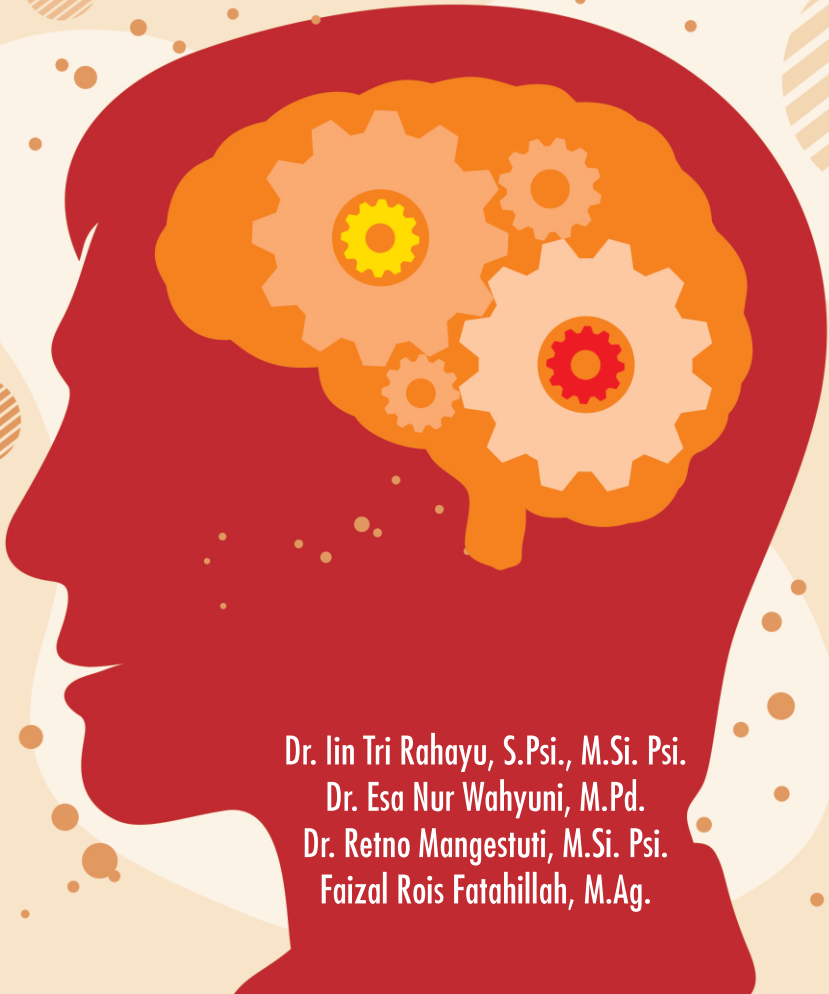




MENGENDALIKAN POLA PIKIR DAN EMOSI

*Mewujudkan Mentalitas Sehat
Bersandar Nilai-Nilai Islami*



Dr. Iin Tri Rahayu, S.Psi., M.Si. Psi.

Dr. Esa Nur Wahyuni, M.Pd.

Dr. Retno Mangestuti, M.Si. Psi.

Faizal Rois Fatahillah, M.Ag.

MENGENDALIKAN
POLA PIKIR
DAN **EMOSI**

Jaminan Kepuasan

Apabila Anda mendapatkan buku ini dalam keadaan cacat produksi (di luar kesengajaan kami), seperti halaman kosong atau terbalik, silakan ditukar di toko tempat Anda membeli atau langsung kepada kami dan kami akan menggantinya segera dengan buku yang bagus.

Dr. Iin Tri Rahayu, S.Psi., M.Si. Psi.

Dr. Esa Nur Wahyuni, M.Pd.

Dr. Retno Mangestuti, M.Si. Psi.

Faizal Rois Fatahillah, M.Ag.

MENGENDALIKAN POLA PIKIR DAN EMOSI

*Mewujudkan Mentalitas Sehat
Bersandar Nilai-Nilai Islami*



MENGENDALIKAN POLA PIKIR DAN EMOSI
Mewujudkan Mentalitas Sehat Bersandar Nilai-Nilai Islami

Penulis: Dr. Iin Tri Rahayu, S.Psi., M.Si.Psi., Dr. Esa Nur Wahyuni, M.Pd.,
Dr. Retno Mangestuti, M.Si.Psi., dan Faizal Rois Fatahillah, M.Ag.

Editor: Rusdianto

Tata Sampul: Narto

Tata Isi: Atika

Pracetak: Antini, Dwi, Wardi

Cetakan Pertama, Desember 2024

Penerbit

DIVA Press

(Anggota IKAPI)

Sampangan Gg. Perkutut No.325-B

Jl. Wonosari, Baturetno

Banguntapan Yogyakarta

Telp: (0274) 4353776, 081804374879

Fax: (0274) 4353776

E-mail: redaksi_divapress@yahoo.com

sekred2.divapress@gmail.com

Website: www.divapress-online.com

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Dr. Iin Tri Rahayu, S.Psi., M.Si.Psi., Dr. Esa Nur Wahyuni, M.Pd.,
Dr. Retno Mangestuti, M.Si.Psi., dan Faizal Rois Fatahillah, M.Ag.

Mengendalikan Pola Pikir dan Emosi/Dr. Iin Tri Rahayu, S.Psi., M.Si.Psi.,
Dr. Esa Nur Wahyuni, M.Pd., Dr. Retno Mangestuti, M.Si.Psi., dan Faizal Rois Fatahillah,
M.Ag.; editor, Rusdianto –cet. 1–Yogyakarta: DIVA Press, 2024

240 hlmn; 14x20 cm

ISBN 978-623-189-487-8

I. Self Improvement

II. Rusdianto

I. Judul

SEKAPUR SIRIH

Tiadalah terbatas rasa syukur terpanjatkan kehadiran Allah Swt, atas segala keterberian-Nya, dan tentu tiadalah mungkin sebagai hamba berkesepadanan memberi balas seluruh karunia. Sholawat yang seindah-indahnya semoga terlimpahkan kepada Nabi Muhammad Saw, penyambung hamba dengan Penciptanya, *prototype* Insan Kamil yang memiliki konsistensi dalam menginisiasi berbagai bentuk kebaikan, serta bersenantiasia menebar kebermanfaatn bagi semua ciptaan.

Penyajian buku ini dilandasi spirit *tafaqquh fiddin* dengan mengaktualisasi hasrat untuk menghadirkan pandangan-pandangan mengenai pola pikir dan emosi sebagai potensi kemanusiaan yang harus dikelola dan diberdayakan untuk menjaga kesehatan mental.

Selain menilik kembali konstruksi saintifik dalam dunia psikologi, susunan kajiannya menyertakan pendekatan transcendent dalam hal ini aqidah Islam sebagai perspektif, sehingga didapati konstruksi pemahaman yang lebih utuh dan lengkap. Islam begitu kaya akan ajaran tentang pengendalian diri, baik dalam berpikir maupun berperasaan, dengan merujuk pada al-Qur'an dan hadits serta pandangan pakar juga ulama', berkelayakan memandu mencapai *holistic personality* terlebih bagi mereka yang berkeinginan melakukan perbaikan kualitas diri melalui penataan kembali

pola pikir dan emosi dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah.

Goresan buku ini hadir sebagai upaya untuk memahami lebih dalam bagaimana Islam memandang hubungan antara pola pikir dan emosi dalam berkehidupan. Di tengah kompleksitas tantangan hidup modern yang seringkali memengaruhi keseimbangan batin, Islam memberi komprehensi pedoman yang amat lengkap dan penuh hikmah untuk mengelola pikiran, perasaan dan penghayatan agar tetap sejalan dengan nilai-nilai Islami.

Dalam kehidupan modern yang serba cepat ini, sebagian besar masyarakat kita mengalami berbagai tekanan, kegelisahan, dan permasalahan emosional. Ini menjadi sebab meningkatnya kebutuhan terhadap pemahaman dan pendekatan psikologi yang tidak hanya sekadar mengandalkan teori-teori konvensional, lebih dari itu menyelaraskan dengan nilai-nilai spiritual dan keagamaan, khususnya bagi umat Muslim. Psikologi berpendekatan Islam menjadi solusi penting dalam merangkul keutuhan manusia sebagai makhluk yang tidak hanya memiliki aspek fisik dan emosional, tetapi juga aspek spiritual.

Dalam kehidupan, pikiran dan emosi merupakan dua aspek yang tak terpisahkan. Pikiran yang jernih dapat menuntun emosi menjadi lebih stabil, sedangkan emosi yang dikelola dengan baik dapat memperkuat niat dan tekad seseorang untuk berbuat kebaikan. Islam, sebagai agama yang sempurna, tidak hanya membahas aspek ritual semata tetapi juga memberikan perhatian mendalam pada aspek

psikologis dan spiritual, agar setiap Muslim dapat mencapai ketenangan jiwa (*sakinah*) dan kebahagiaan sejati (*sa'adah*).

Mengendalikan pola pikir dan emosi adalah kunci dalam mencapai mentalitas yang sehat, khususnya ketika berlandaskan nilai-nilai Islami. Ini mencakup kemampuan untuk menjaga keseimbangan pikiran dan perasaan, sehingga setiap tindakan tetap sesuai dengan ajaran Islam dan mengarah pada tujuan kehidupan yang lebih tenang, berkebahagiaan, dan penuh makna. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya diukur dari sejauh mana seseorang bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga dari sejauh mana ia bisa menjalani hidup dengan tenang, damai, dan bahagia dalam bingkai keimanan kepada Allah SWT.

Dengan memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi memiliki hikmah dan tujuan tertentu yang mungkin belum dapat pahami misalnya, seseorang menjadi lebih tahan terhadap tekanan dan stres. Konsep *tawakkal* (berserah diri kepada Allah) dalam Islam mengajarkan berusaha sebaik mungkin, namun tetaplah kemudian berpuncak memasrahkan hasilnya kepada Allah SWT yang pada gilirannya mengurangi beban pikiran yang acap kali menjadi sumber kecemasan.

Pendalaman materi yang terangkum dalam himpunan tulisan ini secara saintific mengupayakan konvergensi teori psikologi dengan rekomendasi praktis, latihan, serta contoh kasus nyata sehingga lebih mudah dalam mendukung pemahaman mengenai hubungan antara pola pikir dan emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan mengendalikan pola pikir dan emosi berdasarkan nilai-nilai Islami, memungkinkan setiap personalitas mencapai mentalitas yang sehat dan hidup yang lebih berkualitas. Berpegang pada ajaran Islam bukan hanya tentang ketaatan, tetapi juga tentang mencapai kedamaian jiwa, ketenangan batin, dan kebahagiaan yang sejati.

Dengan mengembalikan segalanya kepada Allah SWT, menjalani hidup dengan penuh rasa syukur, dan terus berupaya memperbaiki diri, dipastikan manusia menemukan jalan yang lebih damai dan bermakna. Oleh karena itu, penting bagi setiap kita untuk mempertimbangkan psikologi berpendekatan Islam sebagai bagian dari perjalanan hidup yang lebih holistik dan spiritual.

Dengan menjalani hidup sesuai dengan prinsip-prinsip Islam, seseorang tidak hanya mencapai kebahagiaan duniawi, tetapi juga ketenangan spiritual yang abadi. Dalam dunia yang semakin sibuk dan penuh tekanan ini, pendekatan ini menjadi semakin relevan untuk diadopsi, terutama bagi umat Muslim yang ingin mencapai ketenangan batin dan kebahagiaan sejati.

Demikianlah lebih kurang arah buku ini tertuju sebagai salah satu penggalan ekspresi psikologi berpendekatan Islam bekerja sebagai pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual. Tentu sangat disadari, bahwa rangkaian tulisan ini masih jauh dari kesempurnaan. Menjadi keniscayaan, kritik dan saran konstruktif sangat diharapkan yang akan berguna bagi perbaikan produktifitas dimasa mendatang. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat

dan menjadi bekal bagi pembaca dalam memperbaiki diri serta mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Penulis

DAFTAR ISI

SEKAPUR SIRIH.....	5
DAFTAR ISI.....	10

BAGIAN PERTAMA

POLA PIKIR & EMOSI MANUSIA 15

☒ Memahami Pola Pikir	17
☒ Keterbentukan Pola Pikir; Mengidentifikasi Faktor Pembangun dan Perkembangannya.....	20
☒ Pola Pikir; Dampak terhadap Pengambilan Keputusan dan Perilaku	24
☒ Tahapan Latihan Praktis; Mengembangkan Pola Pikir Positif	30
☒ Definisi Emosi.....	35
☒ Hubungan Pola Pikir dan Emosi dalam Keseharian Kehidupan	35
☒ Pola Pikir dan Emosi; Pengaruh Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup	38
☒ Pola Pikir dan Emosi dalam Spektrum KeIslaman	43

BAGIAN KEDUA

MENGURAI EMOSI 47

☒ Emosi; Pemahaman dan Konstruksi Kognisi.....	47
☒ Melacak Keterbentukan Emosi	51
☒ Emosi; Peran dalam Keseharian Kehidupan	55

❏ Emosi; Reaksi Pengambilan Keputusan dalam Hubungan	60
❏ Strategi Mengelola dan Mengekspresi Emosi Secara Sehat	61
❏ Langkah-langkah Mengelola dan Mengekspresikan Emosi secara Sehat	66
❏ Emosi Menurut Pandangan Islam	72

BAGIAN KETIGA

RELASI POLA PIKIR DAN EMOSI.....	74
❏ Pola Pikir; Landasan Respon Emosional	74
❏ Jenis Pola Pikir yang Mempengaruhi Respons Emosional.....	75
❏ Peran Pola Pikir dalam Pembentukan Emosi	76
❏ Pola Pikir dan Pengaturan Emosi.....	78
❏ Perubahan Pola Pikir dapat Mengubah Respons Emosional.....	79
❏ Perubahan Pola Pikir dan Pengaruhnya pada Emosi	80
❏ Peran pola pikir dalam mengendalikan emosi negatif (kecemasan, kemarahan, frustrasi).....	85
❏ Peran Pola Pikir dalam Mengendalikan Emosi Negatif.....	86
❏ Pola Pikir dan Hubungannya dengan Kecemasan, Kemarahan, dan Frustrasi.....	90
❏ Hubungan Pola Pikir dan Emosi dalam Perspektif Islam	97

BAGIAN KEEMPAT

DAMPAK POLA PIKIR & EMOSI

PADA KESEHATAN FISIK DAN MENTAL 101

- ☐ Stres, Kecemasan, dan Depresi; Reaksi Pola Pikir dan Emosi..... 101
- ☐ Merubah Pola Pikir; Mengelola Stres, Kecemasan, dan Depresi 104
- ☐ Pola Pikir Positif dan Kesehatan Fisik; Membangun Hubungan Eliminatif Resiko Penyakit 105
- ☐ Keseimbangan Emosional; Optimalisasi Peran dalam Kesehatan Mental..... 108
- ☐ Mengelola Pola Pikir dan Emosi; Treatment Praktis Menjaga Kesehatan Mental 111
- ☐ Pola Pikir dan Emosi, Dampak Pada Kesehatan Fisik Dan Mental Menurut Pandangan Islam 115

BAGIAN KELIMA

MENGEMBANGKAN KECERDASAN

EMOSIONAL 120

- ☐ Kecerdasan Emosional; Kognisi dan Pemahaman 120
- ☐ Kecerdasan Emosional; Manfaat dalam Kehidupan Personal dan Professional 123
- ☐ Melatih Peningkatan Kecerdasan Emosional (Self-Awareness, Self-Regulation, Social Skills, Empathy)..... 132
- ☐ Menumbuhkan Empati dalam Konektifitas Sosial yang Sehat 136
- ☐ Pengembangan Kecerdasan Emosional Menurut Islam 143

BAGIAN KEENAM

MENGELOLA POLA PIKIR & EMOSI DALAM MENGHADAPI KONFLIK DAN TANTANGAN 147

- ❑ Bagaimana pola pikir yang tepat membantu dalam mengatasi konflik dan tantangan 147
- ❑ Mengelola Emosi; Strategi Menghadapi Konflik (Personal, Profesional) 151
- ❑ Latihan praktis untuk meningkatkan resiliensi dan adaptabilitas 154
- ❑ Nilai-nilai Aktualitatif Islam; Pesan dan Kesan dalam Mengelola Pola Pikir & Emosi Menghadapi Konflik Dan Tantangan 158

BAGIAN KETUJUH

MENCIPTAKAN KEBIASAAN POSITIF MELALUI POLA PIKIR & EMOSI 162

- ❑ Memahami Relasi Kebiasaan, Pola Pikir, dan Emosi..... 162
- ❑ Membangun Kebiasaan Positif; Pendukung Kesejahteraan Mental dan Emosional..... 165
- ❑ Teknik Mempertahankan Kebiasaan Baik Dan Mereduksi Kebiasaan Buruk 168
- ❑ Rekomendasi Latihan; Sarana Penunjang Keterbentukan Pola Pikir dan Kesehatan Emosi .. 172
- ❑ Islam dan Ajaran Pembiasaan Positif Pola Pikir & Emosi 175

BAGIAN KEDELAPAN

MENGELOLA POLA PIKIR & EMOSI DI ERA

DIGITAL 179

- ❑ Media Sosial dan Teknologi; Mengidentifikasi Dampak Bagi Pola Pikir dan Emosi..... 179
- ❑ Mengatasi Tekanan Sosial dan Kecemasan Digital 183
- ❑ Menjaga Keseimbangan Emosi di Tengah Distraksi Digital..... 186
- ❑ Latihan Detoksifikasi Digital untuk Kesehatan Mental 190
- ❑ Penutup : Mewujudkan Kehidupan Seimbang 194
- ❑ Merangkum Hubungan Pola Pikir, Emosi, dan Kualitas Hidup 197
- ❑ Pengelolaan Pola Pikir dan Emosi; Investasi Kesejahteraan Jangka Panjang 199
- ❑ Internalisasi Pelajaran Keseharian; Sebuah Rekomendasi Bijak Berteknologi..... 202
- ❑ Panduan Awal; Langkah Membangun Pola Pikir dan Emosi yang Lebih Baik 204
- ❑ Kumpulan latihan harian untuk melatih pola pikir dan emosi 207
- ❑ Teknik meditasi dan mindfulness..... 213
- ❑ Pengaruh Pola Pikir terhadap Emosi di Lingkungan Perusahaan..... 217
- ❑ Pengaruh Pola Pikir terhadap Emosi dalam Konteks Pendidikan..... 221
- ❑ Inspirasi Islam dalam Mengelola Pola Pikir & Emosi di Era Digital 225

Referensi 230

Tentang Penulis 236

BAGIAN PERTAMA

POLA PIKIR & EMOSI MANUSIA

Pola pikir seseorang besar berperan dalam mempengaruhi bagaimana merasakan dan merespons berbagai situasi dalam keseharian kehidupannya. Cakupan pola pikir, meliputi cara kita ng dan interpretasi individu terhadap peristiwa dan pengalaman, menentukan emosi yang dihasilkan dari situasi tersebut. Ketika seseorang menghadapi peristiwa yang sama, dapat merasakan emosi yang berbeda bergantung pada bagaimana dirinya memikirkan atau menilai situasi tersebut. Pola pikir yang positif atau adaptif dapat menghasilkan emosi yang lebih sehat dan konstruktif, sementara pola pikir negatif atau disfungsional acapkali memantik emosi yang merusak dan menghambat.

Aaron Beck (1976) menerangkan pikiran otomatis dalam teori kognitif adalah respons pemikiran langsung tanpa disadari yang acapkali mempengaruhi emosi. Pola pikir yang berfokus pada hal-hal negatif, seperti memkita ng diri sebagai orang yang gagal atau tidak berharga, akan memicu emosi negatif seperti kesedihan, cemas, atau marah. Sebaliknya, pola pikir yang lebih optimis dapat mengarahkan seseorang untuk lebih mudah menemukan solusi, yang mengurangi stres dan meningkatkan emosi positif seperti rasa syukur dan kebahagiaan.

Dalam keseharian, amat mudah ditemui keterhubungan pola pikir dengan perilaku seseorang. Situasi di tempat kerja misalnya, tidak jarang dijumpa seseorang yang berpikir bahwa kritik dari atasannya merupakan tnda bahwa ia tidak kompeten kemungkinan besar akan merasa cemas dan putus asa. Namun, individu dengan pola pikir positif mungkin menafsirkan kritik sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh, sehingga mereka merasa lebih termotivasi dan tenang. Studi oleh Seligman (2006) menunjukkan bahwa pola pikir optimis membantu individu lebih baik dalam mengatasi stres di tempat kerja dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

Dalam ruang interaksi sosial begitu mudah ditemukan kesimpulan seperti halnya manakala dihadapkan pada konflik dengan teman atau keluarga, seseorang yang cenderung berpikir negatif mungkin melihat situasi tersebut sebagai ancaman atau kegagalan dalam hubungan, yang memicu emosi marah atau frustrasi. Sebaliknya, pola pikir yang terbuka dan adaptif akan mendorong individu untuk melihat konflik sebagai bagian dari dinamika hubungan yang sehat, memunculkan emosi yang lebih tenang dan sabar.

Dengan demikian, pola pikir yang seseorang miliki sangat memengaruhi bagaimana emosi mereka terbentuk dan berkembang. Mengembangkan pola pikir yang sehat, fleksibel, dan positif dapat menjadi kunci untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Dengan memahami hubungan antara pola pikir dan emosi, individu dapat mengelola perasaan mereka

dengan lebih efektif dan mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kualitas hidup.

Memahami Pola Pikir

Dweck meyakinkan bahwa pola pikir seseorang mempengaruhi motivasi, prestasi, dan ketahanan mereka dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam kognisinya, pola pikir atau mindset dimengerti sebagai sekumpulan keyakinan, asumsi, dan keyakinan yang dimiliki seseorang tentang diri mereka sendiri dan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan, mengembangkan keterampilan, serta mencapai tujuan. Pola pikir mempengaruhi cara seseorang memkita ng dunia, merespons masalah, dan mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari.

