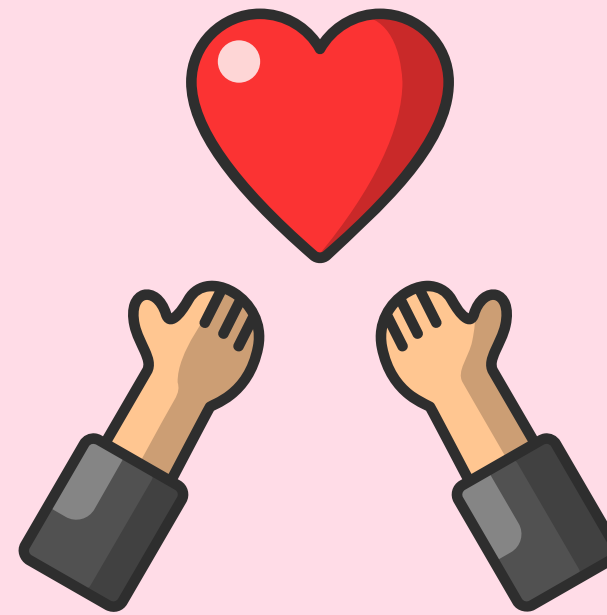
Ex: Saya akan berupaya membuang emosi-emosi negatif ini, saya punya Allah akan membantu saya, saat ini dan seterusnya saya bahagia, saya ikhlas, saya pasrah, saya maafkan, saya terima, dll



Patient “Sabar”

- Sabar adalah penetralisir emosi negatif yang bertumpuk
- Sabar adalah keadaan seseorang dalam mengendalikan pikiran, perasaan dan perilakunya
- Seseorang yang bersabar dengan segala keadaan yang telah dihadapinya adalah bagian dari perkara yang sangat baik baginya.
- “sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang bersabar”
- Orang-orang yang bersabar karena perintah Allah, tentu akan berdampak baik pada ketenangan dan ketentraman jiwanya.
- Terkadang banyak orang secara lisan telah memaafkan, namun di dalam hati masih bergejolak emosi, maka satu-satunya cara yang paling tepat seseorang lakukan adalah meningkatkan kesabaran.
- SATU-SATUNYA SABAR YANG TIDAK AKAN ADA RUGI ADALAH BERSABAR KARENA ALLAH “TAAT ATAS PERINTAH ALLAH”

Gratitude (Perasaan Bersyukur)



Merupakan upaya yang dilakukan individu untuk dapat mensyukuri apa yang dimiliki selama proses kehidupan. Bersyukur atas segala ketetapan yang telah Allah peruntukkan, karena jelas apapun yang telah Allah Ta'ala takdirkan adalah untuk kebaikan. Kebersyukuran adalah kontrol diri yang dapat menentukan ekspresi emosi yang tepat.

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

Meminta Nasehat

- Meminta nasehat adalah upaya untuk meminta bantuan dalam memilih, menguatkan dan menentukan sikap
- Manusia adalah makhluk sosial yang memiliki kebutuhan untuk dikuatkan dalam sebuah pilihan
- Meminta nasehat dapat membantu seseorang dalam menentukan sikap dan menentukan ekspresi emosi yang sesuai
- Meminta nasehat dapat diberikan oleh orang-orang yang berilmu (ustad, psikolog, orang-orang sholih, orang tua, dll)



جَزَاكُمُ اللَّهُ خَيْرًا كَثِيرًا

Semoga ilmu yang didapatkan dapat diamalkan dan diberikan keistiqomahan dalam setiap langkah menuntut ilmu syar'i.

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia