

# Lima Tips Terbaik Mengontrol Emosi



Foto: Ilustrasi.

Medan, 8/1 (LintasMedan) – Emosi bisa datang sewaktu-waktu, apalagi jika kondisi sedang tidak kondusif ataupun ada hal yang menyinggung sesuatu paling sensitif dalam perasaan kita.

Menahan sabar dari hal seperti itu di saat biasa saja bisa terbilang sulit, apalagi di saat-saat genting. Namun ternyata ada cara ampuhnya.

Berdasarkan penelitian yang diterbitkan dalam Harvard Business Review, berikut ini adalah lima tips atau cara mengontrol emosi terbaik untukmu di saat situasi panas atau genting:

## **1. Ketahui bahwa kamulah si pemilik dari emosi tersebut**

Kamu perlu tahu juga hal terpenting ini: kamu tak bisa mengontrol emosi yang bukan milikmu sendiri. Ingat bahwa emosi yang kamu rasakan saat itu adalah milikmu dan setiap tindakan yang mengikutinya akan mewakilimu serta menggambarkanmu.

Pahami bahwa kamu perlu menahan emosi itu demi dirimu, bukan

demis siapapun. Kalaupun kamu tetap harus mengingatkan seseorang atas kesalahan mereka, jangan lakukan kelewatan batas, tetap tegas tapi tidak kasar.

## **2. Ceritakan ulang kisah yang membuat kamu emosi dan ketahuilah betul detail kisahnya**

Emosi lahir dari pertemuan antara kejadian yang sebenarnya kamu alami dan kisah kejadian tersebut yang terus-menerus kamu ceritakan pada dirimu melalui sudut pandangmu sendiri.

Kamu perlu menceritakan ulang kisah tersebut secara runtut sedetail mungkin, agar kamu bisa menyadari adanya kemungkinan sesuatu terlewat dari persepsimu.

Ini bisa kamu lakukan agar tidak dengan cepat salah menilai orang lain sekaligus bisa menjadi penunda emosimu, agar tidak meledak saat sedang di batasnya. Kalaupun kamu tidak menemukan kejangalan yang kamu lewatkan, emosimu pasti tidak akan sebesar seperti di awal.

## **3. Tantang dirimu sendiri untuk menilai kisah yang membuat kamu emosi tersebut, secara objektif**

Melengkapi cara mengontrol emosi yang kedua, kamu harus benar-benar objektif menilai kisah yang membuatmu emosi itu. Berusahalah mengingat lagi dengan baik bagaimana suasana saat itu, serta lingkungan di sekitarmu waktu itu.

Temukan hal-hal yang menjadi pemicu tindakan yang akhirnya membuatmu emosi. Nilailah kondisi yang ada dan rasakan apa kamu juga mampu menjadi orang yang ideal menurutmu, jika harus dihadapkan pada kondisi yang sama. (LMC-07/IDN)