Pola pikir adalah cara seseorang menafsirkan dan memahami berbagai peristiwa, situasi, atau pengalaman dalam hidup mereka. Pola pikir mencakup keyakinan, asumsi, dan cara berpikir yang terbentuk berdasarkan pengalaman hidup, budaya, dan lingkungan sosial seseorang. Pola pikir memengaruhi cara individu merespons tantangan, kegagalan, dan kesuksesan. Seseorang dengan pola pikir tertentu dapat merespons situasi yang sama dengan cara yang berbeda, tergantung pada bagaimana mereka memkita ng kemampuan dan peluang mereka dalam menghadapi perubahan atau kesulitan.

Expertize kompetensinya sebagai psikolog, mempengaruhi Carol S. Dweck dalam mengenalkan konsep *mindset* melalui dua jenis utama pola piker, yakni;

1. Pola Pikir Tetap (*Fixed Mindset*)

Orang dengan pola pikir tetap percaya bahwa kecerdasan, bakat, dan kemampuan adalah sifat bawaan yang tidak bisa diubah. Mereka cenderung menghindari tantangan karena takut gagal, merasa bahwa kegagalan mencerminkan kekurangan bawaan.

Seseorang dengan *fixed mindset* percaya bahwa kemampuan dan kecerdasan mereka bersifat tetap dan tidak bisa diubah secara signifikan. Mereka cenderung menghindari tantangan karena takut gagal, dan melihat kegagalan sebagai bukti bahwa mereka tidak cukup mampu.

Dengan pola pikirnya, sering kali seseorang tetap merasa cemas tatkala menghadapi situasi sulit, setidaknya karena kekhawatiran mengungkapkan kekurangannya. Lebih dari itu juga lebih defensif terhadap kritik dan cenderung menghindari risiko.

Tidak sulit menemukan kondisi semacam ini dalam aktifitas dunia kerja, seorang pekerja yang menerima kritik dari atasannya dengan *fixed mindset* mungkin merasa bahwa kritik tersebut menunjukkan bahwa mereka tidak berbakat atau kompeten. Mereka mungkin menjadi frustrasi, putus asa, atau bahkan berhenti berusaha karena menganggap kemampuan mereka tidak akan membaik.

2. Pola Pikir Bertumbuh (*Growth Mindset*)

Seseorang dengan pola pikir bertumbuh percaya bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat dikembangkan melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan. Mereka

lebih terbuka terhadap tantangan dan melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang.

Seseorang dengan *growth mindset* percaya bahwa kemampuan dan kecerdasan mereka dapat berkembang melalui usaha, pembelajaran, dan dedikasi. Mereka melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai bukti ketidakmampuan.

Orang dengan pola pikir bertumbuh cenderung lebih tahan terhadap stres, lebih berani menghadapi tantangan, dan lebih terbuka terhadap kritik serta saran. Misalnya seorang pelajar yang mendapatkan nilai rendah dalam ujian matematika dengan *growth mindset* akan melihat nilai tersebut sebagai kesempatan untuk memperbaiki diri. Mereka akan mencari cara untuk belajar lebih baik dan mungkin meminta bantuan dari guru atau teman untuk memahami materi dengan lebih baik.

Perbedaan Utama antara *Growth Mindset*
dan *Fixed Mindset* :

Aspek	Growth Mindset	Fixed Mindset
Pandangan tentang kemampuan	Kemampuan dapat berkembang melalui usaha dan belajar	Kemampuan bersifat tetap dan tidak bisa diubah
Sikap terhadap kegagalan	Kegagalan adalah kesempatan untuk belajar dan berkembang	Kegagalan dianggap sebagai bukti ketidakmampuan

Aspek	Growth Mindset	Fixed Mindset
Sikap terhadap tantangan	Berani menghadapi tantangan untuk tumbuh	Menghindari tantangan karena takut gagal
Sikap terhadap kritik	Terbuka terhadap kritik sebagai cara memperbaiki diri	Cenderung defensif terhadap kritik
Usaha dan dedikasi	Menghargai usaha dan melihatnya sebagai jalan menuju sukses	Menganggap usaha berlebihan tidak akan mengubah hasil

Pola pikir seseorang sangat mempengaruhi bagaimana mereka menghadapi tantangan, kegagalan, dan kesuksesan. Orang dengan growth mindset lebih terbuka terhadap peluang untuk belajar dan berkembang, sedangkan orang dengan fixed mindset lebih cenderung terhambat oleh ketakutan akan kegagalan dan keyakinan bahwa kemampuan mereka tidak dapat diubah. Mengembangkan growth mindset dapat meningkatkan kemampuan individu untuk sukses dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, karier, dan hubungan sosial.

Keterbentukan Pola Pikir; Mengidentifikasi Faktor Pembangun dan Perkembangannya

Pola pikir seseorang tidak muncul secara spontan, melainkan dibentuk dan dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal dan internal selama hidup mereka. Pola pikir berkembang melalui interaksi kompleks antara keluarga,

lingkungan sosial, dan pengalaman hidup. Faktor-faktor ini membentuk cara seseorang memkita ng diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitarnya. Pola pikir yang terbentuk dapat berupa *growth mindset* (pola pikir bertumbuh) atau *fixed mindset* (pola pikir tetap), tergantung pada pengalaman individu dalam menghadapi tantangan, kegagalan, dan kesuksesan.

1. Faktor Keluarga

Keluarga merupakan faktor pertama dan paling berpengaruh dalam pembentukan pola pikir seseorang. Cara orang tua atau pengasuh mendidik, memberikan pujian, dan menanggapi kegagalan anak sangat menentukan bagaimana anak membentuk keyakinan mereka tentang kemampuan dan potensi diri.

Jika orang tua sering memberikan pujian terhadap usaha anak daripada hasil akhir, anak akan lebih cenderung mengembangkan *growth mindset*, di mana mereka melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar. Misalnya, seorang anak yang berusaha keras untuk belajar matematika meskipun awalnya mengalami kesulitan, dan orang tua menghargai usahanya dengan mengatakan, “Kamu hebat karena tidak menyerah,” akan lebih percaya bahwa usaha bisa mengubah hasil.

Sebaliknya, jika orang tua hanya memuji hasil (misalnya, “Kamu pintar karena nilai matematikamu sempurna”), anak mungkin mengembangkan *fixed mindset*, percaya bahwa kecerdasan bersifat tetap dan hanya ditentukan oleh hasil tanpa mempertimbangkan proses usaha.

Seorang anak yang dibesarkan dalam keluarga yang menghargai proses belajar daripada hasil cenderung mengembangkan *growth mindset*. Misalnya, seorang anak yang dibiasakan mencoba hal-hal baru tanpa takut gagal akan terus merasa bahwa usaha dan ketekunan dapat meningkatkan kemampuan.

2. Faktor Lingkungan

Lingkungan sosial, termasuk sekolah, teman sebaya, dan budaya, juga memainkan peran penting dalam membentuk pola pikir. Lingkungan yang mendukung, memberikan tantangan, dan mendorong pembelajaran terus-menerus dapat membantu membentuk pola pikir bertumbuh. Di sisi lain, lingkungan yang kompetitif, yang terlalu fokus pada hasil dan prestasi tanpa memperhatikan proses usaha, cenderung membentuk pola pikir tetap.

Di lingkungan sekolah yang mengedepankan eksplorasi, kolaborasi, dan eksperimen, siswa akan merasa lebih nyaman mengambil risiko dan belajar dari kegagalan. Misalnya, di ruang kelas di mana guru mendorong siswa untuk mencoba berbagai metode pemecahan masalah, siswa akan lebih mungkin mengembangkan *growth mindset*. Sebaliknya, di sekolah dengan sistem yang hanya menghargai peringkat dan hasil ujian, siswa mungkin merasa bahwa kemampuan mereka sudah tetap dan tidak dapat berkembang.

Di lingkungan sekolah yang kompetitif, di mana nilai ujian adalah satu-satunya ukuran kesuksesan, siswa mungkin mengembangkan *fixed mindset*, merasa

bahwa kecerdasan dan kemampuan mereka terbatas. Namun, di sekolah yang mendukung eksplorasi dan menganggap kesalahan sebagai bagian dari proses belajar, siswa lebih mungkin mengembangkan growth mindset.

3. Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup, terutama pengalaman yang melibatkan tantangan, kesulitan, dan kegagalan, merupakan faktor penting yang membentuk pola pikir. Seseorang yang mengalami tantangan dan berhasil mengatasinya, sering kali dengan dukungan orang-orang di sekitarnya, cenderung mengembangkan pola pikir bertumbuh. Sebaliknya, pengalaman hidup yang penuh dengan kegagalan tanpa dukungan atau pemahaman yang tepat dapat membuat seseorang mengadopsi pola pikir tetap, di mana mereka merasa bahwa usaha tidak akan membawa perubahan.

Seseorang yang pernah gagal dalam karier atau bisnis, namun bangkit kembali dan mencoba lagi dengan pendekatan yang berbeda, akan cenderung memiliki *growth mindset*. Pengalaman mereka menghadapi kegagalan sebagai peluang belajar mengubah cara kita ng mereka terhadap tantangan. Sebaliknya, jika seseorang selalu diberitahu bahwa mereka “tidak berbakat” atau “tidak cocok” untuk suatu bidang tertentu, mereka mungkin mengembangkan fixed mindset dan menghindari tantangan di masa depan.

Seorang karyawan yang berkali-kali gagal dalam memimpin proyek, tetapi didukung oleh manajer yang

memberinya umpan balik konstruktif dan mendorong perbaikan, dapat mengembangkan *growth mindset*. Dengan pengalaman ini, dia belajar bahwa kegagalan adalah kesempatan untuk meningkatkan keterampilan dan strategi.

Pola pikir terbentuk melalui interaksi kompleks antara faktor keluarga, lingkungan, dan pengalaman hidup. Keluarga yang mendukung, lingkungan sosial yang memberikan tantangan positif, serta pengalaman hidup yang penuh pembelajaran akan membentuk pola pikir bertumbuh. Sebaliknya, lingkungan yang terlalu menekankan pada hasil tanpa menghargai proses dan dukungan dapat membuat seseorang mengembangkan pola pikir tetap. Dengan pemahaman ini, penting bagi individu dan lingkungan sekitar untuk memberikan dorongan dan dukungan yang mendorong pembelajaran dan pengembangan diri.

Pola Pikir; Dampak terhadap Pengambilan Keputusan dan Perilaku

Pola pikir, baik itu *rowth mindset* (pola pikir bertumbuh) maupun *fixed mindset* (pola pikir tetap), memiliki pengaruh yang signifikan terhadap bagaimana seseorang mengambil keputusan dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari. Pola pikir ini menentukan cara seseorang menanggapi tantangan, kegagalan, kritik, serta memengaruhi cara mereka dalam membuat keputusan, baik dalam konteks pribadi maupun profesional.

1. Pola Pikir dan Pengambilan Keputusan

Dalam pendekatan *Growth Mindset*, seseorang dengan pola pikir bertumbuh cenderung mengambil keputusan yang lebih berani dan terbuka terhadap risiko. Mereka melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang. Dalam pengambilan keputusan, individu dengan *growth mindset* lebih cenderung melakukan eksplorasi, mencoba pendekatan baru, dan belajar dari kesalahan. Pola pikir ini mendorong mereka untuk berpikir jangka panjang dan tidak takut terhadap ketidakpastian.

Misalnya seorang wirausahawan dengan *growth mindset*, berpreferensi terus mencari inovasi baru, bahkan jika beberapa ide bisnis sebelumnya gagal. Mereka melihat kegagalan sebagai pembelajaran dan akan terus beradaptasi dengan situasi baru. Dalam konteks profesional, individu dengan *growth mindset* mungkin lebih bersedia menerima tanggung jawab baru atau mempelajari keterampilan baru untuk kemajuan karier mereka.

Sementara ketika berpendekatan *Fixed Mindset* dalam pengambilan keputusannya, seorang individu dengan pola pikir tetap cenderung mengambil keputusan yang lebih defensif dan aman. Mereka sering kali takut mengambil risiko karena khawatir kegagalan akan memperlihatkan kelemahan atau ketidakmampuan. Keputusan yang diambil sering kali didasarkan pada keinginan untuk menghindari tantangan atau situasi yang dapat menunjukkan batasan kemampuan mereka.

Dapat dicontohkan, dalam pengambilan keputusan karier, seseorang dengan *fixed mindset* mungkin menolak peluang promosi yang membutuhkan keterampilan baru karena takut gagal. Mereka mungkin berpikir bahwa keterampilan mereka tidak bisa berkembang lebih jauh dan memilih untuk tetap berada dalam zona nyaman.

2. Pola Pikir dan Perilaku

Melalui pola pikir *Growth Mindset*, individu dengan pola pikir bertumbuh lebih cenderung memiliki perilaku yang proaktif dan persisten. Mereka bersedia berusaha lebih keras dan bertahan dalam menghadapi kesulitan. Perilaku ini muncul dari keyakinan bahwa kemampuan dapat terus berkembang melalui dedikasi dan latihan. Mereka juga lebih terbuka terhadap umpan balik dan kritik, karena mereka melihatnya sebagai alat untuk memperbaiki diri.

Misalnya di tempat kerja, seseorang dengan *growth mindset* mungkin terus mencari umpan balik dari rekan kerja atau atasan untuk meningkatkan performa mereka. Mereka lebih mungkin untuk menghadapi tantangan baru dan mengambil inisiatif dalam proyek-proyek yang belum pernah mereka coba sebelumnya. Misalnya, seorang karyawan yang tidak memiliki latar belakang teknologi mungkin bersedia belajar keterampilan coding untuk mendukung pengembangan proyek digital perusahaan mereka.

Sebaliknya dengan *Fixed Mindset*, orang cenderung memiliki perilaku reaktif dan sering kali mudah menyerah ketika dihadapkan pada kesulitan. Mereka

menghindari tantangan dan cenderung mencari validasi eksternal untuk memastikan bahwa mereka diakui sebagai orang yang kompeten. Jika dihadapkan pada kegagalan, mereka cenderung merasa terjebak dan berhenti mencoba, karena meyakini bahwa tidak ada yang bisa mereka ubah dalam diri mereka.

Dapat diamati, seorang siswa dengan fixed mindset mungkin tidak mau mencoba lagi setelah gagal dalam satu mata pelajaran, karena merasa bahwa mereka tidak memiliki bakat dalam bidang tersebut. Mereka mungkin menghindari mata pelajaran tersebut di masa depan, percaya bahwa kegagalan itu adalah cerminan dari keterbatasan kemampuan tetap mereka.

3. Pola Pikir dan Kreatifitas

Dengan pola pikir Growth Mindset, pola pikir bertumbuh sangat terkait dengan pemecahan masalah dan inovasi. Karena orang dengan *growth mindset* melihat kesulitan sebagai kesempatan untuk belajar, mereka lebih mungkin untuk mencari solusi kreatif dan bersedia mengeksplorasi pendekatan baru. Mereka juga cenderung menerima kegagalan sebagai bagian dari proses menuju kesuksesan.

Dicontohkan misalnya, dalam sebuah tim kerja yang berfokus pada inovasi produk, anggota dengan growth mindset lebih mungkin untuk berbagi ide yang belum teruji atau menyarankan eksperimen baru. Meskipun beberapa ide mungkin gagal, mereka memahami bahwa proses ini adalah langkah penting dalam inovasi dan kesuksesan jangka panjang.

Sementara itu dengan pola pikir *Fixed Mindset*, berpotensi menghambat kreativitas dan inovasi karena adanya keengganan untuk keluar dari zona nyaman. Orang dengan fixed mindset mungkin hanya mengikuti pendekatan tradisional yang dianggap “aman” dan menghindari eksperimen yang bisa berujung pada kegagalan.

Contohnya dalam situasi proyek yang membutuhkan solusi *out-of-the-box*, seseorang dengan fixed mindset mungkin tidak berkontribusi secara maksimal karena takut ide mereka akan dikritik atau dianggap salah. Mereka lebih cenderung mengambil pendekatan konservatif, yang dapat menghambat inovasi tim secara keseluruhan.

4. Pola Pikir dan Kepemimpinan

Pemimpin dengan pola pikir *Growth Mindset* bertumbuh lebih cenderung mendorong tim mereka untuk belajar dari kesalahan, bereksperimen dengan ide-ide baru, dan menerima umpan balik. Mereka tidak hanya fokus pada hasil, tetapi juga pada proses pengembangan dan pembelajaran setiap anggota tim. Hal ini mendorong budaya perusahaan yang adaptif dan inovatif.

Contohnya seorang pemimpin dengan growth mindset mungkin mendorong karyawan untuk mengambil risiko dalam proyek baru, meskipun ada kemungkinan kegagalan. Pemimpin tersebut akan mendukung mereka melalui proses pembelajaran

dan memberikan umpan balik konstruktif jika terjadi kesalahan.

Sebaliknya, pemimpin dengan *fixed mindset* lebih fokus pada hasil akhir dan sering kali melihat kegagalan sebagai ancaman terhadap reputasi atau kemampuan mereka. Mereka mungkin ragu untuk mendelegasikan tanggung jawab atau mendorong inovasi, karena takut hasil yang tidak sesuai ekspektasi akan mencerminkan kelemahan dalam kepemimpinan mereka.

Dalam aktualisasinya, pemimpin dengan *fixed mindset* mungkin menghindari memberikan proyek-proyek besar kepada karyawan baru atau yang kurang berpengalaman, karena tidak percaya bahwa mereka dapat mengembangkan kemampuan yang diperlukan untuk berhasil. Hal ini dapat menghambat pertumbuhan dan pengembangan karyawan.

Demikianlah dapat ditarik benang merah, pola pikir sangat memengaruhi pengambilan keputusan dan perilaku seseorang dalam berbagai aspek kehidupan. *Growth mindset* mendorong individu untuk lebih terbuka terhadap tantangan, melihat kegagalan sebagai pembelajaran, dan mengambil keputusan dengan perspektif jangka panjang. Di sisi lain, *fixed mindset* sering kali membuat seseorang menghindari risiko, mengambil keputusan yang lebih defensif, dan kurang terbuka terhadap perubahan serta kritik. Dengan memahami dampak ini, individu dan organisasi dapat mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif untuk mencapai kesuksesan dan inovasi yang berkelanjutan.

Tahapan Latihan Praktis; Mengembangkan Pola Pikir Positif

Mengembangkan pola pikir positif, terutama *growth mindset* (pola pikir bertumbuh), memerlukan konsistensi latihan dan kesadaran diri. Proses ini bertujuan untuk membantu seseorang merespons tantangan, kegagalan, dan kritik dengan cara yang lebih konstruktif, membuka peluang bagi pengembangan diri dan meningkatkan kualitas hidup. Berikut adalah tahapan latihan praktis untuk mengembangkan pola pikir positif, lengkap dengan contoh-contoh dan rujukan ilmiah.

1. Kesadaran Diri (*Self-Awareness*)

Langkah pertama dalam mengembangkan pola pikir positif adalah membangun kesadaran diri terhadap pola pikir dan reaksi emosional yang dimiliki saat ini. Menjadi sadar akan pikiran-pikiran negatif dan respons terhadap tantangan atau kegagalan adalah langkah penting untuk melakukan perubahan.

Kesadaran Diri dapat dilatih misalnya setiap kali menghadapi tantangan atau kegagalan, luangkan waktu untuk menilai bagaimana pikiran Kita bereaksi. Apakah Kita cenderung berpikir bahwa kemampuan Kita terbatas atau Kita percaya bahwa Kita dapat belajar dari situasi tersebut?

Dapat dicontohkan, ketika Kita membuat kesalahan dalam pekerjaan, catat reaksi awal Kita . Apakah Kita merasa putus asa dan berpikir, “Saya tidak cukup baik,” atau Kita berpikir, “Ini adalah kesempatan untuk belajar dan memperbaiki kesalahan”?

2. Mengganti Pemikiran Negatif (*Cognitive Reframing*)

Tahap kedua adalah mengganti pemikiran negatif atau distorsi kognitif dengan pemikiran yang lebih positif dan realistis. Ini disebut *cognitive reframing*, yaitu teknik yang membantu seseorang melihat situasi dari sudut pandang baru, lebih optimis, dan konstruktif.

Dalam latihannya, setiap kali Kita mendeteksi pemikiran negatif, coba ubah dengan pemikiran yang lebih positif dan adaptif. Tanyakan pada diri sendiri: “Apa yang bisa saya pelajari dari situasi ini?” atau “Bagaimana saya bisa meningkatkan diri?”

Maka dapat dicontohkan, ketika Kita gagal menyelesaikan proyek tepat waktu, alih-alih berpikir, “Saya buruk dalam manajemen waktu,” gantilah dengan, “Saya bisa belajar dari kesalahan ini dan membuat jadwal yang lebih baik di masa depan.”

3. Merayakan Proses, Bukan Hasil (*Celebrate Effort, Not Outcome*)

Pola pikir positif berkembang ketika seseorang menghargai proses belajar, bukan hanya hasil akhir. Merayakan usaha yang dilakukan, bahkan ketika hasilnya belum optimal, membantu memperkuat pola pikir bertumbuh.

Latihan :

Beri penghargaan pada diri sendiri setiap kali Kita berusaha keras, bahkan jika hasilnya belum sesuai harapan. Buat jurnal di mana Kita mencatat upaya Kita dan refleksi tentang bagaimana Kita berkembang melalui proses tersebut.

Contoh : Setelah menyelesaikan sesi latihan fisik yang sulit, katakan pada diri sendiri, “Saya bangga telah berusaha hari ini,” daripada berfokus pada hasil langsung seperti kehilangan berat badan.

4. Mencari Umpan Balik Konstruktif (*Seek Constructive Feedback*)

Seseorang dengan pola pikir positif terbuka terhadap kritik dan umpan balik. Umpan balik dipikita ng sebagai kesempatan untuk tumbuh, bukan sebagai ancaman. Tahapan ini mengajarkan keterampilan mendengarkan secara aktif dan mengintegrasikan saran dari orang lain.

