



Cara Tepat Mengelola Emosi

Oleh: Dzikri Ashiddiq

Pembaca yang dirahmati Allah SWT, kita sering keliru mengira bahwa memendam emosi negatif adalah bentuk kedewasaan. Namun, penelitian menunjukkan hal sebaliknya, emosi yang dipendam tidak pernah benar-benar hilang. Otak kita tetap memproses beban tersebut di alam bawah sadar, yang lambat laun berisiko memicu stres, mengganggu kesehatan mental, kelelahan fisik, hingga memengaruhi interaksi kita dengan orang-orang di sekitar.

kemudian menyalurkannya melalui cara yang sehat tanpa menyakiti diri sendiri maupun orang lain.

Sains menunjukkan bahwa langkah awal regulasi emosi justru dimulai dari hal paling sederhana, mengakuinya. Memberi nama pada apa yang sedang kita rasakan, apakah itu amarah, kekecewaan, atau rasa takut, terbukti dapat menurunkan intensitas emosi tersebut secara biologis, sekaligus membantu kita memahami apa yang sebenarnya sedang terjadi di dalam diri.

Lalu, apakah solusinya adalah meluapkan semua emosi begitu saja ?

Tentu tidak. Yang kita butuhkan adalah kemampuan untuk mengelola emosi dengan bijak. Dalam Psikologi, hal ini disebut regulasi emosi, kemampuan mengenali apa yang sedang kita rasakan, memahami akar penyebabnya,

Setelah emosi diakui, tubuh biasanya masih terasa tegang atau sesak. Di sinilah kita perlu mengambil jeda sejenak untuk menarik napas dalam-dalam. Dengan fokus pada ritme embusan napas yang lambat dan teratur, kita sedang mengirim sinyal

JANGAN DIBACA SAAT
KHUTBAH JUM'AT

TERBIT SETIAP
JUM'AT



DESAIN KEMEJA FORMAL IRMA JAWA BARAT



Laki - laki

Perempuan



Ikatan Remaja Masjid (IRMA)
Jawa Barat

www.irmajabar.com

Gerakan
Koin Gedung Pusat IRMA

Rp 1.000,00-/orang

Ayo Sukseskan !!!

Salurkan Melalui
Nomor Rekening
4020211925 (BSI)
a.n IRMA Jawa Barat



irma_quotes

IRMA Quotes



DESAIN JAKET RESMI IRMA JAWA BARAT

www.irmajabar.com



irma_quotes

IRMA Quotes



Batik Ikatan Remaja Masjid (IRMA)

www.irmajabar.com



Laki - laki

Perempuan

irma_quotes

IRMA Quotes

Contact Us :

info@irmajabar.com
www.irmajabar.com

Bagi sahabat IRMA yang ingin kegiatan di sekolah dan madrasah nya dimuat di kolom iklan silahkan bisa menghubungi tim kami. Terima kasih.

Sekretariat : Jalan Soekarno Hatta No. 498 Bandung

Kontak Person :



0812-2213-8154



IRMA Jawa Barat



IRMA Jawa Barat

aman ke otak untuk menurunkan detak jantung. Begitu ketegangan fisik mereda, kejernihan pikiran kita akan perlahan kembali.

Saat pikiran mulai kembali jernih, langkah berikutnya adalah mengekspresikan emosi melalui cara yang sehat, salah satunya dengan menulis jurnal (journaling). Menuliskan apa yang sedang kita rasakan membantu mengubah emosi yang semula hanya berputar di dalam pikiran menjadi sesuatu yang lebih terstruktur.

Dari sana, kita dapat memahami apa yang sebenarnya terjadi, melihat masalah dengan lebih objektif, serta mengurangi dorongan untuk melampiaskan emosi secara

implusif. Menulis memberikan kita ruang aman untuk melepaskan seluruh gumpalan beban di kepala secara tuntas, hingga perasaan kita benar-benar terasa lebih ringan.

Pembaca yang dirahmati Allah, mari belajar mendengarkan apa yang sedang hati rasakan, lalu meresponnya dengan tenang. Menjadi pribadi yang matang bukan berarti tidak pernah marah, sedih, atau kecewa. Kedewasaan justru terlihat dari kemampuan mengelola setiap emosi dengan cara yang sehat, tanpa menyakiti diri sendiri maupun orang lain.

Belajar mengelola emosi bukan berarti kita harus menjadi manusia yang kebal rasa. Justru, kita tetap menerima semua perasaan itu sebagai fitrah, namun berkomitmen untuk tidak membiarkannya mengambil alih cara kita berpikir, berbicara, dan bertindak.

Akhirul kalam, *Ya Allah di hari jumat yang mulia ini, Ya Allah limpahkanlah ketaqwaan pada jiwaku dan sucikanlah ia,*

sesungguhnya Engkau adalah sebaik-baik Zat yang menyucikan jiwa, Engkau, dan Engkau adalah Maha Engkaulah pelindung dan pemeliharanya, Ya Allah sesungguhnya kami berlindung kepada-Mu dari ilmu yang tidak bermanfaat, dari hati yang tidak tenang dari nafsu yang tidak puas, dan dari perbuatan dosa

Segala puji bagi Allah atas semua nikmat, aku memohon ampunan kepada Allah dari semua dosa, aku meminta kepada Allah dari semua kebaikan, dan aku berlindung kepada Allah dari semua keburukan, Ya Allah di hari jumat yang mulia ini, Ya Allah berkahi umur kami, karuniakan kami keselamatan dunia dan akhirat, karuniakan kami kesehatan lahir dan batin, Ya Allah limpahkan rahmat-Mu kepada kedua orang tua kami, Ya Allah berkahi kehidupan kami dunia dan akhirat, Ya Allah terimalah setiap amal ibadah dan amal-amal kebaikan kami.

Ya Allah, beri ampunlah aku dan kedua Ibu Bapakku dan sekalian orang-orang mukmin pada hari terjadinya hisab hari kiamat, Ya Allah, ampunilah aku dan saudaraku dan

masukanlah kami ke dalam rahmat baik Zat yang menyucikan jiwa, Engkau, dan Engkau adalah Maha Engkaulah pelindung dan Penyanyang di antara para penyanyang.

Ya Allah, jadikanlah aku dan anak cucuku orang-orang yang tetap mendirikan shalat, Ya Allah perkenankanlah doaku, Ya Allah berikanlah kepadaku hikmah dan masukanlah aku ke dalam golongan orang-orang yang shaleh.

Ya Allah jadikan keluarga-keluarga kami menjadi keluarga yang shaleh dan shalehah, Ya Allah berilah aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmat-Mu, yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakku dan untuk mengerjakan amal shaleh yang Engkau ridhai, dan masukkanlah aku dengan rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba-Mu yang shaleh. Ya Allah terimalah setiap amal ibadah dan amal-amal kebaikan kami, dan masukkan kami ke dalam surgamu. Aamiin.

