

## **Mengutuk Kegelapan Atau Menyalakan Lilin? Permasalahan Emosi Disekitar Kita**

“Pak Agus tawuran di Basura sudah selesai belum? Ibu saya masih di BKT (Banjir Kanal Timur)” Tanya seorang anak dengan paniknya mendengar ada tawuran di jalan Basuki Rahmat daerah Jatinegara. Anak tersebut khawatir rute pulang yang dilalui ibunya sedang terjadi tawuran antar warga.

Beberapa hari yang lalu ditemukan jasad seorang bayi di saluran pembuangan limbah rumah susun Bidara Cina Jatinegara. Dikutip dari laman berita voi.id, jasad bayi tersebut diduga korban dari praktik aborsi.

Dari dua contoh kejadian di atas mungkin membuat kita merasa sedih, miris juga marah. Bagi pelaku tawuran mungkin pemicunya merupakan hal sepele yang jika dikomunikasikan dengan baik dan kedua belah pihak bisa menahan diri dan mengontrol emosi, maka bisa dipastikan bahwa tawuran tersebut tidak akan terjadi. Pun dengan pelaku pembuangan bayi yang diduga aborsi tersebut, pelaku tidak dapat mengontrol emosinya dan mencari jalan pintas agar masalah yang terjadi pada dirinya dapat lekas selesai tetapi tidak memikirkan efek jangka panjangnya.

Manusia sebagai makhluk sosial apa pun posisinya, baik di dalam keluarga maupun di tengah masyarakat, di saat sendiri maupun bersama-sama seharusnya bisa mengontrol emosi, terutama emosi negatif. Emosi yang dimaksudkan adalah suatu keadaan mental dan fisik yang muncul sebagai respons terhadap rangsangan atau peristiwa tertentu. Ketidakmampuan mengelola stres dapat menimbulkan permasalahan-permasalahan emosional pada setiap tingkat usia baik itu anak-anak, remaja, dewasa ataupun orang tua.

### **Gangguan Permasalahan Emosional**

Kadang kita merasa kewalahan dan tidak berdaya bahkan merasa putus asa saat tidak mendapatkan solusi dari setiap permasalahan yang ada. Pun merasa bersalah tanpa penyebab yang jelas. Saat stres melanda biasanya mengalami gangguan tidur baik itu sering

tidur atau sulit tidur serta merasa khawatir yang berlebihan. Mengalami perubahan dalam nafsu makan biasa terjadi ketika sedang mengalami gangguan emosional serta merasakan marah yang tidak seperti biasanya. Adakalanya orang dengan gangguan emosional ini dia mengisolasi diri dari orang terdekat dan sekitarnya atau dari aktivitas yang biasa dilakukannya.

Kesulitan dalam berkonsentrasi dalam menjalankan tugas-tugas harian juga bisa dialami oleh orang dengan gangguan ini. Sebelum hal tersebut di atas menimpa diri ini sebaiknya dari sekarang kita harus peduli dengan diri sendiri. Luangkan waktu untuk merawat diri sendiri, seperti melakukan aktivitas yang Anda nikmati, menjaga kesehatan fisik, dan memastikan istirahat yang cukup. Pertahankan jaringan sosial yang mendukung, jaga hubungan baik dengan teman dan keluarga yang dapat memberikan dukungan emosional dan juga kembangkan keterampilan koping sosial dengan pelajari cara-cara yang sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, olahraga, atau hobi yang menenangkan.

Selain itu kita harus bisa mengelola waktu dan tetapkan tujuan yang realistis. Atur waktu Anda dengan baik untuk menghindari merasa terburu-buru atau kewalahan oleh tugas-tugas. Dan buatlah tujuan yang dapat dicapai agar Anda tidak merasa terlalu tertekan, terbebani atau kecewa. Keterampilan komunikasi harus di tingkatkan agar dapat mengekspresikan perasaan dan kebutuhan dengan jelas dan efektif. Dan luangkan waktu untuk menghargai hal-hal positif dalam hidup Anda, yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional.

Kita juga harus bisa membatasi diri dari paparan terhadap pemicu stres. Hindari situasi atau faktor yang Anda tahu dapat memicu stres. Hindari konsumsi media berlebih, terutama jika itu membuat Anda merasa cemas atau stres. Keseimbangan kerja, hidup sehat juga harus diperhatikan. Pastikan ada keseimbangan antara pekerjaan dan waktu pribadi agar tidak merasa terbebani oleh satu aspek kehidupan saja. Jangan lupa cari bantuan profesional Jika diperlukan, jangan ragu untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental seperti psikolog atau konselor.

## **Mengatasi Permasalahan Emosional**



Sumber Gambar: Dokumentasi Pribadi

Dalam mengatasi permasalahan stres atau emosional yang ada dikenal dengan istilah koping yaitu cara seseorang menangani atau mengatasi stres, tekanan dan tantangan dalam hidup. Secara umum, mekanisme koping untuk permasalahan emosional dikategorikan ke dalam empat kategori utama, yaitu:

**Berfokus pada Masalah:** Merupakan suatu strategi penanganan stres yang bertujuan untuk menyelesaikan atau menghilangkan asal mula stres. Hal ini melibatkan pendekatan langsung terhadap masalah dan mengambil tindakan untuk mengurangi dampaknya. Kemampuan koping ini berfokus pada masalah hingga akar masalah dan mengatasi apa yang menyebabkan kecemasan dengan mengubah situasinya. Contoh penerapan strategi koping ini adalah dengan membuat perencanaan sebelum melakukan sesuatu, melakukan pemecahan masalah, dan menyelesaikan penyebab stres sepenuhnya.