Latihan yang bisa dilakukan misalnya dengan meminta umpan balik dari atasan, teman, atau mentor. Dengarkan tanpa defensif, dan tanyakan bagaimana Kita dapat memperbaiki diri. Buat rencana tindakan berdasarkan umpan balik yang diterima.

Dapat dicontohkan, seorang karyawan yang ingin meningkatkan kinerjanya dapat meminta umpan balik dari atasannya, lalu menindaklanjuti saran tersebut dengan mengambil langkah konkret untuk memperbaiki kelemahan.

5. Mengambil Tantangan (*Embrace Challenges*)

Mengambil tantangan adalah aspek inti dari pola pikir bertumbuh. Tantangan memungkinkan seseorang belajar dan berkembang melalui pengalaman baru. Dengan menghadapi tantangan, seseorang juga memperluas batas kemampuan mereka dan mendapatkan kepercayaan diri yang lebih besar.

Upaya ini dapat dilatih dengan mencari tantangan baru secara berkala, baik dalam pekerjaan, hobi, atau interaksi sosial. Jangan takut gagal, tetapi anggap setiap tantangan sebagai peluang untuk tumbuh.

Misalnya tatkala merasa tidak nyaman berbicara di depan umum, dapat mengambil tantangan dengan memimpin pertemuan kecil di tempat kerja atau bergabung dengan kelompok diskusi untuk melatih keterampilan komunikasi.

6. Mempraktikkan *Mindfulness*

Latihan *mindfulness* atau kesadaran penuh membantu seseorang mengembangkan pola pikir positif dengan membangun kesadaran terhadap pikiran, perasaan, dan respons tubuh tanpa menghakimi. *Mindfulness* juga membantu individu merespons situasi dengan tenang dan sadar, daripada bereaksi secara otomatis dengan pola pikir negatif.

Latihan yang mungkin bisa dilakukan misalnya setiap hari meluangkan waktu 5-10 menit untuk berlatih *mindfulness*. Fokuskan perhatian pada pernapasan, pikiran, atau perasaan tanpa mencoba mengubahnya. Dengan latihan ini, Kita akan lebih mampu mengendalikan reaksi emosional terhadap situasi sulit.

Ketika menghadapi kritik dari rekan kerja, gunakan teknik *mindfulness* untuk mengurangi reaksi emosional negatif dan tetap fokus pada solusi. Hal ini membantu Kita menilai situasi dengan lebih objektif dan konstruktif.

7. Melibatkan Diri dengan Komunitas Positif

Lingkungan sosial memiliki pengaruh besar dalam mengembangkan pola pikir. Bergabung dengan komunitas yang mendorong pertumbuhan dan memberikan dukungan adalah langkah penting untuk memperkuat pola pikir positif.

Cara melatihnya dengan mengidentifikasi dan bergabung dalam kelompok atau komunitas yang mendukung pertumbuhan kepribadian, seperti kelompok diskusi, forum belajar, atau kelompok olahraga. Berinteraksi dengan orang-orang yang memiliki pola pikir serupa akan memperkuat keyakinan Kita bahwa kemampuan dapat berkembang.

Sebagai contoh misalnya bergabung dengan komunitas lari di mana para anggotanya saling mendukung dalam mencapai tujuan pribadi. Meskipun ada kegagalan dalam mencapai target lari tertentu, anggota komunitas akan membantu tetap termotivasi dan fokus pada pertumbuhan pribadi.

Mengembangkan pola pikir positif melalui latihan praktis memerlukan kesadaran diri, penggantian pola pikir negatif, dan fokus pada pertumbuhan. Dengan menghargai proses, mencari umpan balik, menghadapi tantangan, dan mengelola pikiran melalui mindfulness, seseorang dapat mengubah cara mereka merespons kesulitan dan tantangan hidup. Latihan-latihan ini, jika dilakukan secara konsisten, akan membawa dampak positif yang signifikan terhadap pola pikir dan perilaku sehari-hari.

Definisi Emosi

Emosi adalah reaksi psikologis yang kompleks yang melibatkan pengalaman subjektif, respon fisiologis, dan perilaku ekspresif terhadap suatu stimulus atau situasi. Emosi berperan penting dalam proses kognitif, sosial, dan adaptasi individu terhadap lingkungan. Emosi tidak hanya mempengaruhi bagaimana seseorang merasakan situasi tertentu, tetapi juga bagaimana mereka merespons situasi tersebut melalui tindakan atau perilaku. Emosi sering dibedakan berdasarkan intensitas, valensi (positif atau negatif), serta durasinya

Menurut ahli psikologi Paul Ekman, ada enam emosi dasar yang bersifat universal, yaitu : kebahagiaan, kesedihan, rasa takut, kemarahan, kejiikan, dan keterkejutan. Emosi-emosi ini diakui sebagai respons bawaan yang dimiliki oleh semua manusia, terlepas dari latar belakang budaya mereka.

Hubungan Pola Pikir dan Emosi dalam Keseharian Kehidupan

Pola pikir (*cognitive mindset*) dan emosi memiliki hubungan yang saling mempengaruhi dalam kehidupan sehari-hari. Pola pikir mengacu pada cara seseorang berpikir dan menafsirkan dunia di sekitarnya, sedangkan emosi adalah reaksi yang timbul akibat penilaian atau interpretasi tersebut. Bagaimana seseorang memkita ng suatu situasi akan mempengaruhi emosi yang muncul, dan sebaliknya, emosi yang dirasakan dapat memengaruhi cara seseorang berpikir dan mengambil keputusan.

1. Pengaruh Pola Pikir terhadap Emosi

Pola pikir memainkan peran penting dalam membentuk emosi. Cara seseorang menafsirkan suatu situasi sangat menentukan bagaimana ia merespons secara emosional. Misalnya, dalam teori kognitif dari Aaron Beck, pola pikir negatif seperti “semua orang tidak suka saya” dapat menyebabkan emosi seperti kesedihan, kecemasan, atau rendah diri. Sebaliknya, pola pikir yang lebih positif atau adaptif, seperti “saya bisa belajar dari kesalahan,” dapat menghasilkan emosi yang lebih stabil dan optimis.

Misalnya, jika seseorang berpikir bahwa kritik dari atasan mereka berarti bahwa mereka tidak kompeten, mereka mungkin merasakan rasa cemas atau rendah diri. Namun, jika mereka menafsirkan kritik sebagai peluang untuk berkembang, mereka akan merasa lebih termotivasi dan optimis.

2. Pengaruh Emosi terhadap Pola Pikir

Emosi juga dapat mengubah cara seseorang berpikir. Emosi negatif seperti marah atau takut dapat menyebabkan penyempitan kognitif, di mana seseorang hanya fokus pada aspek negatif dari situasi tersebut, mengabaikan informasi positif atau netral. Sebaliknya, emosi positif seperti kebahagiaan dan kepuasan cenderung memperluas perspektif seseorang, memungkinkan mereka melihat lebih banyak opsi dan solusi untuk masalah yang dihadapi.

Paling mudah terlihat ketika seseorang marah, mereka mungkin fokus pada hal-hal yang memperkuat

kemarahan mereka, seperti kesalahan kecil dari orang lain, dan cenderung mengabaikan aspek positif dari situasi tersebut. Sebaliknya, ketika seseorang merasa senang, mereka cenderung lebih toleran terhadap kesalahan orang lain dan lebih terbuka terhadap solusi yang kreatif.

3. Hubungan Pola Pikir dan Emosi dalam Pengambilan Keputusan

Pola pikir dan emosi memiliki dampak langsung pada pengambilan keputusan sehari-hari. Ketika seseorang berada dalam keadaan emosional yang stabil, mereka cenderung membuat keputusan yang lebih rasional dan objektif. Sebaliknya, emosi yang intens seperti marah atau stres dapat menyebabkan pengambilan keputusan yang tergesa-gesa dan kurang tepat. Pola pikir yang fleksibel dapat membantu mengelola emosi dengan lebih baik, sehingga memungkinkan pengambilan keputusan yang lebih bijak.

Dapat dicontohkan dalam situasi pekerjaan, seseorang yang berpikir secara positif dan mampu mengelola emosinya dengan baik mungkin lebih mampu mengambil keputusan yang dipertimbangkan dengan matang, bahkan di bawah tekanan. Sebaliknya, jika seseorang mudah terpengaruh oleh emosi seperti kecemasan atau kemarahan, mereka mungkin membuat keputusan yang kurang optimal karena tidak mampu berpikir jernih.

4. Pengelolaan Pola Pikir dan Emosi

Menjaga keseimbangan antara pola pikir dan emosi adalah kunci untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Teknik seperti kognitif reappraisal, yang melibatkan perubahan cara seseorang memkita ng situasi negatif, dapat membantu mengubah emosi yang dirasakan. Terapi perilaku kognitif (CBT) adalah salah satu pendekatan yang mengajarkan keterampilan ini, membantu individu mengidentifikasi pola pikir negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional, yang pada akhirnya akan mengurangi emosi negatif seperti kecemasan atau stres.

Terlihat jika seseorang merasa tertekan karena beban kerja yang banyak, mereka dapat menggunakan teknik kognitif reappraisal untuk melihat beban kerja tersebut sebagai tantangan yang dapat dikelola daripada ancaman yang tidak mungkin diselesaikan. Dengan demikian, emosi negatif seperti stres akan berkurang.

Pola Pikir dan Emosi; Pengaruh Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup

Pola pikir dan emosi memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup seseorang. Pola pikir yang positif dan emosi yang stabil dapat membantu menjaga kesehatan mental yang baik dan meningkatkan kualitas hidup, sementara pola pikir negatif dan emosi yang tidak terkendali dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental dan menurunkan kualitas hidup.

1. Pengaruh Pola Pikir Positif pada Kesehatan Mental

Pola pikir positif adalah salah satu faktor yang membantu menjaga kesehatan mental. Seseorang yang memiliki pola pikir positif cenderung lebih mampu mengatasi stres, menghadapi tantangan dengan lebih baik, dan merasa lebih percaya diri. Pola pikir ini juga berkaitan dengan resiliensi — kemampuan untuk bangkit kembali setelah menghadapi kesulitan.

Biasanya, seseorang yang memiliki pola pikir optimis akan melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan perkembangan diri, bukan sebagai akhir dari segalanya. Hal ini membantu mengurangi risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Menurut penelitian oleh Seligman (2006), orang yang lebih optimis memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik dan risiko yang lebih rendah terkena gangguan mood dibandingkan dengan mereka yang cenderung pesimis .

2. Pengaruh Pola Pikir Negatif pada Kesehatan Mental

Sebaliknya, pola pikir negatif dapat merusak kesehatan mental. Pola pikir ini sering dikaitkan dengan distorsi kognitif, yaitu cara berpikir yang tidak akurat atau tidak rasional, yang dapat menyebabkan emosi negatif seperti kecemasan, rasa rendah diri, atau depresi. Contoh distorsi kognitif termasuk pemikiran “semua atau tidak sama sekali,” di mana seseorang melihat dunia hanya dalam hitam dan putih, atau overgeneralisasi, yaitu menyimpulkan sesuatu dari satu kejadian tanpa mempertimbangkan situasi lain.

Ketika seseorang memiliki pola pikir negatif berkemungkinan berpikir, “Jika saya gagal dalam satu hal, saya akan gagal dalam semua hal,” yang dapat memperparah perasaan cemas dan depresi. Menurut Beck (1976), pola pikir negatif seperti ini sering ditemukan pada orang yang mengalami depresi klinis .

3. Emosi dan Kesehatan Mental

Emosi yang stabil berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Ketika seseorang mampu mengelola emosinya dengan baik, mereka lebih mungkin merespons situasi dengan cara yang sehat dan adaptif. Emosi positif seperti kebahagiaan dan kepuasan berhubungan erat dengan kesehatan mental yang baik, sedangkan emosi negatif yang berlebihan atau tidak terkendali, seperti kemarahan atau kecemasan yang kronis, dapat merusak kesehatan mental.

Dapat dicontohkan, seseorang yang sering merasa marah tanpa mampu mengendalikannya mungkin rentan terhadap gangguan seperti gangguan kecemasan, gangguan tidur, atau bahkan **gangguan jantung**, karena emosi yang tidak terkendali dapat memicu respons stres fisik yang berkepanjangan (Sapolsky, 2004) .

4. Pola Pikir, Emosi, dan Kualitas Hidup

Kualitas hidup sangat dipengaruhi oleh cara seseorang berpikir dan merasakan. Seseorang dengan pola pikir positif dan kemampuan untuk mengelola emosinya cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Mereka mampu menikmati hubungan sosial yang lebih

harmonis, memiliki kinerja yang lebih baik di pekerjaan, dan menikmati kebahagiaan serta kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Orang yang mampu melihat masalah sebagai tantangan dan peluang untuk belajar cenderung memiliki kehidupan yang lebih seimbang dan bahagia. Sebaliknya, orang yang terus-menerus merasa cemas dan tidak puas dengan kehidupannya mungkin merasa bahwa hidup mereka kurang bermakna, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

5. Kesehatan Fisik sebagai Bagian dari Kualitas Hidup

Pola pikir dan emosi juga memengaruhi kesehatan fisik, yang merupakan bagian penting dari kualitas hidup. Pola pikir positif dan emosi yang stabil terbukti mendukung sistem kekebalan tubuh, mempercepat pemulihan dari penyakit, dan memperpanjang usia hidup. Sebaliknya, pola pikir negatif dan emosi yang negatif dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik.

Dalam penelitiannya, Fredrickson dan Losada (2005) menemukan bahwa orang yang memiliki lebih banyak pengalaman emosi positif memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit kardiovaskular dan hidup lebih lama daripada mereka yang lebih banyak merasakan emosi negatif. Selain itu, stres yang kronis akibat pola pikir negatif dan emosi yang tidak terkendali dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik, seperti hipertensi dan penyakit jantung.

6. Pengelolaan Pola Pikir dan Emosi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup

Meningkatkan pola pikir dan kemampuan mengelola emosi dapat berdampak positif terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup. Teknik seperti *mindfulness* (kesadaran penuh) dan terapi kognitif-perilaku (CBT) dapat membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif serta mengendalikan emosi yang merugikan. Hal ini memungkinkan individu untuk hidup dengan lebih damai dan seimbang.

Praktik *mindfulness* telah terbukti mengurangi gejala kecemasan dan depresi serta meningkatkan kualitas hidup. Seseorang yang secara rutin melatih *mindfulness* dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan sadar, sehingga meminimalkan stres dan emosi negatif .

Pola pikir dan emosi memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup. Pola pikir positif dan emosi yang terkontrol dapat meningkatkan kesehatan mental, memperbaiki kualitas hubungan, dan meningkatkan kesehatan fisik, sedangkan pola pikir negatif dan emosi yang tidak stabil berpotensi merusak semua aspek tersebut. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan pola pikir yang sehat dan kemampuan untuk mengelola emosi sebagai bagian dari usaha untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup.

Pola Pikir dan Emosi dalam Spektrum Kelslaman

Dalam perspektif Islam, pola pikir (cara berpikir) dan emosi manusia sangat dipengaruhi oleh keimanan, nilai-nilai agama, serta prinsip moral yang diajarkan oleh Al-Qur'an dan Sunnah. Islam memberikan pedoman bagaimana seharusnya manusia mengelola pikiran dan perasaan mereka agar sesuai dengan tujuan hidup yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Berikut penjelasan terperinci mengenai pola pikir dan emosi manusia dalam Islam:

1. Pola Pikir dalam Pendekatan Islam

Pola pikir seorang Muslim didasarkan pada prinsip Tauhid, yaitu keyakinan bahwa hanya Allah yang berhak disembah dan segala sesuatu di dunia ini adalah ciptaan-Nya. Dalam mengelola pola pikir, Islam mendorong beberapa prinsip penting yang harus diterapkan, diantaranya:

1) Berpikir Positif dan Optimis (Husnuzan)

Islam menganjurkan untuk selalu berprasangka baik (husnuzan) kepada Allah, diri sendiri, dan orang lain. Pikiran positif membantu seseorang untuk menghadapi ujian hidup dengan lebih tenang dan yakin akan pertolongan Allah. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman: "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." (QS. Al-Insyirah: 6)

2) Berpikir Rasional dan Bijaksana

Islam mendorong umatnya untuk **menggunakan akal** dalam memahami alam semesta, memecahkan masalah, dan membuat keputusan. Akal adalah

salah satu anugerah terbesar dari Allah untuk memandu manusia menuju kebenaran. Allah berfirman: “Maka tidakkah kamu berpikir?” (QS. Al-Baqarah: 44)

3) Berorientasi pada Akhirat

Pola pikir seorang Muslim seharusnya **berorientasi pada kehidupan akhirat**. Segala tindakan dan keputusan di dunia ini harus selalu dipertimbangkan dampaknya terhadap kehidupan setelah mati. Rasulullah SAW bersabda: “Orang yang cerdas adalah yang selalu mengingat kematian dan mempersiapkan diri untuknya.” (HR. Tirmidzi)

4) Berpikir Kritis dan Menghindari Sikap Followers

Islam melarang taklid buta (mengikuti tanpa dasar). Umat Islam ditekankan bersenantiasa berpikir kritis, memverifikasi kebenaran, dan tidak mudah terpengaruh dengan informasi yang tidak jelas sumbernya.

2. Emosi dalam Perspektif Islam

Emosi dalam Islam bukanlah sesuatu yang harus diabaikan, tetapi harus dikelola agar tetap sejalan dengan ajaran agama. Berikut adalah panduan Islam dalam mengelola berbagai emosi:

1) Kesabaran (Sabr)

Kesabaran adalah salah satu pilar penting dalam Islam. Muslim dianjurkan untuk bersabar dalam menghadapi cobaan, ujian, dan kesulitan hidup. Allah berfirman: “Dan Allah mencintai orang-orang yang sabar.” (QS. Ali Imran: 146)

2) Syukur (Syukur)

Mengelola emosi dengan rasa syukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah, baik besar maupun kecil. Dengan bersyukur, hati menjadi lebih tenang dan bahagia. Allah berfirman: “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, Aku pasti akan menambah nikmat kepadamu.” (QS. Ibrahim: 7)

3) Takut (*Khauf*) dan Harap (*Raja'*)

Seorang Muslim dituntut untuk memiliki rasa takut kepada Allah, bukan dalam arti ketakutan yang melemahkan, tetapi yang mendorong untuk menjauhi maksiat. Di sisi lain, harus ada harapan (*raja'*) akan rahmat dan ampunan Allah.

4) Marah (*Ghadab*)

Marah adalah emosi yang wajar, namun Islam mengajarkan agar mengendalikan amarah. Rasulullah SAW bersabda: “Orang yang kuat bukanlah yang bisa mengalahkan lawan, tetapi yang bisa mengendalikan dirinya ketika marah.” (HR. Bukhari)

5) Cinta (*Mahabbah*)

Islam mendorong umatnya untuk mencintai Allah, Rasul-Nya, sesama manusia, dan makhluk lain. Namun, cinta harus berada pada tempat yang tepat, tidak melebihi cinta kepada Allah dan Rasul-Nya.

3. Hubungan Pola Pikir dan Emosi dengan Spiritualitas

Islam mengajarkan bahwa pola pikir dan emosi yang dikelola dengan baik akan membawa seseorang kepada

ketenangan batin (*ithmi'nan*). Ketenangan batin inilah yang menjadi sumber kebahagiaan sejati dalam hidup.

1) Zikir dan Doa

Salah satu cara untuk mengendalikan pikiran dan emosi dalam Islam adalah dengan berzikir dan berdoa. Ini membantu seseorang untuk selalu ingat kepada Allah, yang pada akhirnya menenangkan hati. Allah berfirman: “Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.” (QS. Ar-Ra’d: 28)

2) Tawakkal (Berserah Diri)

Seorang Muslim yang benar-benar beriman akan memiliki pola pikir dan emosi yang tawakkal (berserah diri) kepada Allah setelah berusaha. Ini membuat seseorang tidak mudah merasa cemas atau stres dalam menghadapi masalah hidup.

Pola pikir dan emosi manusia dalam perspektif Islam berpusat pada keyakinan kepada Allah dan mengikuti panduan yang ditetapkan oleh Al-Qur’an dan Sunnah. Dengan memiliki pola pikir yang sehat dan mengelola emosi dengan baik, amat sangat meyakinkan mengantarkan seorang Muslim mencapai ketenangan jiwa, memperbaiki hubungan sosial, serta menjalani kehidupan yang bermakna dan tentu bisa baik di dunia maupun di akhirat.

BAGIAN KEDUA MENGURAI EMOSI

Emosi; Pemahaman dan Konstruksi Kognisi

Emosi adalah reaksi psikologis dan fisiologis yang muncul sebagai respons terhadap peristiwa atau rangsangan tertentu, baik yang berasal dari lingkungan eksternal maupun dari dalam diri individu. Emosi mencakup perasaan subjektif, perubahan fisiologis (seperti detak jantung yang meningkat), dan ekspresi perilaku (seperti ekspresi wajah atau nada suara). Emosi memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan, hubungan sosial, dan perilaku adaptif manusia. Emosi membantu manusia untuk berinteraksi dengan lingkungan dan memberikan makna pada pengalaman yang dialami.

Menurut Paul Ekman (1992), emosi dapat dikategorikan menjadi emosi dasar (yang bersifat universal) dan emosi kompleks (yang merupakan campuran dari emosi dasar dan melibatkan respons yang lebih kompleks).

1. Menjabarkan Jenis Emosi
 - 1) Emosi Dasar

Emosi dasar adalah emosi yang bersifat universal dan diakui di berbagai budaya. Emosi dasar ini dianggap sebagai respons bawaan yang terjadi secara alami di semua manusia. Menurut teori Paul Ekman, ada enam

emosi dasar yang dapat dikenali dari ekspresi wajah manusia.

(1) Kebahagiaan (*Happiness*)

Perasaan senang, puas, dan gembira sebagai respons terhadap pengalaman yang menyenangkan atau hasil yang diinginkan. Contohnya, perasaan bahagia ketika mendapatkan kabar baik, seperti diterima di universitas impian atau menerima hadiah ulang tahun.

(2) Kesedihan (*Sadness*)

Perasaan kehilangan, kekecewaan, atau ketidakpuasan yang biasanya muncul sebagai respons terhadap pengalaman negatif atau kekecewaan. Contohnya, kesedihan yang dirasakan setelah kehilangan orang yang dicintai atau kegagalan mencapai tujuan yang penting.

(3) Kemarahan (*Anger*)

Perasaan marah atau frustrasi ketika menghadapi ketidakadilan, penolakan, atau hambatan. Paling mudah dijumpa, marah ketika diperlakukan dengan tidak adil di tempat kerja atau mengalami kemacetan lalu lintas yang parah.

(4) Rasa Takut (*Fear*)

Perasaan takut atau cemas yang muncul sebagai respons terhadap ancaman atau bahaya yang dirasakan. Seperti halnya merasa takut ketika berada di tempat gelap atau menghadapi situasi berbahaya seperti gempa bumi.

(5) Kejijikan (*Disgust*)

Reaksi emosional terhadap sesuatu yang dianggap kotor, menjijikkan, atau tidak menyenangkan. Misalnya, perasaan jijik saat melihat makanan yang membusuk atau menyaksikan perilaku yang tidak bermoral.

(6) Keterkejutan (*Surprise*)

Perasaan kaget yang muncul ketika sesuatu yang tak terduga terjadi. Contohnya, terkejut ketika teman memberikan pesta kejutan atau saat menerima berita yang tak disangka-sangka.

2) Emosi Kompleks

Emosi kompleks adalah gabungan dari dua atau lebih emosi dasar yang membentuk respons emosional yang lebih rumit. Emosi kompleks juga sering melibatkan elemen kognitif, seperti pikiran, keyakinan, dan persepsi seseorang. Emosi ini cenderung lebih bersifat sosial dan bervariasi di antara individu atau budaya.

(1) Cinta (*Love*)

Kombinasi dari kebahagiaan, kedekatan emosional, kasih sayang, dan terkadang juga rasa takut kehilangan. Contohnya, perasaan cinta kepada pasangan, keluarga, atau teman dekat yang melibatkan rasa kebahagiaan saat bersama dan rasa takut akan kehilangan mereka.

(2) Kecemburuan (*Jealousy*)

Campuran dari rasa takut kehilangan, kemarahan, dan kesedihan, biasanya terjadi ketika merasa terancam oleh pihak ketiga dalam hubungan yang penting. Contohnya, merasa cemburu ketika melihat

pasangan berbicara dengan orang lain yang dianggap sebagai ancaman.

(3) Rasa Bersalah (*Guilt*)

Perasaan penyesalan atau malu yang muncul setelah melakukan tindakan yang dianggap salah atau bertentangan dengan nilai-nilai moral. Contohnya, rasa bersalah karena melukai perasaan seseorang atau melanggar janji yang telah dibuat.

(4) Rasa Malu (*Shame*)

Perasaan malu atau rendah diri yang muncul ketika seseorang merasa tidak memenuhi standar sosial atau moral yang diharapkan. Contohnya, merasa malu setelah melakukan kesalahan di depan banyak orang atau ketika diketahui melakukan sesuatu yang memalukan.

Perbedaan Antara Emosi Dasar dan Emosi Kompleks

Kategori	Emosi Dasar	Emosi Kompleks
Definisi	Emosi bawaan yang muncul sebagai respons otomatis terhadap stimulus tertentu.	Gabungan beberapa emosi dasar, sering kali melibatkan proses kognitif.
Contoh	Kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, takut, kejijikan, keterkejutan.	Cinta, kecemburuan, rasa bersalah, rasa malu.

Kategori	Emosi Dasar	Emosi Kompleks
Durasi	Biasanya lebih singkat dan bersifat langsung.	Cenderung lebih lama dan kompleks dalam manifestasinya.
Pengaruh Budaya	Universal di berbagai budaya dan diakui di seluruh dunia.	Dapat lebih bervariasi tergantung pada norma budaya dan sosial.

Hingga titik inilah, emosi dipahami sebagai komponen penting dalam kehidupan manusia yang membantu individu menavigasi interaksi sosial, menghadapi tantangan, dan mengambil keputusan. Emosi dasar bersifat universal dan mencerminkan reaksi alami terhadap stimulus tertentu, sementara emosi kompleks mencerminkan interaksi antara beberapa emosi dasar yang lebih terkait dengan situasi sosial dan kognitif. Memahami emosi, baik yang dasar maupun kompleks, sangat penting untuk pengembangan kesehatan mental, hubungan sosial, dan kesejahteraan individu secara keseluruhan.

Melacak Keterbentukan Emosi

Pengamatan LeDoux, J. E. (2000:155-184) menyimpulkan bahwa emosi terbentuk melalui interaksi yang kompleks antara faktor biologis, kognitif, dan lingkungan. Masing-masing faktor ini memainkan peran penting dalam memicu, membentuk, dan memodulasi respons emosional seseorang terhadap berbagai situasi. Dengan kata lain,

emosi adalah hasil dari mekanisme internal tubuh, proses mental, serta interaksi dengan lingkungan sosial dan fisik.

1. Pengaruh Biologi terhadap Pembentukan Emosi

Dari perspektif biologis, emosi berhubungan erat dengan struktur dan fungsi otak, sistem saraf, dan hormon. Beberapa bagian otak, seperti amigdala, hipotalamus, dan sistem limbik, bertanggung jawab dalam memproses dan mengatur emosi.

Amigdala memainkan peran penting dalam memproses emosi, terutama rasa takut dan respons stres. Ketika seseorang dihadapkan pada situasi berbahaya, amigdala mengaktifkan respons “lawan atau lari” dengan meningkatkan detak jantung dan melepaskan adrenalin. Hormon seperti kortisol dan adrenalin juga terlibat dalam respons emosional. Kortisol, yang dilepaskan selama stres, memengaruhi perasaan cemas atau tegang. Sementara itu, serotonin dan dopamin berkaitan dengan perasaan kebahagiaan dan kepuasan.

Sering terlihat, ketika seseorang tiba-tiba melihat ular di jalan, amigdala akan mengaktifkan respons takut dengan cepat, menyebabkan detak jantung meningkat dan adrenalin dilepaskan. Ini adalah contoh bagaimana emosi (rasa takut) dipicu oleh proses biologis secara otomatis.

2. Pengaruh Kognisi terhadap Pembentukan Emosi

Emosi tidak hanya dipengaruhi oleh reaksi biologis, tetapi juga oleh proses kognitif, yaitu bagaimana seseorang menafsirkan atau menilai situasi. Teori penilaian kognitif (*cognitive appraisal theory*), yang diperkenalkan

oleh Richard Lazarus, menyatakan bahwa emosi muncul setelah seseorang menilai apakah suatu peristiwa menguntungkan atau mengancam bagi kesejahteraan mereka.

Penilaian kognitif ini melibatkan pertimbangan individu tentang situasi tertentu, ekspektasi, dan pengalaman masa lalu. Proses ini membantu menjelaskan mengapa orang yang berbeda dapat merespons secara emosional dengan cara yang berbeda terhadap situasi yang sama.

Dalam hal ini bisa diperhatikan misalnya, ada dua orang sedang menunggu hasil ujian. Seseorang yang menilai ujian tersebut sebagai kesempatan untuk berkembang mungkin merasa tenang atau optimis. Sebaliknya, seseorang yang menilai ujian sebagai ancaman terhadap prestasi akademik mereka mungkin merasa cemas atau takut. Meskipun situasinya sama, emosi yang muncul berbeda karena penilaian kognitif yang berbeda.

3. Pengaruh Lingkungan terhadap Pembentukan Emosi

Lingkungan, baik fisik maupun sosial, juga mempengaruhi pembentukan emosi. Lingkungan mencakup interaksi sosial, budaya, norma-norma sosial, serta pengalaman masa lalu. Bagaimana seseorang dibesarkan, latar belakang budaya, dan pengaruh orang di sekitar mereka membentuk respons emosional mereka dalam berbagai situasi.

1) Keluarga dan Sosialisasi Emosi

Keluarga memainkan peran penting dalam mengajarkan anak bagaimana mengelola dan mengekspresikan emosi. Anak-anak belajar dari orang tua mereka bagaimana merespons situasi emosional tertentu.

2) Pengaruh Budaya

Budaya juga menentukan norma-norma tentang bagaimana emosi seharusnya diekspresikan. Misalnya, dalam budaya tertentu, mengekspresikan kemarahan secara terbuka mungkin dianggap tidak pantas, sementara dalam budaya lain, kemarahan dapat diekspresikan dengan lebih bebas.

Contohnya, dalam sebuah situasi sosial, seseorang yang berasal dari budaya yang lebih tertutup mungkin menahan diri untuk mengekspresikan kemarahan ketika merasa tidak setuju. Sebaliknya, seseorang dari budaya yang lebih ekspresif mungkin lebih terbuka dalam menunjukkan kemarahan di situasi yang sama. Pengaruh sosial dan budaya membentuk bagaimana individu merespons secara emosional.

4. Emosi; Interaksi antara Biologi, Kognisi, dan Lingkungan

Emosi yang dialami seseorang biasanya merupakan hasil dari interaksi antara faktor biologis, kognitif, dan lingkungan. Ketika seseorang menghadapi situasi tertentu, otak mereka (biologi) memproses informasi, menilai situasi berdasarkan pengalaman dan persepsi

mereka (kognisi), serta dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya di sekitar mereka (lingkungan).

Sebagai contoh, ketika seorang pelajar menghadapi presentasi di depan kelas, emosi yang dialami dapat mencakup kombinasi dari respons biologis (misalnya, detak jantung yang meningkat akibat kecemasan), penilaian kognitif (misalnya, persepsi tentang bagaimana audiens akan menilai mereka), dan norma sosial (misalnya, harapan budaya untuk tampil percaya diri di depan umum). Faktor-faktor ini bersama-sama membentuk emosi seperti rasa cemas, takut, atau bahkan antusiasme.

Pembentukan emosi melibatkan proses yang kompleks dan multifaktorial. Faktor biologis seperti struktur otak dan hormon memicu respons emosional otomatis, faktor kognitif memengaruhi bagaimana seseorang menafsirkan dan menilai situasi, sementara lingkungan sosial dan budaya memberikan konteks yang mempengaruhi ekspresi dan regulasi emosi. Pemahaman tentang interaksi ini penting untuk menjelaskan mengapa orang merespons situasi yang sama dengan emosi yang berbeda.

Emosi; Peran dalam Keseharian Kehidupan

Emosi memainkan peran penting dalam memengaruhi tindakan dan hubungan sosial. Emosi tidak hanya membantu kita merespons lingkungan dengan cepat, tetapi juga memberikan makna pada interaksi sosial, membentuk hubungan interpersonal, dan mempengaruhi cara kita

membuat keputusan. Emosi memotivasi tindakan dan memandu perilaku kita dalam berbagai konteks, dari keputusan sederhana hingga interaksi sosial yang kompleks.

1. Pengaruh Emosi terhadap Tindakan

Emosi memiliki dampak langsung pada bagaimana seseorang bertindak atau bereaksi dalam situasi tertentu. Emosi seperti kebahagiaan, kemarahan, rasa takut, atau rasa bersalah sering menjadi pemicu utama tindakan seseorang. Respons emosional sering kali cepat dan otomatis, meskipun kadang-kadang tindakan tersebut juga dapat dipengaruhi oleh refleksi dan penilaian kognitif.

(1) Kebahagiaan dan Motivasi

Emosi positif seperti kebahagiaan atau kepuasan dapat meningkatkan motivasi seseorang untuk terlibat dalam aktivitas tertentu dan meningkatkan kinerja. Ketika seseorang merasa bahagia, berpotensi lebih produktif, terbuka terhadap pengalaman baru, dan lebih mampu menyelesaikan tugas-tugas kompleks.

Dapat disaksikan, seseorang yang merasa bahagia di tempat kerja cenderung bekerja lebih efisien, bersedia bekerja lebih keras, dan lebih termotivasi untuk mencapai tujuan mereka. Sebaliknya, perasaan tidak puas atau tertekan mungkin kurang produktif dan tidak termotivasi untuk bekerja secara optimal.

(2) Kemarahan dan Tindakan Impulsif

Emosi negatif seperti kemarahan dapat memicu tindakan impulsif atau agresif. Kemarahan sering

kali muncul sebagai respons terhadap perasaan tidak adil atau frustrasi, dan ini bisa mendorong seseorang untuk bertindak secara tergesa-gesa tanpa mempertimbangkan konsekuensinya.

Contohnya ketika seseorang merasa marah karena diperlakukan tidak adil di tempat kerja, mereka mungkin bertindak dengan marah, berdebat dengan rekan kerja, atau bahkan membuat keputusan yang merugikan, seperti mengundurkan diri secara mendadak. Emosi kemarahan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan konflik dan tindakan yang disesali di kemudian hari.

(3) Rasa Takut dan Tindakan Perlindungan:

Emosi seperti rasa takut sering kali memicu respons perlindungan diri, seperti melarikan diri dari situasi berbahaya atau menghindari risiko. Ini merupakan bagian dari mekanisme bertahan hidup manusia, di mana tubuh dan pikiran mempersiapkan diri untuk menghadapi ancaman.

Ketika seseorang merasa takut saat melihat ancaman fisik, seperti kebakaran, akan segera melarikan diri atau mencari bantuan untuk melindungi diri mereka, emosi takutnya memungkinkan individu untuk bertindak cepat dalam menghadapi bahaya nyata.

2. Pengaruh Emosi terhadap Hubungan

Emosi juga memainkan peran kunci dalam membentuk dan mempertahankan hubungan sosial. Emosi membantu individu menavigasi interaksi sosial, membangun ikatan emosional dengan orang lain, dan menjaga keseimbangan dalam hubungan interpersonal. Selain itu, emosi dapat memperkuat atau memperlemah hubungan, tergantung pada bagaimana emosi tersebut diungkapkan dan dipahami.

(1) Empati dan Keintiman Emosional

Emosi seperti cinta, kasih sayang, dan empati membentuk dasar hubungan yang sehat dan intim. Kemampuan untuk merasakan dan memahami emosi orang lain (empati) membantu seseorang untuk lebih terhubung secara emosional dengan pasangan, keluarga, atau teman. Hubungan yang sehat ditkita i dengan adanya dukungan emosional yang baik, di mana setiap orang merasa didengar dan dipahami.

Paling mudah diamati, pasangan yang memiliki hubungan emosional yang kuat mampu merespons perasaan satu sama lain dengan cara yang penuh perhatian dan empati. Misalnya, ketika salah satu pasangan mengalami stres, pasangannya dapat memberikan dukungan emosional yang tepat, yang dapat memperkuat hubungan mereka.

(2) Kemarahan dan Konflik dalam Hubungan

Kemarahan yang tidak diungkapkan atau tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan konflik

dalam hubungan. Ketika emosi negatif tidak diatasi atau tidak dikomunikasikan dengan baik, hal ini dapat merusak hubungan, menyebabkan pertengkaran, dan menimbulkan ketegangan yang terus-menerus.

Misalnya dalam hubungan pertemanan, jika salah satu teman merasa marah atau kecewa tetapi tidak menyampaikan perasaannya, ini bisa menyebabkan hubungan menjadi tegang. Lama-kelamaan, emosi negatif yang terpendam bisa memicu konflik yang lebih besar, sehingga merusak hubungan tersebut.

(3) Rasa Bersalah dan Pemulihan Hubungan :

Emosi seperti rasa bersalah memainkan peran penting dalam memperbaiki hubungan yang rusak. Ketika seseorang merasa bersalah atas tindakannya, mereka lebih mungkin untuk meminta maaf dan mencoba memperbaiki kesalahan tersebut. Ini membantu memulihkan kepercayaan dan menjaga hubungan tetap baik.

Ketika seseorang menyakiti perasaan orang lain, rasa bersalah yang dirasakan akan mendorongnya untuk meminta maaf dan mencoba memperbaiki hubungan. Tanpa adanya rasa bersalah, hubungan yang retak amat sulit dipulihkan karena tidak ada upaya untuk memperbaiki keadaan.

Emosi; Reaksi Pengambilan Keputusan dalam Hubungan

Emosi juga memengaruhi cara seseorang membuat keputusan dalam hubungan sosial, baik di lingkungan keluarga, pertemanan, maupun di tempat kerja. Emosi sering kali memandu tindakan, baik secara sadar maupun tidak sadar, dalam mempertahankan atau mengakhiri suatu hubungan.

(1) Pengaruh Emosi Positif terhadap Pengambilan Keputusan

Emosi positif seperti kebahagiaan atau kasih sayang cenderung membuat seseorang lebih bersedia bekerja sama, berkompromi, dan mengutamakan hubungan. Ini mendorong keputusan yang lebih kooperatif dan solutif dalam menjaga keharmonisan hubungan.

Contohnya, ketika dua rekan kerja yang memiliki hubungan baik mengalami ketidaksepakatan, mereka cenderung lebih kooperatif dan mencari solusi bersama karena emosi positif yang mendasari hubungan mereka. Ini membantu dalam membuat keputusan yang menguntungkan kedua belah pihak.

(2) Pengaruh Emosi Negatif terhadap Pengambilan Keputusan

Emosi negatif seperti kecemburuan, kemarahan, atau ketidakpercayaan dapat menyebabkan keputusan yang tidak rasional atau merugikan hubungan. Seseorang yang dipenuhi dengan emosi negatif mungkin membuat keputusan impulsif, seperti mengakhiri hubungan atau mengambil tindakan yang menyakiti orang lain.

Dapat dimisalkan, dalam hubungan romantis, kecemburuan yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang membuat keputusan untuk mengakhiri hubungan tanpa berbicara atau mencari penyelesaian yang lebih rasional. Emosi negatif ini dapat mengaburkan kemampuan untuk mengambil keputusan yang bijak.

Emosi memiliki dampak besar pada kehidupan sehari-hari, baik dalam tindakanyang kita ambil maupun dalam hubungan interpersonal yang kita bangun dan pertahankan. Emosi positif dapat meningkatkan produktivitas, membangun hubungan yang lebih baik, dan mendorong pengambilan keputusan yang kooperatif. Sebaliknya, emosi negatif yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan tindakan impulsif, merusak hubungan, dan memicu konflik. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengelola emosi dengan baik untuk mencapai keseimbangan dalam kehidupan sosial dan pribadi.

Strategi Mengelola dan Mengekspresi Emosi Secara Sehat

Mengelola dan mengekspresikan emosi secara sehat adalah keterampilan penting yang berdampak pada kesejahteraan mental, fisik, dan sosial seseorang. Strategi yang efektif memungkinkan individu untuk merespons emosi dengan cara yang konstruktif, mengurangi stres, memperkuat hubungan sosial, dan meningkatkan pengambilan keputusan. Berikut adalah beberapa strategi yang bisa digunakan untuk mengelola dan mengekspresikan emosi secara sehat, disertai contoh-contoh dan sumber rujukannya.

1. Identifikasi dan Pemahaman Emosi (*Emotional Awareness*)

Langkah pertama dalam mengelola emosi adalah menyadari dan mengidentifikasi emosi yang dirasakan. Sering kali, orang mungkin mengalami berbagai emosi tanpa menyadari sumber atau jenis emosi tersebut. Dengan mengenali emosi secara spesifik, seseorang dapat merespons situasi dengan cara yang lebih tepat.

Cara melatihnya misalnya dengan meluangkan waktu untuk memperhatikan apa yang Kita rasakan dalam situasi tertentu. Apakah itu kemarahan, kesedihan, kebahagiaan, atau rasa takut? Identifikasi emosi tersebut dan cobalah memahami pemicu yang mendasarinya. Misalnya saat merasa stres di tempat kerja, seseorang mungkin merasakan kemarahan atau frustrasi. Dengan menyadari perasaan tersebut, mereka dapat mencari tahu apakah itu disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan atau konflik dengan rekan kerja.

2. Teknik Relaksasi (*Relaxation Techniques*)

Teknik relaksasi membantu seseorang menenangkan tubuh dan pikiran, yang pada gilirannya membantu mengurangi intensitas emosi negatif seperti stres, kecemasan, atau kemarahan. Relaksasi dapat membantu seseorang merespons situasi yang menantang dengan lebih tenang dan terkendali.

Rekomendasi yang ditawarkan antara lain dengan melatih beberapa teknik relaksasi yang efektif meliputi pernapasan dalam, meditasi, dan *progressive muscle relaxation*. Melatih pernapasan dalam dapat mengurangi

respons fisiologis terhadap stres dan menurunkan detak jantung.

Saat menghadapi situasi yang memicu kemarahan, seseorang bisa mengambil jeda beberapa menit untuk melakukan pernapasan dalam. Teknik ini membantu meredakan emosi yang intens sebelum membuat keputusan atau bertindak lebih lanjut.

3. Teknik Kognitif Reframing (*Cognitive Reappraisal*)

Cognitive reframing merupakan teknik untuk mengubah cara seseorang menafsirkan suatu situasi guna mengurangi intensitas emosi negatif. Dengan mengubah sudut pandang, seseorang dapat melihat masalah dari perspektif yang lebih positif atau realistis, sehingga mengurangi perasaan seperti marah, frustrasi, atau cemas.

Cara melatihnya adalah ketika menghadapi situasi yang menimbulkan stres atau emosi negatif, tanyakan pada diri sendiri, “Apakah ada cara lain yang lebih positif untuk melihat situasi ini?” atau “Apa yang bisa saya pelajari dari situasi ini?” Sebagai contohnya, jika seseorang gagal dalam ujian, daripada berpikir, “Saya tidak pandai,” mereka bisa mengubah perspektifnya menjadi, “Saya bisa belajar lebih keras dan mencoba lagi untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.”