**Berfokus pada Emosi:** Merupakan jenis strategi penanganan stres yang lebih menekankan pengelolaan respons emosional terhadap suatu situasi daripada menyelesaikan masalahnya. Contoh gaya ini termasuk ibadah, meditasi, penulisan jurnal, teknik pernafasan, penerimaan emosi, mencari dukungan dalam agama, dan humor.

**Berfokus pada Makna:** Merupakan strategi penanganan stres yang menitikberatkan pada mencari dan mengelola makna dalam situasi yang penuh stres. Hal ini dapat membantu individu menemukan manfaat dalam situasi sulit. Mekanisme koping ini berfokus pada penanganan yang melibatkan pemikiran tentang keyakinan, nilai, dan tujuan eksistensial untuk memotivasi dan menjaga penanganan serta kesejahteraan selama masa sulit. Contohnya menemukan hal positif dari setiap kejadian, berfokus pada hal baik dan positif dari suatu kejadian, dan memaknai hal baik dari setiap permasalahan.

**Koping Sosial (mencari dukungan):** Merupakan mekanisme penanganan stres yang melibatkan pencarian dukungan dari orang lain untuk membantu mengatasi stres dan situasi sulit. Ini bisa menjadi cara yang efektif untuk mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental yang lebih baik, tetapi juga bisa menjadi tidak adaptif jika melibatkan ketergantungan yang berlebihan pada orang lain atau menghindari penanganan masalah secara langsung. Contoh strategi koping sosial mencakup mencari dukungan emosional dari teman atau keluarga, bergabung dalam kelompok dukungan, atau berpartisipasi dalam kegiatan komunitas.

### **Makna dari Kecerdasan Emosional**

Perjalanan kehidupan yang panjang sebaiknya harus selalu menghadirkan kecerdasan emosional dalam setiap hal sehingga kita dapat memahami apa pun permasalahan yang akan menghampirinya. Ada orang-orang yang harus terjerembab dahulu untuk bisa memaknai apa arti hidup ini. Begitu juga sebaliknya ada orang yang terlena dengan kesenangan-kesenangan yang pada akhirnya menyesal dengan apa yang sudah terjadi.

Saat bersedih silahkan ekspresikan dengan menangis atau dengan apa pun itu sehingga hatimu menjadi lega tetapi jangan sampai berlarut-larut, segera dan temukan makna yang ada dibaliknyanya. Saat menghadapi orang dewasa (orang tua) terkadang kita saling mempertahankan argumen atau pendapat kita masing-masing sehingga makin kita ngotot

solusi terasa makin jauh. Tetapi yakinlah dengan mengalah dan mengiklaskan, solusi itu dengan sendirinya hadir dihadapan kita. Adakalanya saat permasalahan datang harus kita hadapi dengan tenang, kalau permasalahan itu ada di rumah keluarlah sejenak, ikut hadir di kegiatan-kegiatan positif atau gabung dengan komunitas-komunitas yang membangun. Niscaya ketika pulang ada titik terang dari sebuah solusi yang akan kita bawa.

Terkadang permasalahan-permasalahan datang silih berganti seakan-akan dunia tidak adil padanya, sehingga dia merasa rendah diri, berkecil hati, putus asa menghampirinya. Jatuh bangun dalam menghadapinya ketika dikedepankan pikiran positif dalam diri ini kepasrahan kita hadirkan maka solusi-solusi satu per satu menjawab semua permasalahan ini. Kita harus bisa mengendalikan emosi-emosi yang menghampiri kita jangan sampai kita dikendalikan oleh emosi-emosi tersebut.

Sumber Video: Dokumentasi Pribadi

Ada kutipan syair yang bagus yang diambil dari salah satu *scene* Film “Perjalanan Pembuktian Cinta” (ada tambahan dari penulisnya)

Apa yang membuat cahaya ini lebih terang dari sebelumnya?

Ketika dia dikelilingi oleh kegelapan.

Sering kali Allah Tuhan Yang Maha Kuasa menghadirkan kegelapan dalam kehidupan kita.

Bukan karena marah atau meninggalkan kita.

Tapi karena kasih dan sayangNya.

Kegelapan yang hadir dalam hidup ini agar kita dapat melihat cahayannya yang terang dari sebelumnya.

Jadi kapan Allah Tuhan Yang Maha Kuasa akan menemui kita?

Ya, sekarang, Melalui yang kita sebut masalah.

Saat kesenangan yang kita sebut kenikmatan tercabut dari sisi kita.

Disitulah titik nol dihadirkan dalam episode kehidupan kita.

Supaya dari nol tersebut pecah menjadi satu yang artinya kembalikan kepada-NYA segala urusan.

Maka ridholah ketika DIA ingin menyapamu.

Mungkin kita kehilangan segalanya tapi kita akan temukan DIA dalam kepasrahan dan keikhlasan kita.

Tentunya kepasrahan yang aktif dan positif

Tanah Rendah 20 Juli 2024 saat-saat sang mentari menghilang ditelan malam

Referensi:

Modul Lifeskill Starlet

Jasad Bayi Perempuan Mengambang di Saluran Air, Diduga Korban Aborsi di Rusun Bidara Cina Jatinegara - <https://voi.id/berita/398495/jasad-bayi-perempuan-mengambang-di-saluran-air-diduga-korban-aborsi-di-rusun-bidara-cina-jatinegara>

Agus Awaludin 20 Juli 2024 Pemberdayaan Diri