4. Mengekspresikan Emosi secara Terbuka dan Jujur (*Assertiveness*)

Mengungkapkan perasaan secara langsung dan jujur, namun tetap hormat dan bijaksana, adalah salah satu cara mengelola emosi dengan sehat. Ini

membantu orang lain memahami perasaan Kita tanpa menimbulkan konflik atau pertikaian yang tidak perlu.

Hal ini dapat dilatih dengan mempraktikkan komunikasi asertif, di mana Kita mengekspresikan emosi secara jelas dan tegas tanpa menyerang atau menyalahkan orang lain. Hindari menyimpan emosi negatif terlalu lama karena hal ini dapat menyebabkan ledakan emosional di kemudian hari. Contohnya, jika seorang teman membuat tidak nyaman, bisa berkata, “Saya merasa kesal ketika kamu tidak menghargai pendapat saya dalam diskusi kemarin. Saya ingin kita bisa lebih mendengarkan satu sama lain.”

5. *Mindfulness* dan Kesadaran Diri (*Mindfulness and Self-Awareness*)

Mindfulness adalah praktik untuk fokus pada momen saat ini tanpa penilaian, sehingga seseorang bisa lebih memahami dan merespons emosi dengan cara yang lebih bijaksana. Melalui *mindfulness*, individu dapat mengamati emosi mereka tanpa terperangkap dalam emosi tersebut.

Latihan yang disarankan adalah dengan melakukan *mindfulness* secara teratur, misalnya meditasi selama 10-15 menit setiap hari. Latihan ini dapat membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan kesadaran diri dalam mengelola emosi. Misalnya saat seseorang merasa cemas atau stres, mereka dapat melakukan meditasi *mindfulness* untuk fokus pada pernapasan dan mengamati pikiran mereka tanpa terbawa oleh kecemasan.

6. Teknik Penyaluran Emosi (*Emotional Channeling through Healthy Activities*)

Menyalurkan emosi melalui aktivitas yang sehat adalah cara yang efektif untuk mengelola emosi. Aktivitas fisik atau kreatif dapat membantu mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Ini juga membantu melepaskan energi negatif yang dapat menyebabkan stres atau frustrasi.

Kita dapat melatihnya dengan melakukan aktivitas fisik seperti olah raga, menari, atau melukis sebagai sarana untuk melepaskan emosi. Aktivitas tersebut tidak hanya membantu mengurangi stres, tetapi juga meningkatkan suasana hati secara keseluruhan.

Apabila seseorang yang merasa cemas atau stres dapat melakukan olahraga seperti jogging atau yoga untuk melepaskan ketegangan dan memfokuskan pikiran. Selain itu, seseorang yang merasa sedih dapat mencoba melukis atau menulis sebagai cara untuk mengekspresikan perasaannya secara kreatif.

7. Cari Dukungan Sosial (*Seek Social Support*)

Mengelola emosi dengan berbagi perasaan dengan orang yang dipercaya juga merupakan strategi yang efektif. Berbicara dengan orang lain, seperti teman, keluarga, atau terapis, dapat membantu meredakan perasaan terisolasi dan memberi perspektif baru.

Ketika merasa kewalahan secara emosional, jangan ragu untuk berbicara dengan seseorang yang bisa dipercaya. Mendapatkan dukungan dari orang lain dapat membantu Kita merasa didengar dan dipahami.

Contohnya, manakala seseorang merasa cemas tentang pekerjaannya, mereka bisa berbicara dengan teman dekat atau anggota keluarga untuk mendapatkan dukungan emosional. Ini membantu meringankan beban dan memberikan dukungan yang lebih obyektif terhadap masalah.

Mengelola dan mengekspresikan emosi secara sehat memerlukan latihan kesadaran diri, penggunaan teknik kognitif, komunikasi asertif, dan dukungan dari orang lain. Dengan menggunakan strategi seperti mindfulness, reframing kognitif, dan menyalurkan emosi melalui aktivitas fisik atau kreatif, individu dapat mengurangi intensitas emosi negatif dan meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Semua strategi ini membantu seseorang merespons emosi dengan cara yang lebih seimbang dan produktif dalam kehidupan sehari-hari.

Langkah-langkah Mengelola dan Mengekspresikan Emosi secara Sehat

Mengelola dan mengekspresikan emosi secara sehat adalah keterampilan yang penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis, hubungan interpersonal, dan pengambilan keputusan yang efektif. Dengan menerapkan strategi yang tepat, individu dapat mencegah ledakan emosi yang tidak sehat, mengurangi stres, dan meningkatkan hubungan sosial. Berikut adalah langkah-langkah untuk mengelola dan mengekspresikan emosi dengan sehat, dilengkapi contoh dan sumber rujukan :

1. Mengenal dan Mengidentifikasi Emosi (*Recognizing and Identifying Emotions*)

Langkah pertama dalam mengelola emosi adalah mengenali dan mengidentifikasi perasaan yang sedang dialami. Sering kali, orang mungkin merasa marah, cemas, atau sedih tanpa benar-benar memahami apa yang mereka rasakan dan apa pemicunya.

Hal ini bisa dilatih dengan mengambil waktu untuk refleksi diri dan tanyakan, “Apa yang sebenarnya saya rasakan?” dan “Apa yang memicu emosi ini?” Identifikasi emosi secara spesifik, apakah itu kemarahan, frustrasi, rasa takut, atau kegembiraan. Pemahaman yang jelas tentang emosi memudahkan kita untuk mengelolanya dengan lebih baik.

Nampak di sekitar kita, seseorang yang merasa cemas sebelum presentasi di tempat kerja bisa mencoba untuk mengidentifikasi bahwa kecemasan itu disebabkan oleh kekhawatiran tentang penilaian orang lain. Dengan menyadari ini, mereka bisa mengatur strategi untuk meredakan kecemasan.

2. Beri Jeda untuk Menenangkan Diri (*Take a Pause to Calm Down*)

Sebelum bereaksi terhadap emosi, penting untuk memberikan jeda bagi diri sendiri agar emosi yang intens mereda. Respon impulsif sering kali muncul dari emosi yang tidak terkendali dan dapat menyebabkan penyesalan di kemudian hari.

Langkah yang dapat ditawarkan misalnya, saat merasa emosi sedang memuncak, tarik napas dalam-

dalam dan beri diri Kita waktu untuk menenangkan pikiran. Teknik pernapasan, meditasi singkat, atau berjalan sebentar bisa membantu menurunkan intensitas emosi.

Contohnya ketika seorang rekan kerja membuat komentar yang menyinggung, daripada langsung membalas dengan kemarahan, seseorang bisa mengambil waktu sejenak untuk menenangkan diri sebelum merespons dengan bijak.

3. Evaluasi dan Reframing Pemikiran (*Evaluate and Reframe Your Thoughts*)

Reframing kognitif adalah proses mengubah cara Kita menafsirkan situasi untuk mengurangi emosi negatif. Terkadang, emosi yang kuat muncul dari persepsi yang tidak akurat atau berlebihan terhadap suatu situasi.

Dalam hal ini dapat dicoba dengan mengevaluasi pikiran Kita . Tanyakan kepada diri sendiri, “Apakah saya melihat situasi ini secara objektif?” dan “Adakah cara lain yang lebih positif untuk menafsirkan kejadian ini?” Ini amat membantu dalam memkita ng masalah dengan lebih seimbang dan mengurangi intensitas emosi negatif.

Seperti misalnya, jika seseorang merasa cemas karena rekan kerja tidak menjawab email dengan cepat, mereka bisa berpikir ulang bahwa mungkin rekan kerja tersebut sibuk, bukan berarti mereka sengaja mengabaikan pesan.

4. Mengekspresikan Emosi secara Asertif (*Express Emotions Assertively*)

Setelah mengenali dan mengelola emosi, langkah berikutnya adalah mengekspresikan emosi secara asertif. Ini berarti mengekspresikan perasaan secara terbuka dan jujur, tanpa menyerang atau menyakiti orang lain.

Hal ini dapat diupayakan dengan menggunakan pernyataan “saya” untuk mengungkapkan emosi Kita . Alih-alih menyalahkan orang lain, fokuskan komunikasi pada perasaan dan kebutuhan Kita . Misalnya, “Saya merasa kesal ketika...” atau “Saya merasa diabaikan saat...” Contohnya, jika seseorang merasa marah karena teman terlambat, mereka bisa berkata, “Saya merasa frustrasi ketika kamu terlambat tanpa memberi tahu. Saya berharap kita bisa lebih berkomunikasi tentang waktu.”

5. Menyalurkan Emosi Melalui Aktivitas yang Sehat (*Channel Emotions through Healthy Activities*)

Kadang-kadang emosi yang kuat perlu disalurkan melalui aktivitas fisik atau kreatif yang sehat. Ini membantu mengeluarkan energi emosional yang berlebihan dan mencegah akumulasi stres. Langkah yang dapat dilakukan misalnya dengan menemukan aktivitas yang bisa membantu Kita menyalurkan emosi, seperti berolahraga, menulis jurnal, atau melakukan seni. Aktivitas ini membantu melepaskan stres dan meredakan emosi yang intens.

Dapat dicontohkan, jika seseorang merasa sangat stres di tempat kerja, mereka bisa melakukan olahraga seperti lari atau yoga untuk melepaskan ketegangan dan memperbaiki suasana hati.

6. Mencari Dukungan Sosial (*Seek Social Support*)

Berbicara dengan orang yang Kita percaya bisa menjadi cara efektif untuk mengelola emosi. Mendapatkan dukungan sosial dari teman, keluarga, atau konselor dapat memberikan perspektif baru dan membantu melepaskan beban emosional.

Tentu dalam hal ini jangan ragu untuk menghubungi teman atau keluarga ketika merasa kewalahan secara emosional. Bercerita tentang apa yang Kita rasakan bisa membantu meredakan ketegangan dan mendapatkan dukungan yang Kita butuhkan. Seperti ketika seseorang merasa sedih setelah kehilangan pekerjaan, mereka bisa menghubungi teman dekat untuk berbicara tentang perasaan mereka. Mendapatkan dukungan emosional dapat membantu meringankan beban yang dirasakan.

7. Evaluasi Hasil dan Refleksi Diri (*Evaluate Outcomes and Reflect*)

Setelah mengekspresikan emosi, penting untuk melakukan refleksi diri. Evaluasi apakah strategi yang digunakan efektif dan bagaimana reaksi orang lain terhadap ekspresi emosi Kita . Ini membantu meningkatkan keterampilan regulasi emosi di masa depan.

Rekomendasinya adalah, setelah mengekspresikan atau mengelola emosi, luangkan waktu untuk

mengevaluasi bagaimana perasaan Kita setelahnya dan apakah pendekatan yang digunakan berhasil. Apakah ada hal yang bisa diperbaiki untuk situasi berikutnya?

Setelah mengungkapkan rasa frustrasi kepada rekan kerja, seseorang bisa mengevaluasi apakah komunikasi tersebut membantu meredakan ketegangan dan memperbaiki hubungan. Jika tidak, mereka bisa mencari strategi lain untuk mengatasi masalah di masa depan.

Mengelola dan mengekspresikan emosi secara sehat memerlukan pemahaman yang mendalam tentang emosi, pengendalian diri, dan keterampilan komunikasi yang baik. Langkah-langkah seperti mengenali emosi, memberi jeda, reframing kognitif, mengekspresikan emosi dengan asertif, menyalurkan emosi melalui aktivitas yang sehat, mencari dukungan sosial, dan refleksi diri sangat penting untuk memastikan bahwa emosi dikelola secara positif dan produktif. Dengan latihan konsisten, individu dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional serta hubungan interpersonal.

Dalam terminologi psikologi, emosi diartikan sebagai reaksi kompleks yang melibatkan kognisi, fisiologi dan perilaku. Secara kognisi, emosi berupa atas pikiran atau evaluasi seseorang terhadap situasi tertentu (misalnya, merasa bahagia karena mendapatkan kabar baik). Secara fisiologis, emosi direpresentasi oleh perubahan fisik dalam tubuh, seperti peningkatan detak jantung, keluarnya keringat, atau perubahan ekspresi wajah. Sementara dari

sisi perilaku, ekspresi emosi secara nyata, seperti tersenyum, menangis, atau berteriak dan reaksi ekspresif lain.

Emosi Menurut Pandangan Islam

Islam turut memberi pemahaman bahwa emosi sebagai bagian integral dari jiwa manusia, yang karenanya diberikan penekanan agar keberadaannya senantiasa dikendali dan diarahkan menyesuaikan dengan nilai-nilai Islami. Dalam hal demikian, Islam merekomendasikan beberapa prinsip fundamental, diantaranya;

1) Pengelolaan Emosi (Tazkiyatun Nafs)

Islam menganjurkan **tazkiyatun nafs** (penyucian jiwa) agar seseorang dapat mengendalikan emosi negatif seperti marah, dengki, dan sombong, serta mengembangkan emosi positif seperti sabar, syukur, dan kasih sayang. Rasulullah SAW bersabda: “Orang yang kuat bukanlah orang yang menang dalam gulat, tetapi orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah.” (HR. Bukhari dan Muslim).

2) Emosi sebagai Ujian dan Anugerah

Dalam pandangan Islam, emosi dapat menjadi **ujian** untuk melihat sejauh mana kesabaran, ketakwaan, dan keikhlasan seseorang. Misalnya, rasa **takut** bisa menjadi ujian, tetapi juga dapat menjadi motivasi untuk mendekatkan diri kepada Allah. Emosi **positif** seperti cinta dan kasih sayang dianggap sebagai anugerah dari Allah yang harus digunakan untuk kebaikan.

3) Memahami Hikmah di Balik Emosi

Islam mengajarkan bahwa di balik setiap emosi yang dirasakan, ada **hikmah** yang bisa diambil. Contohnya, **kesedihan** bisa menjadi pengingat agar lebih mendekatkan diri kepada Allah, sementara **kebahagiaan** adalah kesempatan untuk bersyukur. **Surat Al-Baqarah (2:286)** menegaskan bahwa Allah tidak akan membebani seseorang di luar kemampuannya, termasuk dalam menghadapi ujian emosional.

4) Praktik dalam Mengelola Emosi Menurut Islam

Islam menganjurkan beberapa langkah praktis untuk **mengelola emosi**, seperti **berwudhu** ketika marah, **berzikir** untuk menenangkan hati, dan **bersabar** dalam menghadapi cobaan. **Al-Quran** dan **hadis** menyebutkan pentingnya **husnuzan** (berprasangka baik) dan **ikhlas** dalam merespons situasi yang menimbulkan emosi kuat.

Emosi dalam perspektif Islam, bukan hanya bagian dari fitrah manusia tetapi juga merupakan alat untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Keseimbangan antara pengendalian diri dan ekspresi emosi secara bijak sangat penting dalam Islam. Ini mencerminkan akhlak yang baik, sebagaimana dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW yang menunjukkan ketenangan, kesabaran, dan cinta dalam menghadapi berbagai situasi emosional.

BAGIAN KETIGA

RELASI POLA PIKIR DAN EMOSI

Pola Pikir; Landasan Respon Emosional

Pola pikir merupakan cara seseorang memahami dan menafsirkan dunia di sekitar mereka, termasuk bagaimana mereka menilai dan merespons peristiwa atau situasi tertentu. Pola pikir tidak hanya mencerminkan keyakinan dan sikap individu, tetapi juga menjadi landasan dari respons emosional yang muncul. Dengan kata lain, cara seseorang berpikir tentang suatu situasi akan memengaruhi emosi yang mereka rasakan. Pola pikir yang adaptif dapat menghasilkan respons emosional yang sehat, sementara pola pikir yang negatif atau maladaptif dapat memicu emosi yang merusak atau tidak produktif.

Teori kognitif, seperti yang dikemukakan oleh Aaron Beck, menjelaskan bahwa pikiran otomatis seseorang, atau interpretasi spontan terhadap suatu situasi, memiliki dampak langsung pada respons emosional mereka. Ketika seseorang menghadapi situasi tertentu, pola pikir mereka akan menentukan apakah mereka merespons dengan emosi positif seperti kebahagiaan atau rasa puas, atau dengan emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, atau depresi.

Jenis Pola Pikir yang Mempengaruhi Respons Emosional

1. *Fixed Mindset* (Pola Pikir Tetap)

Seseorang dengan pola pikir tetap percaya bahwa kemampuan dan kecerdasan mereka bersifat tetap dan tidak dapat berubah secara signifikan. Pola pikir ini membuat seseorang lebih rentan terhadap emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan, dan rasa rendah diri, terutama ketika mereka dihadapkan pada tantangan atau kegagalan.

Dapat diperlihatkan, bahwa seseorang yang memiliki *fixed mindset* dan gagal dalam ujian mungkin berpikir, “Saya memang tidak pintar dalam mata pelajaran ini.” Pikiran ini akan memicu perasaan sedih, cemas, atau frustrasi, karena mereka merasa bahwa kegagalan tersebut adalah cerminan dari ketidakmampuan yang tidak dapat diubah.

2. *Growth Mindset* (Pola Pikir Bertumbuh)

Seseorang dengan *growth mindset* percaya bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat berkembang melalui usaha, pembelajaran, dan dedikasi. Pola pikir ini membantu individu menghadapi tantangan dengan lebih optimis dan menghasilkan emosi yang lebih positif.

Dalam beberapa fakta, jika seseorang dengan *growth mindset* mengalami kegagalan yang sama dalam ujian, mereka akan berpikir, “Saya bisa belajar lebih keras dan memperbaiki nilai saya di masa depan”. Pola pikir ini mendorong perasaan

optimis dan termotivasi, serta mengurangi emosi negatif seperti kecemasan dan putus asa.

Peran Pola Pikir dalam Pembentukan Emosi

Pola pikir memainkan peran yang sangat penting dalam pembentukan emosi karena cara kita berpikir tentang suatu situasi dapat memengaruhi bagaimana kita merasakannya. Emosi tidak hanya dipicu oleh peristiwa eksternal, tetapi juga oleh interpretasi dan persepsi kita terhadap peristiwa tersebut. Dengan mengembangkan pola pikir yang lebih positif, fleksibel, dan berorientasi pada pertumbuhan, menurut Lazarus, R. S., & Folkman, S (1984), kita dapat lebih baik mengelola emosi kita, sehingga meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional. Pola pikir yang sehat memungkinkan kita menghadapi tantangan dengan lebih baik, mengurangi stres, dan meningkatkan kebahagiaan secara keseluruhan.

1. Penilaian Situasi (*Cognitive Appraisal*)

Pola pikir mempengaruhi penilaian kognitif seseorang terhadap situasi tertentu. Teori ini menyatakan bahwa emosi muncul berdasarkan bagaimana seseorang menilai situasi tersebut, apakah situasi itu dianggap menguntungkan atau mengancam. Jika seseorang menilai situasi sebagai sesuatu yang positif atau dapat diatasi, mereka lebih cenderung merasakan emosi yang menyenangkan, seperti kebahagiaan atau kepuasan. Sebaliknya, jika mereka melihat situasi sebagai ancaman atau sesuatu yang tidak dapat mereka kendalikan,

emosi negatif seperti kecemasan atau kemarahan lebih mungkin muncul.

Dapat dilihat misalnya dua orang menghadapi tenggat waktu yang sama di tempat kerja. Seseorang dengan pola pikir positif mungkin melihatnya sebagai kesempatan untuk menantang diri sendiri dan meningkatkan keterampilan manajemen waktu, sehingga merasakan perasaan antusias dan termotivasi. Sebaliknya, seseorang dengan pola pikir negatif mungkin merasa tenggat waktu tersebut sebagai ancaman, yang memicu kecemasan dan stres berlebihan.

2. Pengaruh Distorsi Kognitif

Pola pikir yang negatif sering kali menyebabkan distorsi kognitif, yaitu cara berpikir yang tidak rasional atau tidak akurat yang memperburuk respons emosional. Distorsi seperti overgeneralisasi (“Saya selalu gagal”), berpikir hitam-putih (“Jika saya tidak sempurna, berarti saya gagal”), dan pemikiran bencana (“Ini akan menjadi bencana”) dapat memperparah emosi negatif seperti kecemasan, rasa takut, dan putus asa.

Hasil observasi menunjukkan, jika seseorang membuat kesalahan kecil dalam presentasi, pola pikir yang mengarah pada distorsi kognitif mungkin memunculkan pikiran seperti, “Saya pasti akan dipecat,” yang memicu emosi seperti rasa takut atau kecemasan yang intens. Namun, dengan pola pikir yang lebih sehat, mereka mungkin berpikir, “Ini kesalahan kecil yang bisa diperbaiki,” yang dapat mencegah emosi negatif yang berlebihan.

3. Pola Pikir dalam Menghadapi Kritik atau Umpan Balik

Pola pikir juga berperan dalam menentukan bagaimana seseorang merespons kritik atau umpan balik. Seseorang dengan *fixed mindset* mungkin melihat kritik sebagai ancaman terhadap kemampuan mereka, sehingga merespons dengan perasaan defensif, marah, atau putus asa. Sebaliknya, seseorang dengan *growth mindset* akan melihat kritik sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, sehingga cenderung merespons dengan sikap positif dan termotivasi untuk memperbaiki diri.

Contohnya, seorang karyawan yang menerima kritik dari atasannya tentang kinerjanya mungkin merasa tersinggung dan marah jika mereka memiliki *fixed mindset*, karena mereka melihat kritik tersebut sebagai bukti bahwa mereka tidak kompeten. Namun, karyawan dengan *growth mindset* akan menganggap kritik tersebut sebagai masukan yang berharga untuk meningkatkan kinerja mereka dan merespons dengan rasa terima kasih dan semangat untuk belajar lebih baik.

Pola Pikir dan Pengaturan Emosi

Pola pikir juga berperan penting dalam pengaturan emosi, yaitu kemampuan untuk mengendalikan dan mengelola emosi. Dengan pola pikir yang sehat dan fleksibel, seseorang dapat mengubah interpretasi mereka terhadap situasi dan meredakan emosi yang intens. Teknik seperti *reframing* kognitif (mengubah cara kita ng terhadap suatu

situasi) dapat membantu seseorang meredakan emosi negatif dan merespons situasi dengan lebih rasional dan tenang.

Ketika seseorang yang merasa cemas tentang wawancara kerja, mungkin merasa lebih tenang jika mereka mengubah pola pikir mereka dari “Saya akan gagal” menjadi “Ini adalah kesempatan untuk menunjukkan kemampuan saya dan belajar dari pengalaman.”

Pola pikir berfungsi sebagai filter dari respons emosional seseorang. Pola pikir yang negatif atau maladaptif sering kali memperburuk emosi negatif seperti kecemasan, rasa takut, atau kemarahan, sementara pola pikir yang positif atau adaptif dapat membantu seseorang menghadapi tantangan dengan lebih optimis dan termotivasi. Dengan memahami pengaruh pola pikir terhadap emosi, individu dapat mengembangkan cara berpikir yang lebih sehat dan produktif, yang pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan emosional dan kualitas hidup mereka.

Perubahan Pola Pikir dapat Mengubah Respons Emosional

Pola pikir sangat memengaruhi cara seseorang merespons berbagai situasi, dan perubahan pola pikir dapat secara signifikan mengubah respons emosional seseorang. Ketika seseorang berhasil mengubah cara mereka memandang diri sendiri dan dunia di sekitar mereka, emosi yang mereka rasakan dalam situasi tertentu juga bisa berubah. Pola pikir yang lebih sehat dan adaptif memungkinkan

individu untuk mengatasi tantangan, menghadapi kritik, dan merespons kegagalan dengan lebih tenang dan konstruktif, sehingga mengurangi emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, atau frustrasi.

Menurut teori kognitif yang dikembangkan oleh Aaron Beck, pikiran otomatis seseorang (pemikiran yang muncul spontan dalam merespons situasi) sangat memengaruhi emosi yang mereka rasakan. Oleh karena itu, mengubah pola pikir — khususnya dari *fixed mindset* (pola pikir tetap) ke *growth mindset* (pola pikir bertumbuh) — dapat membantu seseorang merespons tantangan dengan emosi yang lebih sehat dan produktif.

Perubahan Pola Pikir dan Pengaruhnya pada Emosi

Perubahan pola pikir memiliki dampak yang besar pada emosi dan kesejahteraan mental. Pola pikir yang berkembang dapat membantu seseorang lebih bahagia, tangguh, dan termotivasi. Dengan mengubah cara kita ng terhadap diri sendiri dan tantangan, emosi negatif dapat dikelola lebih baik, dan peluang untuk mencapai kesuksesan jangka panjang menjadi lebih besar.

1. Dari *Fixed Mindset* ke *Growth Mindset*

Fixed mindset adalah pola pikir di mana seseorang percaya bahwa kemampuan dan kecerdasan mereka bersifat tetap dan tidak dapat diubah. Perubahan menuju growth mindset— di mana seseorang percaya bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha dan

pembelajaran — dapat mengubah respons emosional terhadap kegagalan, kritik, atau tantangan.

Perubahan Pola Pikir : Dalam *fixed mindset*, seseorang mungkin berpikir, “Saya tidak bisa melakukan ini karena saya tidak berbakat.” Pikiran ini memicu emosi negatif seperti rasa cemas atau rendah diri. Namun, dengan *growth mindset*, pemikiran bisa diubah menjadi, “Saya bisa belajar dan meningkatkan kemampuan saya melalui latihan.” Ini menghasilkan emosi positif seperti motivasi, rasa ingin tahu, dan optimisme.

Dapat diperhatikan, seseorang yang gagal dalam proyek kerja dan memiliki *fixed mindset* mungkin merasa frustrasi dan kecewa, berpikir bahwa mereka tidak kompeten. Jika pola pikir mereka berubah menjadi *growth mindset*, mereka akan melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, menghasilkan emosi yang lebih positif seperti rasa semangat untuk mencoba lagi dan perasaan optimis bahwa mereka bisa memperbaiki diri.

2. Mengubah Persepsi Ancaman menjadi Tantangan

Cara seseorang memkita ng situasi, apakah sebagai ancaman atau tantangan, sangat memengaruhi emosi mereka. Jika seseorang melihat situasi sebagai ancaman, mereka cenderung merespons dengan rasa takut, stres, atau kecemasan. Namun, ketika situasi dipkita ng sebagai tantangan yang bisa diatasi, respons emosional menjadi lebih positif dan adaptif.

Perubahan Pola Pikir : Seseorang yang menghadapi tenggat waktu yang ketat mungkin merasa stres dan

cemas jika mereka melihat tenggat waktu tersebut sebagai ancaman yang akan menguji kemampuan mereka. Namun, dengan mengubah pola pikir, mereka bisa melihatnya sebagai tantangan untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan produktivitas, yang kemudian menghasilkan perasaan motivasi dan optimisme.

Contoh : Seorang mahasiswa yang merasa sangat cemas menjelang ujian bisa mengubah pola pikir dari “Ujian ini akan menghancurkan nilai saya jika saya gagal” menjadi “Ujian ini adalah kesempatan untuk melihat sejauh mana saya sudah belajar dan masih bisa memperbaiki diri.” Hal ini dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri.

3. Cognitive Reframing (*Reframing* Kognitif)

Cognitive reframing adalah teknik untuk mengubah pola pikir negatif dengan menafsirkan ulang situasi yang memicu emosi. Ini adalah cara yang efektif untuk mengelola respons emosional karena memberikan perspektif baru yang lebih positif dan seimbang terhadap masalah.

Jika seseorang berhadapan dengan kritik dari atasan, mereka mungkin merasa terancam atau marah, berpikir bahwa kritik tersebut menunjukkan kegagalan mereka. Namun, melalui reframing kognitif, mereka dapat mengubah pola pikir tersebut menjadi, “Kritik ini adalah umpan balik yang berguna untuk meningkatkan performa saya.” Ini mengurangi emosi negatif dan meningkatkan motivasi untuk memperbaiki diri.

Paling sering ditemukan, seorang pekerja yang ditegur karena kesalahan kecil mungkin awalnya merasa kesal dan malu, berpikir bahwa mereka tidak kompeten. Dengan teknik reframing, mereka bisa mengubah pemikiran itu menjadi “Ini kesempatan bagi saya untuk belajar dan menghindari kesalahan yang sama di masa depan,” yang memicu perasaan lebih tenang dan termotivasi.

4. Mengubah Persepsi Gagal Menjadi Pembelajaran

Dalam *fixed mindset*, kegagalan sering dilihat sebagai titik kelemahan atau ketidakmampuan, yang memicu emosi negatif seperti malu, cemas, atau frustrasi. Dengan mengubah pola pikir ini menjadi *growth mindset*, kegagalan dipandang sebagai bagian alami dari proses pembelajaran, yang membantu mengurangi emosi negatif dan mendorong pertumbuhan pribadi.

Dalam perubahan Pola Pikirnya, alih-alih berpikir “Saya gagal karena saya tidak cukup pintar,” seseorang dengan *growth mindset* akan berpikir, “Saya belum berhasil, tapi saya bisa belajar dan mencobanya lagi.” Ini mengubah respons emosional dari frustrasi menjadi optimisme dan ketahanan.

Misalnya, seorang pengusaha yang mengalami kegagalan bisnis mungkin merasa putus asa jika mereka percaya bahwa kegagalan adalah cerminan ketidakmampuan mereka. Namun, jika mereka mengadopsi pola pikir bertumbuh, mereka akan melihat kegagalan tersebut sebagai pelajaran berharga yang dapat membantu mereka sukses di masa depan. Ini

mengurangi stres dan meningkatkan motivasi untuk mencoba lagi.

5. Mengubah Pemikiran “Semua atau Tidak Sama Sekali”

Seseorang dengan pola pikir semua atau tidak sama sekali (*all-or-nothing thinking*) cenderung merasa bahwa jika mereka tidak sempurna, mereka adalah seorang kegagalan total. Pemikiran ini sering memicu emosi negatif seperti rasa malu atau cemas. Dengan mengubah pola pikir ini menjadi pola pikir yang lebih fleksibel dan realistis, emosi yang lebih sehat dapat muncul.

Terlihat perubahan pola pikir itu; seseorang yang berpikir “Jika saya tidak berhasil sepenuhnya, berarti saya gagal” bisa mengubah pola pikir ini menjadi “Saya bisa tetap merasa bangga pada pencapaian saya, meskipun tidak sempurna.” Ini membantu mengurangi perasaan frustrasi dan rasa takut gagal.

Tidaklah mengherankan bila seorang pelajar yang mendapat nilai 85 dari 100 mungkin awalnya merasa kecewa dan berpikir “Saya seharusnya mendapatkan nilai sempurna.” Namun, dengan perubahan pola pikir, mereka bisa melihat pencapaian ini sebagai sesuatu yang baik dan tetap merasa bangga pada hasil kerja keras mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kebahagiaan dan rasa puas.

Perubahan pola pikir memiliki dampak signifikan pada respons emosional seseorang. Dengan mengadopsi pola pikir yang lebih sehat dan adaptif, seperti *growth mindset* atau *reframing kognitif*, seseorang dapat mengubah emosi negatif menjadi perasaan yang lebih positif dan produktif.

Mengubah cara berpikir tentang kegagalan, kritik, atau tantangan dapat menghasilkan emosi yang lebih stabil dan mendukung kesejahteraan mental. Latihan dalam mengubah pola pikir membantu individu menghadapi hidup dengan lebih optimis dan resilient.

Peran pola pikir dalam mengendalikan emosi negatif (kecemasan, kemarahan, frustrasi)

Kembali ditegaskan, bahwa pola pikir berperan penting dalam mengendalikan emosi negatif. Cara seseorang menafsirkan dan memahami peristiwa yang terjadi di sekitarnya menentukan bagaimana semestinya merespons secara emosional. Dengan pola pikir yang sehat dan adaptif, siapapun berkemampuan lebih baik dalam mengelola emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan frustrasi. Pola pikir yang positif dan fleksibel memungkinkan individu untuk meredakan intensitas emosi negatif dan merespons situasi dengan cara yang lebih konstruktif.

Teori kognitif yang dikembangkan Aaron Beck, pikiran otomatis dan interpretasi kognitif seseorang terhadap situasi sangat berpengaruh terhadap emosi yang dirasakannya. Pola pikir yang lebih adaptif, seperti *growth mindset* sebagaimana Carol Dweck kemukakan, lebih efektif membantu dalam mengatasi tantangan dan kegagalan yang karenanya mengurangi emosi negatif.

Peran Pola Pikir dalam Mengendalikan Emosi Negatif

Cara berpikir seseorang sebagaimana terpahami dalam dialektika sebelumnya, memengaruhi caranya dalam merasakan dan merespons situasi yang dihadapi. Ketika memiliki pola pikir positif atau konstruktif, berkecenderungan lebih mampu mengendalikan emosi negatif, seperti marah, cemas, kecewa, atau sedih.

1. Mengubah Pola Pikir dari *Fixed Mindset* ke *Growth Mindset*

Fixed mindset atau pola pikir tetap, di mana seseorang percaya bahwa kemampuan mereka tidak bisa diubah, sering kali menyebabkan respons emosional yang negatif saat menghadapi kegagalan atau kritik. Sebaliknya, *growth mindset* membantu seseorang melihat kegagalan dan tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, yang dapat mengurangi intensitas emosi negatif.

Dapat dicontohkan, seorang pelajar yang mendapatkan nilai buruk dalam ujian mungkin merasa kecewa, cemas, atau bahkan malu jika mereka memiliki *fixed mindset*, berpikir bahwa kegagalan ini menunjukkan ketidakmampuan mereka. Namun, jika mereka memiliki *growth mindset*, mereka akan melihat nilai buruk tersebut sebagai kesempatan untuk belajar lebih baik dan memperbaiki kemampuan mereka, yang pada gilirannya mengurangi rasa cemas dan frustrasi.

2. *Cognitive Reappraisal* (Penilaian Ulang Kognitif)

Cognitive reappraisal dimengerti sebagai sebuah strategi di mana seseorang mengubah cara mereka menafsirkan situasi yang memicu emosi negatif. Teknik ini membantu seseorang mengendalikan respons emosional mereka dengan menilai situasi secara lebih rasional dan seimbang.

Contohnya adalah jika seseorang merasa cemas karena harus memberikan presentasi di depan banyak orang, mereka mungkin secara otomatis berpikir, “Jika saya melakukan kesalahan, semua orang akan menganggap saya bodoh.” Pikiran ini meningkatkan kecemasan. Namun, dengan *cognitive reappraisal*, mereka dapat mengubah pikiran tersebut menjadi, “Kesalahan kecil bisa terjadi, dan saya bisa tetap tenang dan memperbaiki diri.” Ini akan mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri.

3. Menggunakan Pola Pikir yang *Fleksibel* dalam Menghadapi Ketidakpastian

Pola pikir yang kaku atau *rigid thinking* sering kali menyebabkan emosi negatif seperti kecemasan dan frustrasi, terutama ketika seseorang menghadapi ketidakpastian. Sebaliknya, pola pikir yang fleksibel memungkinkan individu untuk menerima bahwa ketidakpastian adalah bagian dari kehidupan dan beradaptasi dengan situasi yang tidak diharapkan.

Sebagai contoh, dalam situasi di mana seseorang menghadapi perubahan besar di tempat kerja, seperti restrukturisasi atau perubahan kebijakan, pola pikir

yang kaku akan memicu kecemasan dan frustrasi, karena orang tersebut mungkin merasa tidak nyaman dengan perubahan. Namun, dengan pola pikir fleksibel, mereka akan lebih mampu menerima bahwa perubahan adalah bagian dari perkembangan dan bahwa mereka bisa beradaptasi, sehingga mengurangi stres dan kecemasan.

4. Menafsirkan Kritik sebagai Umpan Balik, Bukan Serangan

Seseorang yang memiliki pola pikir tetap mungkin melihat kritik sebagai serangan terhadap karakter atau kemampuan mereka, yang dapat memicu kemarahan atau rasa tidak aman. Namun, dengan *growth mindset*, seseorang dapat melihat kritik sebagai umpan balik yang membangun, yang bisa digunakan untuk memperbaiki diri.

Dalam perusahaan misalnya, seorang karyawan yang menerima kritik dari atasan tentang kinerjanya mungkin merasa marah atau defensif jika mereka menganggap kritik tersebut sebagai bukti kegagalan. Namun, dengan mengubah pola pikirnya dan melihat kritik sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, mereka dapat merespons dengan lebih tenang dan konstruktif, tanpa merasa tersinggung.

5. Mengubah Persepsi Tentang Kegagalan

Persepsi seseorang tentang kegagalan juga sangat berpengaruh pada respons emosional mereka. Pola pikir yang melihat kegagalan sebagai bukti ketidakmampuan cenderung menghasilkan emosi negatif seperti malu,

putus asa, dan kecemasan. Namun, dengan mengubah pola pikir untuk melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, seseorang dapat mengurangi emosi negatif tersebut.

Contoh ketika seorang pengusaha yang mengalami kegagalan dalam menjalankan bisnis pertama mungkin merasa putus asa jika mereka melihat kegagalan ini sebagai tkita ketidakmampuan mereka. Namun, dengan pola pikir yang lebih positif, mereka akan melihat kegagalan sebagai pelajaran berharga yang dapat membantu mereka untuk lebih sukses di masa depan, sehingga mengurangi perasaan putus asa dan meningkatkan semangat untuk mencoba lagi.

6. Menggunakan *Self-Compassion* (Belas Kasih pada Diri Sendiri)

Pola pikir yang mencakup self-compassion atau belas kasih pada diri sendiri membantu seseorang merespons kesulitan atau kegagalan dengan kebaikan dan pengertian, daripada kritik diri yang berlebihan. Pola pikir ini memungkinkan seseorang untuk mengelola emosi negatif dengan lebih baik karena mereka lebih mampu memaafkan diri sendiri dan belajar dari kesalahan tanpa merasa malu atau bersalah yang berlebihan.

Contohnya, seseorang yang membuat kesalahan di tempat kerja mungkin merasa sangat malu dan bersalah jika mereka memiliki pola pikir yang keras terhadap diri sendiri. Namun, dengan pola pikir yang lebih berbelas kasih, mereka bisa berkata, “Kesalahan adalah hal yang

wajar, dan saya bisa memperbaiki diri,” yang membantu meredakan rasa bersalah dan meningkatkan pemulihan emosional.

Sekali lagi dinyatakan bahwa, pola pikir berperan mendasar dalam mengendalikan emosi negatif. Dengan mengadopsi pola pikir yang lebih sehat dan fleksibel, seperti *growth mindset* dan *reframing kognitif*, seseorang dapat mengelola emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan frustrasi dengan lebih efektif. Pola pikir yang adaptif membantu individu untuk merespons tantangan dan kegagalan dengan cara yang lebih konstruktif, pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan emosional dan memperbaiki kualitas hidupnya.

Pola Pikir dan Hubungannya dengan Kecemasan, Kemarahan, dan Frustrasi

Pola pikir sangat memengaruhi respons emosional seseorang terhadap berbagai situasi, termasuk emosi negatif. Pola pikir yang kaku, pesimis, atau mal-adaptif sering kali memicu atau memperburuk emosi negatif ini, sementara pola pikir yang lebih fleksibel dan optimis dapat membantu mengelola dan mengurangi intensitas emosi tersebut.

Dalam teori kognitif, emosi negatif tidak hanya dipicu oleh situasi itu sendiri, tetapi juga oleh cara seseorang menafsirkan situasi melalui pola pikir mereka. Dengan mengubah pola pikir, seseorang dapat meredakan emosi negatif ini dan merespons dengan cara yang lebih sehat dan produktif.

1. Pola Pikir dan Kecemasan

Kecemasan adalah emosi yang muncul dari ketakutan atau kekhawatiran akan kejadian di masa depan. Pola pikir yang terlalu fokus pada skenario terburuk atau ketidakmampuan seseorang untuk menghadapi tantangan sering kali memperburuk kecemasan. Orang dengan *fixed mindset* mungkin merasa bahwa mereka tidak akan pernah bisa mengatasi kecemasan karena mereka percaya bahwa kemampuan mereka bersifat tetap.

Pola Pikir yang Memicu Kecemasan, misalnya; (1) *Overgeneralization* : "Saya gagal sekali, artinya saya akan selalu gagal." (2) *Catastrophizing* : "Jika saya melakukan kesalahan, semuanya akan berantakan." Misalnya, seorang siswa yang memiliki pola pikir tetap mungkin merasa sangat cemas sebelum ujian karena mereka percaya bahwa kegagalan berarti mereka tidak cerdas. Pemikiran seperti ini meningkatkan tekanan internal dan memicu kecemasan berlebihan.

Cara Mengatasi Kecemasan dengan Pola Pikir Bertumbuh dengan *growth mindset*, dapat menempatkan kecemasan sebagai sinyal perlunya mempersiapkan diri lebih baik, dan memahami bahwa setiap kemampuan dapat berkembang dengan usaha. Ini mengurangi tekanan untuk selalu "sempurna" dan membantu mengelola kecemasan dengan lebih baik.

2. Pola Pikir dan Kemarahan

Kemarahansering muncul ketika seseorang merasa terancam, disakiti, atau frustrasi karena situasi tidak

berjalan sesuai harapan mereka. Pola pikir yang cenderung menyalahkan orang lain atau melihat konflik sebagai ancaman terhadap harga diri sering kali memperburuk kemarahan.

Diantara pola Pikir yang Memicu Kemarahan, (1) *Personalization* : "Orang lain selalu melawan saya." (2) *Black-and-white thinking* : "Jika mereka tidak setuju dengan saya, berarti mereka benar-benar tidak peduli."

Dapat dicontohkan di tempat kerja misalnya, jika seorang rekan kerja tidak setuju dengan ide seseorang yang memiliki pola pikir tetap, orang tersebut mungkin merasa tersinggung dan marah, menganggap perbedaan pendapat itu sebagai serangan pribadi.

Treatment untuk mengatasi kemarahan dengan pola pikir bertumbuh salah satunya dengan pola pikir yang lebih terbuka, seseorang akan menganggap konflik atau ketidaksepakatan sebagai bagian alami dari interaksi manusia dan kesempatan untuk belajar dan berkembang. Mereka mungkin melihat ketidaksetujuan sebagai kesempatan untuk berkolaborasi dan menemukan solusi yang lebih baik, bukan ancaman terhadap harga diri mereka.

3. Pola Pikir dan Frustrasi

Frustrasi muncul ketika seseorang merasa terhambat dalam mencapai tujuan atau menghadapi hambatan yang tidak bisa diatasi. Pola pikir yang pesimis atau perfeksionis dapat membuat seseorang lebih mudah merasa frustrasi ketika sesuatu tidak berjalan sesuai rencana.

Pola Pikir yang Memicu Frustrasi misalnya; *All-or-nothing thinking*: "Jika saya tidak sempurna, berarti saya gagal." Bisa pula *Expectations of control*: "Saya harus bisa mengendalikan segala sesuatu." Contohnya, seorang atlet yang gagal memenangkan kompetisi mungkin merasa sangat frustrasi jika mereka percaya bahwa satu kekalahan berarti mereka tidak berbakat. Mereka mungkin berpikir bahwa tidak ada gunanya berlatih lebih keras karena hasilnya tidak akan berubah.

Langkah untuk mengatasi frustrasi dengan pola pikir bertumbuh diantaranya dengan *growth mindset*, dimana seseorang akan memahami bahwa kegagalan adalah bagian dari proses pembelajaran. Alih-alih menyerah atau merasa frustrasi, mereka akan menganalisis kesalahan yang terjadi dan melihat apa yang bisa diperbaiki. Tentu kondisi semacam ini mengurangi intensitas frustrasi dan memotivasi individu untuk terus berjuang dan berusaha.

4. Strategi Mengubah Pola Pikir untuk Mengelola Emosi Negatif

Mengubah pola pikir adalah kunci untuk mengelola emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan frustrasi. Beberapa strategi untuk mengubah pola pikir meliputi :

(1) *Cognitive Reframing* (Reframing Kognitif)

Teknik ini melibatkan mengubah interpretasi negatif terhadap suatu situasi menjadi sesuatu yang lebih positif atau netral. Contohnya, alih-alih berpikir, "Saya akan gagal di presentasi ini,"

seseorang bisa berpikir, “Ini adalah kesempatan bagi saya untuk belajar bagaimana berbicara di depan umum.”

(2) *Mindfulness and Self-awareness*

Menjadi sadar akan pola pikir yang kaku atau negatif dapat membantu seseorang merespons situasi dengan lebih tenang dan logis. Mindfulness juga dapat mengurangi reaktivitas emosional. Contohnya, ketika seseorang merasa marah karena komentar dari rekan kerja, dengan praktik mindfulness, mereka dapat menyadari bahwa kemarahan tersebut dipicu oleh asumsi yang belum tentu benar dan memilih untuk merespons dengan tenang.

Pola pikir memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana seseorang merespons emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan frustrasi. Pola pikir tetap yang fokus pada kegagalan dan ancaman cenderung memperburuk emosi negatif ini, sementara pola pikir bertumbuh membantu seseorang melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, sehingga mengurangi intensitas emosi negatif. Dengan teknik seperti reframing kognitif dan mindfulness, seseorang dapat mengubah pola pikir mereka dan merespons emosi negatif dengan lebih produktif dan sehat.

Beberapa pengalaman dapat dijadikan kajian kasus sebagai contoh factual seseorang yang mengubah hidupnya dengan mengubah pola pikir dan emosi, diantaranya;

1. Jane Doe; Mengatasi Depresi dan Kecemasan melalui Perubahan Gaya Hidup dan Pola Pikir

Jane adalah seorang pelajar yang berjuang dengan berat badan, kecemasan, dan depresi karena gaya hidup yang tidak sehat. Setelah merasa kehilangan kendali atas hidupnya, dia menyadari bahwa perubahan diperlukan. Jane mulai memperbaiki pola pikirnya, berfokus pada growth mindset, dan membuat perubahan kecil seperti berolahraga dan memilih makanan sehat. Melalui ketekunan dan perubahan pola pikir, Jane mengalami peningkatan kesehatan fisik dan mental. Kepercayaan dirinya meningkat, kecemasannya berkurang, dan ia mulai lebih baik di sekolah. Ini adalah contoh bagaimana mengubah cara berpikir dapat berdampak langsung pada emosi dan kesejahteraan.

2. Leslie Scott; Meninggalkan Pekerjaan yang Beracun dan Memulai Usaha Sendiri

Leslie Scott bekerja di lingkungan yang penuh tekanan dan sangat beracun. Meskipun pekerjaannya menghasilkan banyak uang, tuntutan pekerjaan mulai berdampak buruk pada kesehatannya. Dengan mengubah pola pikirnya, Leslie memutuskan untuk meninggalkan pekerjaannya, meskipun itu berarti menghadapi ketidakpastian finansial. Ia kemudian menemukan kedamaian dan kesuksesan baru setelah mendirikan bisnis sendiri di bidang kecantikan, Walton Wood Farm, yang akhirnya menjadi perusahaan bernilai jutaan dolar. Keputusan untuk mengubah pola pikir dari

“takut akan kegagalan” menjadi “melihat peluang dalam setiap situasi” adalah kunci transformasi hidupnya.

3. Dr. Towery; Memperbaiki Kemampuan Bernyanyi dengan *Growth Mindset*

Dr. Towery mengilustrasikan bagaimana perubahan pola pikir yang sederhana dapat membawa dampak besar. Dia awalnya merasa bahwa kemampuannya dalam bernyanyi tidak dapat diperbaiki. Namun, dengan mengadopsi growth mindset, ia memutuskan untuk mengambil pelajaran vokal selama sembilan bulan. Meskipun tidak menjadi penyanyi profesional, kemajuannya dalam bernyanyi memberinya rasa puas dan memperkuat keyakinan bahwa kemampuan dapat terus ditingkatkan dengan usaha dan Latihan.

4. Mary; Mengurangi Stres dengan *Mindfulness*

Mary, seorang wanita yang terus-menerus sibuk dengan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga, menemukan keseimbangan emosional melalui mindfulness. Setelah menghadapi periode stres yang intens, dia mulai berlatih mindfulness dan meditasi setiap hari. Pola pikirnya bergeser dari merasa terbebani oleh masa lalu atau cemas tentang masa depan menjadi lebih fokus pada momen saat ini. Hasilnya, Mary tidak hanya mengalami penurunan tingkat stres, tetapi juga menjadi lebih sabar dan memahami orang-orang di sekitarnya. Kondisi kesehatannya, termasuk tidur yang lebih baik dan sistem kekebalan yang lebih kuat, juga meningkat

Setiap orang yang mengubah hidupnya dengan cara mengubah pola pikir dan mengelola emosi menunjukkan bahwa perubahan yang signifikan dapat dicapai dengan tekad dan pendekatan yang benar. Pola pikir yang lebih fleksibel dan terbuka, seperti *growth mindset*, memungkinkan individu untuk mengatasi kegagalan, menerima tantangan, dan mengurangi emosi negatif seperti kecemasan dan frustrasi. Beberapa contoh yang disajikan memberi inspirasi bahwa dengan usaha konsisten dan perubahan pola pikir, kehidupan lebih baik bisa tercapai.

Hubungan Pola Pikir dan Emosi dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, hubungan antara pola pikir (fikiran) dan emosi (perasaan) sangat erat dan saling memengaruhi. Kedua aspek ini memainkan peran penting dalam membentuk perilaku, tindakan, serta spiritualitas seseorang. Islam mengajarkan bahwa menjaga pola pikir dan emosi yang sehat adalah bagian dari upaya seorang Muslim untuk mencapai ketaatan kepada Allah dan kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat. Berikut penjelasan lebih mendalam mengenai hubungan antara pola pikir dan emosi dalam perspektif Islam:

1) Pola Pikir yang Baik Membentuk Emosi Positif

Islam menekankan pentingnya berpikir positif dan menghindari prasangka buruk. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman: "Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah kebanyakan prasangka,

sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa.”
(QS. Al-Hujurat: 12).

Berpikir positif, seperti berprasangka baik (husnuzan) kepada Allah dan sesama manusia, dapat menciptakan ketenangan hati dan kedamaian batin. Ketika seseorang memiliki pola pikir yang sehat dan positif, hal ini akan mempengaruhi emosinya sehingga ia lebih cenderung merasa bahagia, tenang, dan optimis.

Sebaliknya, pola pikir yang negatif, seperti selalu merasa cemas, iri hati, atau berprasangka buruk, akan menimbulkan emosi negatif seperti kemarahan, kebencian, dan ketakutan. Oleh karena itu, Islam mendorong umatnya untuk senantiasa berpikir dengan cara yang baik dan positif agar emosi juga tetap terjaga.

2) Emosi yang Dikendalikan Mendorong Pola Pikir yang Jernih

Dalam Islam, mengendalikan emosi adalah salah satu tanda ketaqwaan. Rasulullah SAW bersabda: “Bukanlah orang yang kuat itu orang yang menang dalam perkelahian, tetapi orang yang kuat adalah orang yang dapat mengendalikan dirinya ketika marah.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Ketika emosi seperti marah, takut, atau sedih tidak dikendalikan, hal ini dapat mengaburkan pola pikir dan membuat seseorang sulit berpikir jernih. Akibatnya, keputusan yang diambil dalam keadaan emosional sering kali tidak bijaksana atau bahkan bisa membawa keburukan. Oleh karena itu, Islam mengajarkan pentingnya menenangkan hati melalui

zikrullah (mengingat Allah) dan shalat agar pola pikir menjadi lebih tenang dan jernih.

3) Pola Pikir dan Emosi yang Seimbang sebagai Kunci Kebahagiaan

Islam mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati bukan berasal dari materi, melainkan dari kedamaian jiwa dan kedekatan dengan Allah. Hubungan antara pola pikir dan emosi yang sehat dapat membantu seseorang meraih kebahagiaan ini. Beberapa cara yang diajarkan dalam Islam untuk mencapai keseimbangan ini adalah dengan bersyukur dan bersabar.

Bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah, “Dan sungguh, jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu...” (QS. Ibrahim: 7) Pola pikir bersyukur dapat memunculkan emosi positif Bersabar dalam menghadapi ujian: seperti rasa puas dan kebahagiaan. “Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.” (QS. Al-Baqarah: 45) Kesabaran mengajarkan pengendalian emosi dan membantu seseorang berpikir lebih jernih.

4) Mendekatkan Diri kepada Allah untuk Menjaga Pola Pikir dan Emosi

Islam menawarkan pendekatan spiritual sebagai cara untuk mengendalikan pola pikir dan emosi. Dengan meningkatkan iman dan takwa, seseorang akan lebih mudah mengontrol pikiran dan perasaannya. Beberapa cara yang diajarkan Islam meliputi; (1) Zikir dan doa

untuk mendekatkan diri kepada Allah. (2) Shalat sebagai bentuk meditasi spiritual yang menenangkan pikiran dan menyejukkan hati. (3) Membaca Al-Qur'an untuk mendapatkan petunjuk dan ketenangan jiwa. Dalam Islam, Allah adalah sumber ketenangan hati: "Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang." (QS. Ar-Ra'd: 28)

Hubungan antara pola pikir dan emosi dalam Islam sangat erat. Islam mengajarkan bahwa pola pikir yang baik akan membentuk emosi yang positif, sementara emosi yang terkendali akan membantu menjaga pola pikir tetap jernih. Dengan menjaga kedua aspek ini dalam keadaan seimbang melalui ajaran-ajaran Islam, seorang Muslim dapat mencapai ketenangan batin, kebahagiaan, dan kedekatan dengan Allah.

BAGIAN KEEMPAT

DAMPAK POLA PIKIR & EMOSI PADA KESEHATAN FISIK DAN MENTAL

Stres, Kecemasan, dan Depresi; Reaksi Pola Pikir dan Emosi

Dalam term psikologi, stres, kecemasan, dan depresi merupakan gangguan emosional yang sangat dipengaruhi pola pikir. Bagaimana seseorang memkita ng dan menafsirkan peristiwa-peristiwa di sekitarnya dapat menentukan apakah dirinya mengatasi tantangan dengan baik atau jatuh ke dalam emosi negatif yang lebih mendalam. Pola pikir yang negatif, seperti *fixed mindset* atau pesimisme, sering kali memperburuk respons emosional, sementara pola pikir yang positif atau *growth mindset* dapat membantu mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi.

1. Pola Pikir dan Pengaruhnya Terhadap Stres

Stres merupakan respons fisiologis dan emosional terhadap tuntutan atau tekanan. Pola pikir yang negatif, seperti *catastrophizing* atau pemikiran “semua atau tidak sama sekali,” dapat memperburuk respons stres. Seseorang dengan pola pikir yang terlalu fokus pada hasil sempurna atau menganggap situasi tidak terkendali akan cenderung lebih mudah stres.

Pola Pikir yang memicu stress misalnya pola pikir tetap atau rigid sering kali membuat seseorang merasa bahwa mereka tidak dapat mengubah situasi, yang meningkatkan persepsi bahwa tantangan terlalu besar untuk dihadapi. Pola pikir ini meningkatkan tingkat stres karena seseorang merasa tidak memiliki kontrol atau jalan keluar dari masalah.

Seperti halnya seseorang yang selalu berpikir bahwa mereka harus tampil sempurna di tempat kerja atau akan kehilangan pekerjaan, akan terus-menerus berada dalam tekanan, yang menyebabkan stres kronis.

2. Pengaruh Pola Pikir Terhadap Kecemasan

Kecemasan sering dipicu oleh ketidakpastian atau ketakutan akan masa depan. Pola pikir yang fokus pada kemungkinan buruk atau kegagalan (misalnya, *catastrophizing* atau *overgeneralization*) cenderung memperburuk kecemasan. Ketika seseorang merasa bahwa mereka tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan masa depan atau menilai diri mereka sebagai tidak mampu, kecemasan semakin tinggi.

Pola Pikir yang memicu kecemasan terekspresi misalnya ketika seseorang yang berpikir bahwa mereka tidak bisa belajar atau berkembang akan merasa cemas ketika dihadapkan pada situasi baru atau tantangan, karena mereka percaya bahwa mereka tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya. Contohnya, seorang pelajar yang percaya bahwa mereka akan gagal dalam ujian karena pengalaman kegagalan sebelumnya mungkin mengalami kecemasan berlebihan, padahal

kegagalan sebelumnya bukan indikasi tetap dari kemampuan mereka.

3. Pengaruh Pola Pikir Terhadap Depresi

Depresi dimengerti sebagai kondisi yang sering dipengaruhi oleh pola pikir yang mendalam, terutama keyakinan bahwa seseorang tidak memiliki kendali atas hidupnya dan bahwa masa depan tampak suram. Pesimisme dan *fixed mindset* memperkuat perasaan tidak berdaya, rendah diri, dan tidak mampu menghadapi tantangan.

Pola Pikir yang memicu depresi terlihat ketika pemikiran seperti *learned helplessness* (ketidakberdayaan yang dipelajari) yang membuat seseorang merasa bahwa mereka tidak memiliki kekuatan untuk mengubah keadaan mereka, sehingga memicu perasaan putus asa dan depresi. Mereka mungkin berpikir bahwa tidak ada yang bisa mereka lakukan untuk memperbaiki situasi mereka.

Seperti halnya seseorang yang terus-menerus gagal dalam aspek kehidupan tertentu, seperti pekerjaan atau hubungan, mungkin mulai percaya bahwa kegagalan tersebut adalah hasil dari ketidakmampuan yang tidak bisa diubah. Keyakinan ini memperburuk gejala depresi karena mereka merasa bahwa tidak ada harapan untuk perbaikan.

Merubah Pola Pikir; Mengelola Stres, Kecemasan, dan Depresi

Mengubah pola pikir, seperti dari *fixed mindset* ke *growth mindset*, dapat membantu mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi. Dengan mengembangkan keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang dan situasi dapat diubah, seseorang dapat merespons tantangan dengan lebih konstruktif dan positif, mengurangi intensitas emosi negatif.

Dengan pendekatan *growth mindset*, seseorang yang percaya bahwa mereka dapat belajar dari kesalahan dan terus meningkatkan diri akan lebih mungkin merespons kegagalan atau tantangan dengan optimisme, bukan dengan rasa takut atau putus asa. Dapat dicontohkan, seorang pengusaha yang mengalami kegagalan dalam bisnis pertama mereka mungkin merasakan frustrasi awal. Namun, dengan *growth mindset*, mereka akan melihat kegagalan ini sebagai kesempatan belajar untuk sukses di masa depan, bukan sebagai tdkita ketidakmampuan tetap.

Demikianlah pola pikir memiliki peran yang sangat kuat dalam memengaruhi bagaimana seseorang merespons stres, kecemasan, dan depresi. *Fixed mindset* dan pola pikir negatif lainnya cenderung memperburuk emosi negatif ini, sementara *growth mindset* dapat membantu individu melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang. Dengan mengubah pola pikir, seseorang dapat lebih baik mengelola stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

Pola Pikir Positif dan Kesehatan Fisik; Membangun Hubungan Eliminatif Risiko Penyakit

Pola pikir positif memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang memiliki pola pikir optimis dan positif cenderung memiliki tingkat kesehatan fisik yang lebih baik, serta risiko yang lebih rendah terhadap berbagai penyakit kronis, dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola pikir negatif atau pesimistis. Beberapa mekanisme yang menjelaskan hubungan ini termasuk pengurangan stres, perbaikan dalam sistem kekebalan tubuh, dan peningkatan kemampuan tubuh untuk pulih dari penyakit.

Hubungan Antara Pola Pikir Positif dan Kesehatan Fisik dapat dimengerti mekanisme kerjanya melalui beberapa pemikiran berikut;

1. Pengurangan Stres dan Risiko Penyakit Kardiovaskular

Stres yang kronis telah lama diketahui berkontribusi pada penyakit kardiovaskular seperti hipertensi, serangan jantung, dan stroke. Pola pikir positif membantu mengelola stres dengan lebih baik, yang secara langsung berkontribusi pada penurunan risiko penyakit ini.

Sebuah studi yang diterbitkan dalam *Journal of the American College of Cardiology* menemukan bahwa individu dengan pola pikir positif memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengalami serangan jantung atau stroke. Optimisme dikaitkan dengan pengurangan inflamasi dan tekanan darah, serta peningkatan gaya

hidup sehat seperti berolahraga dan makan makanan sehat .

2. Peningkatan Sistem Kekebalan Tubuh

Orang dengan pola pikir positif cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat. Penelitian menunjukkan bahwa pikiran optimis dapat meningkatkan produksi sel darah putih yang membantu melawan infeksi, yang memperkuat respons imun tubuh.

Dalam sebuah studi yang diterbitkan di *Psychosomatic Medicine*, ditemukan bahwa orang dengan pola pikir positif memiliki respons kekebalan tubuh yang lebih baik terhadap vaksin influenza. Mereka yang berpikir positif memproduksi lebih banyak antibodi dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola hidup pesimistis .

3. Pengelolaan Kesehatan dan Penyakit Kronis

Pola pikir positif juga membantu dalam pengelolaan penyakit kronis seperti diabetes, arthritis, dan kanker. Optimisme membantu pasien tetap termotivasi dalam mengikuti perawatan medis mereka, berpartisipasi dalam aktivitas fisik, dan menjaga pola makan yang sehat, yang semuanya penting untuk mengelola kondisi kronis.

Contohnya, pasien kanker yang memiliki pola hidup positif cenderung lebih responsif terhadap pengobatan dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Sebuah studi dari Mayo Clinic menemukan bahwa pasien kanker dengan pola pikir positif mengalami

pemulihan yang lebih baik secara fisik dan mental, serta lebih sedikit mengalami gejala depresi selama proses perawatan .

4. Peningkatan Gaya Hidup Sehat

Pola pikir positif sering kali mendorong seseorang untuk mengambil keputusan yang lebih baik terkait gaya hidup, seperti berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol, atau berolahraga secara teratur. Keputusan-keputusan ini berkontribusi pada kesehatan jangka panjang dan mengurangi risiko terkena penyakit kronis.

Sebuah studi di *Health Psychology* menunjukkan bahwa orang dengan pola pikir optimis lebih mungkin untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dan menghindari perilaku berisiko seperti merokok. Hal ini berkontribusi pada penurunan risiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan obesitas .

Pola pikir positif tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga memiliki efek yang kuat pada kesehatan fisik. Dengan membantu mengurangi stres, meningkatkan respons imun, dan mendorong gaya hidup sehat, pola pikir positif dapat menurunkan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, kanker, dan diabetes. Selain itu, orang yang berpikiran positif cenderung lebih baik dalam mengelola kondisi medis mereka dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Keseimbangan Emosional; Optimalisasi Peran dalam Kesehatan Mental

Keseimbangan emosional adalah kemampuan untuk mengelola dan mengatur emosi secara sehat, sehingga seseorang dapat merespons tantangan hidup tanpa merasa kewalahan. Keseimbangan emosional memungkinkan individu untuk merespons stres, kesulitan, dan perubahan kehidupan dengan cara yang lebih stabil dan adaptif, yang berperan besar dalam menjaga kesehatan mental. Orang yang memiliki keseimbangan emosional yang baik mampu menghindari ledakan emosi negatif yang berlebihan dan mengatur perasaan mereka untuk tetap tenang di situasi yang menantang.

Keseimbangan emosional amat sangat penting bagi kesehatan mental, terlihat misalnya dalam beberapa pandangan berikut;

1. Mengurangi Risiko Gangguan Kesehatan Mental

Ketidakseimbangan emosional, seperti emosi yang tidak terkendali, adalah faktor risiko yang signifikan untuk berbagai gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan bipolar. Individu yang mampu mengelola emosi negatif seperti kemarahan, frustrasi, dan kecemasan secara sehat lebih kecil kemungkinannya untuk mengembangkan gangguan mental. Sebaliknya, kesulitan dalam mengelola emosi dapat menyebabkan pola pikir negatif dan lingkaran setan yang memperburuk kondisi mental.

Seseorang yang mengalami stres berat di tempat kerja mungkin menjadi rentan terhadap kecemasan atau

depresi jika mereka tidak mampu mengelola emosinya dengan baik. Namun, dengan keseimbangan emosional yang baik, mereka bisa tetap tenang dan menemukan solusi yang konstruktif tanpa merasa kewalahan oleh emosi mereka.

2. Pencegahan Stres Kronis

Stres yang berkepanjangan tanpa kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik dapat memicu masalah mental seperti kecemasan dan burnout. Keseimbangan emosional membantu mengelola stres dengan meresponsnya secara terukur dan tenang. Orang yang memiliki keseimbangan emosional yang kuat cenderung menggunakan strategi yang sehat seperti mindfulness, meditasi, atau reframing kognitif untuk mengatasi tekanan.

Seorang pekerja yang merasa stres karena beban kerja yang meningkat dapat mengatasi stres tersebut dengan berlatih mindfulness atau mengatur prioritas kerja, dibandingkan dengan seseorang yang tidak memiliki keseimbangan emosional dan cenderung bereaksi dengan panik atau frustrasi.

3. Memperkuat Hubungan Sosial dan Kesejahteraan

Keseimbangan emosional juga penting untuk menjaga kesehatan sosial. Orang yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki hubungan yang lebih sehat dan harmonis, karena mereka dapat berkomunikasi dengan lebih efektif dan menghindari konflik yang tidak perlu. Ketidakseimbangan emosional, seperti kemarahan yang tidak terkontrol atau kecemasan

yang berlebihan, dapat merusak hubungan interpersonal dan meningkatkan isolasi sosial, yang pada gilirannya memperburuk kesehatan mental.

Seseorang yang mengalami konflik dengan pasangannya tetapi mampu menenangkan dirinya terlebih dahulu dan merespons dengan bijak cenderung memiliki hubungan yang lebih baik daripada seseorang yang bereaksi dengan kemarahan atau defensif. Keseimbangan emosional memungkinkan mereka menyelesaikan konflik dengan cara yang lebih sehat.

4. Mendukung Pemulihan dari Gangguan Mental

Dalam konteks pemulihan dari gangguan mental seperti depresi dan kecemasan, keseimbangan emosional berperan penting dalam menjaga stabilitas emosional. Terapi yang fokus pada regulasi emosi, seperti *cognitive-behavioral therapy* (CBT) dan *dialectical behavior therapy* (DBT), mengajarkan keterampilan untuk mengelola emosi secara efektif, yang dapat membantu pasien mengurangi gejala dan mencegah kekambuhan.

Seseorang yang menjalani terapi untuk depresi mungkin belajar menggunakan teknik seperti *cognitive reframing* (mengubah cara berpikir negatif) untuk mengelola perasaan tidak berharga atau putus asa. Dengan meningkatkan keseimbangan emosional, mereka bisa lebih baik dalam menghadapi pemicu depresi.

Keseimbangan emosional adalah elemen kunci dalam menjaga kesehatan mental. Dengan kemampuan untuk mengelola dan mengekspresikan emosi dengan cara yang

sehat, seseorang dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan mental, mengelola stres dengan lebih efektif, memperbaiki hubungan sosial, dan mendukung pemulihan dari gangguan mental. Berbagai teknik, seperti mindfulness, reframing kognitif, dan komunikasi yang sehat, dapat membantu mencapai keseimbangan emosional yang diperlukan untuk kesejahteraan mental jangka panjang.

Mengelola Pola Pikir dan Emosi; Treatment Praktis Menjaga Kesehatan Mental

Mengelola pola pikir dan emosi secara efektif dapat membantu menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa tips praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai tujuan ini.

1. Latih Pola Pikir Positif (*Positive Thinking*)

Pola pikir positif adalah fondasi untuk menghadapi stres dan tantangan dengan lebih baik. Dengan melatih diri untuk melihat sisi positif dalam situasi sulit, kita dapat mengurangi stres dan meningkatkan rasa optimisme.

Treatment yang bisa dilakukan antara lain memulai setiap hari dengan mengidentifikasi hal-hal yang membuat Kita bersyukur. Ini bisa berupa pencapaian kecil, dukungan dari orang terdekat, atau kemajuan pribadi yang Kita capai. Gantilah pikiran negatif dengan yang lebih konstruktif. Misalnya, ubah pikiran “Saya selalu gagal” menjadi “Saya bisa belajar dari kesalahan

ini dan melakukan lebih baik ke depannya.” Contohnya, alih-alih merasa cemas setelah gagal dalam suatu proyek, latihlah diri untuk fokus pada apa yang bisa dipelajari dari kegagalan tersebut, seperti keterampilan baru atau perbaikan proses di masa mendatang.

2. Berlatih Mindfulness untuk Mengelola Emosi

Mindfulness adalah kemampuan untuk hadir dalam momen saat ini tanpa terganggu oleh penilaian atau kekhawatiran masa depan. Ini membantu seseorang lebih sadar akan emosi dan pikiran, serta meresponsnya dengan cara yang lebih sehat.

Treatment yang bisa dilakukan, sekurang-kurangnya setiap hari, luangkan waktu 5-10 menit untuk berlatih mindfulness, baik melalui meditasi, pernapasan dalam, atau hanya duduk diam dan memperhatikan perasaan yang muncul. Gunakan aplikasi mindfulness seperti Headspace atau Calm untuk membimbing latihan meditasi harian. Sebagai contoh, jika merasa cemas di tempat kerja, berhenti sejenak, fokus pada napas, dan amati pikiran yang muncul tanpa menilainya. Hal ini membantu meredakan ketegangan dan memberi lebih jernih perspektif.

3. Lakukan Reframing Kognitif (*Cognitive Reframing*)

Cognitive reframing dipahamkan sebagai teknik mengubah cara seseorang dalam melihat situasi. Ini membantu mengurangi reaksi emosional yang berlebihan dan mendorong pandangan yang lebih realistis dan positif. Langkah yang dapat direkomendasikan, saat menghadapi masalah, tanyakan pada diri sendiri :

“Apakah saya melihat ini secara objektif?” dan “Bagaimana saya bisa melihat masalah ini dari perspektif lain yang lebih positif?” kemudian, catat pikiran negatif yang muncul dalam jurnal, lalu tulis ulang dengan cara yang lebih positif atau netral.

Contohnya, jika Kita merasa marah karena seseorang terlambat dalam rapat, alih-alih berpikir “Mereka tidak menghargai waktu saya,” ubahlah perspektif menjadi “Mungkin mereka mengalami kendala, dan ini bukan sesuatu yang saya bisa kendalikan.”

4. Kelola Stres dengan Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, yoga, dan meditasi membantu mengurangi stres dan meningkatkan kontrol emosional. Relaksasi memungkinkan tubuh dan pikiran untuk pulih dari ketegangan.

Treatment yang bisa diupayakan misalnya mencoba latihan pernapasan 4-7-8 : Tarik napas selama 4 detik, tahan selama 7 detik, lalu buang napas perlahan selama 8 detik. Setelah itu, lakukan peregangan ringan atau yoga setiap hari, terutama di akhir hari yang sibuk, untuk melepaskan ketegangan tubuh.

Contoh yang mudah ditemui, saat merasa kewalahan dengan tugas pekerjaan, ambil jeda untuk melakukan latihan pernapasan atau meditasi selama beberapa menit untuk merilekskan pikiran dan menurunkan stres.

5. Praktikkan *Self-Compassion*

Self-compassion adalah praktik memberikan kasih sayang dan pengertian kepada diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Sikap ini mendorong kesehatan mental yang lebih baik dan mengurangi perasaan rendah diri atau stres.

Tips praktis yang bisa dilakukan, ketika melakukan kesalahan, katakan kepada diri sendiri seperti yang dikatakan kepada seorang teman, “Ini adalah pengalaman belajar, dan tidak apa-apa untuk melakukan kesalahan.” Hindari berbicara terlalu keras pada diri sendiri. Gantilah kritik diri dengan pernyataan yang lebih penuh pengertian dan realistis.

Contohnya, alih-alih merendahkan diri ketika membuat kesalahan dalam presentasi, kita bisa berkata, “Kesalahan adalah bagian dari proses belajar, dan saya bisa lebih baik di kesempatan berikutnya.”

6. Terhubung dengan Orang Lain (Dukungan Sosial)

Memiliki hubungan sosial yang sehat sangat penting untuk menjaga kesehatan mental. Berbicara dengan teman atau anggota keluarga tentang masalah emosional dapat memberikan dukungan yang sangat dibutuhkan.

Ikhtiar terapi yang bisa direkomendasikan adalah, luangkan waktu untuk terhubung dengan teman atau keluarga setidaknya sekali dalam seminggu. Bicarakan perasaan Kita dan dengarkan mereka juga. Bergabung dengan kelompok dukungan atau komunitas di mana Kita bisa berbagi pengalaman dan mendapatkan saran.

Contohnya, jika Kita merasa stres karena masalah di tempat kerja, berbicaralah dengan seorang teman dekat untuk meringankan beban emosional dan mendapatkan perspektif baru.

Mengelola pola pikir dan emosi dengan teknik seperti *reframing* kognitif, *mindfulness*, *self-compassion*, dan dukungan sosial dapat membantu menjaga kesehatan mental dalam jangka panjang. Latihan rutin dari teknik-teknik ini dapat mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memperkuat kemampuan kita dalam menghadapi tantangan hidup.

Pola Pikir dan Emosi, Dampak Pada Kesehatan Fisik Dan Mental Menurut Pandangan Islam

Dalam Islam, pola pikir (cara berpikir) dan emosi seseorang sangat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Al-Qur'an dan Hadis Nabi Muhammad SAW banyak memberikan bimbingan tentang pentingnya menjaga hati, pikiran, dan perasaan yang sehat. Mari kita jelajahi dampak pola pikir dan emosi pada kesehatan menurut pandangan Islam.

1. Pola Pikir Positif dan Pengaruhnya pada Kesehatan

Islam menekankan pentingnya berpikir positif sebagai bagian dari iman. Pola pikir yang positif dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental seseorang. Berikut adalah beberapa prinsip yang dapat diambil dari ajaran Islam:

- (1) Berbaik sangka (husnuzan) kepada Allah dan sesama manusia

Dalam Al-Qur'an disebutkan, "Dan barang siapa bertawakkal kepada Allah, maka cukuplah Allah baginya" (QS. At-Talaq: 3). Ini mengajarkan pentingnya percaya kepada Allah dalam segala situasi, yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres.

- (2) Berpikir optimis dan tidak putus asa

Allah berfirman, "Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah" (QS. Az-Zumar: 53). Pikiran yang optimis dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan mengurangi risiko penyakit yang disebabkan oleh stres.

- (3) Menghindari pikiran negatif dan prasangka buruk:

Rasulullah SAW bersabda, "Jauhilah prasangka buruk, karena prasangka buruk adalah ucapan yang paling dusta" (HR. Bukhari dan Muslim). Pikiran negatif bisa merusak kesehatan mental dan memperburuk kondisi fisik.

2. Dampak Emosi pada Kesehatan

Emosi yang stabil dan seimbang sangat penting untuk kesehatan tubuh dan pikiran. Islam mengajarkan pentingnya mengendalikan emosi, terutama emosi negatif seperti marah, iri, dan sedih berlebihan.

- (1) Mengendalikan kemarahan

Rasulullah SAW bersabda, "Orang yang kuat bukanlah yang pandai bergulat, melainkan yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah" (HR.

Bukhari dan Muslim). Marah yang tidak terkendali dapat memicu tekanan darah tinggi dan gangguan jantung.

(2) Kesabaran (sabar)

Allah berfirman, “Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar” (QS. Al-Baqarah: 153). Kesabaran dapat menenangkan jiwa, yang berkontribusi pada kesehatan mental dan fisik.

(3) Perasaan syukur

Rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, sebagaimana dalam ayat, “Jika kamu bersyukur, Aku pasti akan menambah (nikmat) kepadamu” (QS. Ibrahim: 7). Ini berhubungan dengan emosi positif yang meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

3. Dampak Pola Pikir dan Emosi pada Kesehatan Fisik
Ketika seseorang memiliki pola pikir positif dan emosi yang terkendali, hal ini berdampak langsung pada kesehatannya:

(1) Kesehatan jantung dan sistem peredaran darah

Stres dan kecemasan kronis dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, yang pada gilirannya meningkatkan risiko penyakit jantung. Pola pikir yang damai dan emosi yang tenang membantu menjaga kesehatan jantung.

(2) Kesehatan pencernaan

Stres dan perasaan cemas bisa menyebabkan gangguan pencernaan, seperti sakit perut atau sindrom iritasi usus besar (IBS). Islam mengajarkan

ketenangan batin melalui doa dan dzikir, yang dapat membantu meredakan masalah ini.

(3) Sistem kekebalan tubuh

Pikiran yang sehat dan emosi yang stabil dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Sebaliknya, perasaan cemas dan tertekan dapat melemahkan sistem kekebalan, membuat seseorang lebih rentan terhadap penyakit.

4. Rekomendasi Ajaran Islam dalam Mendorong Pola Pikir dan Emosi Sehat

Islam menyediakan berbagai cara untuk menjaga kesehatan mental dan fisik melalui;

(1) Shalat

Shalat bukan hanya kewajiban, tetapi juga merupakan sarana untuk mencapai ketenangan pikiran. Dalam shalat, seseorang berkomunikasi langsung dengan Allah, yang dapat mengurangi kecemasan dan menenangkan hati.

(2) Dzikir dan Doa

Berdzikir mengingat Allah secara terus-menerus dapat memberikan ketenangan jiwa. Al-Qur'an menyatakan, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang" (QS. Ar-Ra'd: 28).

(3) Memaafkan dan tidak mendendam

Allah memerintahkan untuk memaafkan dan bersikap lapang dada (QS. Al-A'raf: 199). Ini penting untuk mencegah penumpukan emosi negatif yang bisa merusak kesehatan fisik dan mental.

- (4) Sedekah dan membantu orang lain
Bersedekah dan berbuat baik meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan, sebagaimana disebutkan dalam berbagai hadis. Perasaan bahagia dari memberi dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental.

Dalam Islam, pola pikir positif dan emosi yang terkendali memiliki dampak besar pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Dengan mengamalkan ajaran Islam, seperti berpikir positif, bersabar, bersyukur, dan mengendalikan emosi, seseorang dapat meningkatkan kualitas hidupnya secara keseluruhan. Islam mengajarkan bahwa kesehatan fisik, mental, dan spiritual saling terkait, dan menjaga keseimbangan di antara ketiganya adalah kunci untuk meraih ketenangan hidup serta keberkahan dari Allah SWT.

BAGIAN KELIMA

MENGEMBANGKAN KECERDASAN EMOSIONAL

Kecerdasan Emosional; Kognisi dan Pemahaman

Kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence* atau EI) dikenal sebagai kemampuan untuk mengenali, memahami, mengelola, dan memanfaatkan emosi—baik emosi diri sendiri maupun emosi orang lain—dengan cara yang produktif. Kali pertama konsep ini diperkenalkan Daniel Goleman dalam bukunya *Emotional Intelligence* (1995). Daniel mengidentifikasi lima komponen utama kecerdasan emosional yang cukup populer, yakni;

1. Kesadaran Diri (*Self-Awareness*)

Kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi diri sendiri, termasuk bagaimana emosi tersebut memengaruhi pikiran, perilaku, dan kinerja. Orang yang memiliki kesadaran diri yang baik cenderung lebih jujur dengan diri sendiri dan tidak membiarkan emosi menguasai mereka.

Contohnya, seseorang yang sadar bahwa mereka merasa frustrasi selama rapat penting mungkin memilih untuk tidak bereaksi impulsif dan malah menenangkan diri sebelum berbicara.

2. Pengaturan Diri (*Self-Regulation*)

Kemampuan untuk mengendalikan emosi dengan cara yang sehat, sehingga tidak merugikan diri sendiri atau orang lain. Ini termasuk kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan dan menjaga fleksibilitas dalam situasi yang sulit.

Dapat dicontohkan, seorang pemimpin yang menghadapi krisis di tempat kerja mungkin merasa panik, tetapi tetap tenang di depan tim dan memutuskan untuk mengambil langkah-langkah rasional dalam menyelesaikan masalah.

3. Motivasi Diri (*Self-Motivation*)

Kemampuan untuk tetap termotivasi dan berfokus pada tujuan jangka panjang, meskipun menghadapi rintangan. Ini melibatkan dorongan internal untuk mencapai tujuan pribadi atau profesional, tanpa terpengaruh oleh gangguan eksternal. Misalnya, seorang atlet yang gagal dalam kompetisi menggunakan kegagalannya sebagai motivasi untuk berlatih lebih keras dan fokus pada peningkatan diri.

4. Empati

Kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain. Empati memungkinkan seseorang untuk merespons dengan tepat perasaan dan kebutuhan orang lain. Misalnya seorang manajer yang menyadari bahwa salah satu anggota timnya mengalami masalah pribadi mungkin menawarkan dukungan dan waktu untuk berdiskusi, membantu mereka merasa dipahami.

5. Keterampilan Sosial (*Social Skills*)

Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik, bekerja sama, dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Ini termasuk kemampuan untuk menyelesaikan konflik, memimpin tim, dan berkolaborasi dengan baik. Terlihat misalnya seorang pemimpin yang mampu memfasilitasi diskusi di antara anggota tim yang berbeda pendapat sehingga dapat mencapai solusi bersama yang memuaskan semua pihak.

Dalam keseharian, banyak dijumpa contoh penerapan kecerdasan emosional, misalnya;

1. Di Tempat Kerja

Seorang karyawan dengan kecerdasan emosional yang tinggi mungkin menghadapi kritik dari atasan tanpa menjadi defensif atau merasa terancam. Mereka menerima umpan balik sebagai kesempatan untuk tumbuh dan memperbaiki diri.

2. Dalam Hubungan

Dalam hubungan personal, kecerdasan emosional membantu seseorang untuk mendengarkan secara aktif dan merespons kebutuhan emosional pasangannya. Misalnya, saat pasangan merasa sedih, mereka memberikan perhatian penuh dan dukungan emosional tanpa menghakimi.

3. Dalam Kepemimpinan

Pemimpin yang cerdas secara emosional mampu memotivasi tim mereka dengan memberikan arahan yang jelas dan empati. Mereka dapat mengelola dinamika

tim yang beragam dengan menciptakan lingkungan yang mendukung kolaborasi dan kreativitas.

Beberapa contoh itu menunjukkan betapa kecerdasan emosional membantu seseorang untuk lebih tangguh dalam menghadapi tantangan hidup, memperkuat hubungan, dan meningkatkan kinerja di berbagai aspek kehidupan.

Kecerdasan Emosional; Manfaat dalam Kehidupan Personal dan Professional

Kecerdasan emosional secara meyakinkan membantu seseorang untuk lebih tangguh dalam menghadapi tantangan hidup, memperkuat hubungan, dan meningkatkan kinerja. Kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence* atau EI) bukan hanya tentang kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi, tetapi juga memberikan ketangguhan dalam menghadapi tantangan hidup, memperkuat hubungan interpersonal, serta meningkatkan kinerja di berbagai aspek kehidupan.

Kecerdasan emosional tentu memiliki peran urgensi dalam membantu seseorang mengelola emosi dan interaksi dengan orang lain. Baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional, kecerdasan emosional meningkatkan kemampuan seseorang untuk merespons secara efektif terhadap berbagai situasi.

Secara personal, kecerdasan emosional dalam keseharian kehidupan setidaknya memberi manfaat seperti;

1. Meningkatkan Kesehatan Mental dan Emosional

Dengan kecerdasan emosional, seseorang lebih mampu mengelola stres, kecemasan, dan konflik internal. Orang yang cerdas secara emosional cenderung lebih sadar akan emosi mereka, dan ini memungkinkan mereka untuk tidak terjebak dalam emosi negatif seperti marah atau frustrasi yang berkepanjangan. Contohnya seorang ibu yang menghadapi tantangan merawat anak-anak di tengah kesibukan pekerjaan bisa tetap tenang dengan menggunakan keterampilan pengaturan emosi, seperti menyadari kapan dirinya mulai merasa kewalahan dan mengambil langkah untuk menenangkan diri melalui meditasi atau pernapasan dalam.

2. Memperbaiki Hubungan Interpersonal

Empati dan kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dengan orang lain adalah komponen utama kecerdasan emosional. Hal ini sangat penting untuk menjaga hubungan yang sehat dengan pasangan, keluarga, dan teman.

Dapat dicontohkan dalam sebuah pernikahan, kecerdasan emosional memungkinkan pasangan untuk saling memahami perasaan satu sama lain. Ketika terjadi perselisihan, alih-alih bereaksi defensif atau marah, pasangan dapat mengekspresikan perasaan mereka dengan jujur dan mendengarkan satu sama lain dengan penuh perhatian, yang mengurangi konflik dan meningkatkan keintiman.

3. Meningkatkan Kepuasan Hidup :

Orang dengan kecerdasan emosional cenderung lebih bahagia dan puas dengan hidup mereka. Mereka

tidak hanya fokus pada pencapaian tujuan, tetapi juga menikmati proses dan pengalaman hidup. Ini membawa dampak positif pada rasa sejahtera secara keseluruhan.

Dapat dicontohkan, seseorang yang mampu menghargai dan menikmati momen-momen kecil dalam kehidupan sehari-hari, seperti menikmati waktu bersama keluarga atau menghabiskan waktu di alam, akan merasa lebih puas daripada mereka yang terfokus hanya pada hasil akhir atau pencapaian besar.

Dalam ruang aktualisasi, kecerdasan emosional pula memberi manfaat dalam kehidupan profesional, diantaranya;

1. Meningkatkan Kepemimpinan yang Efektif

Pemimpin yang cerdas secara emosional lebih mampu memahami emosi tim mereka dan menanggapi masalah dengan cara yang tepat. Hal ini membuat mereka lebih efektif dalam memimpin dan memotivasi orang lain. Misalnya, seorang manajer yang memiliki kecerdasan emosional dapat melihat jika seorang anggota tim mengalami tekanan berlebih, dan kemudian mengambil langkah-langkah untuk memberikan dukungan atau fleksibilitas yang dibutuhkan, yang meningkatkan kinerja dan kesejahteraan tim.

2. Meningkatkan Kemampuan Beradaptasi di Tempat Kerja

Kecerdasan emosional juga membantu seseorang untuk lebih fleksibel dan adaptif terhadap perubahan di lingkungan kerja. Orang yang cerdas secara emosional

lebih mampu mengelola ketidakpastian dan perubahan tanpa terlalu terpengaruh oleh stres.

Dapat diperhatikan, dalam masa restrukturisasi perusahaan, seorang karyawan dengan kecerdasan emosional tinggi dapat tetap tenang, beradaptasi dengan cepat, dan membantu rekan kerja yang merasa cemas untuk lebih memahami situasi.

3. Memperbaiki Kerja Sama Tim dan Komunikasi

Di lingkungan kerja, keterampilan komunikasi dan kerja sama tim sangat penting. Kecerdasan emosional membantu seseorang berkomunikasi dengan lebih efektif, mendengarkan dengan baik, dan memecahkan konflik dengan damai. Dapat diamati, dalam sebuah proyek tim, karyawan yang cerdas secara emosional dapat meredakan ketegangan di antara anggota tim, mendengarkan kekhawatiran mereka, dan menawarkan solusi yang adil. Ini meningkatkan kolaborasi dan memastikan proyek berjalan dengan lancar.

4. Mengurangi Konflik di Tempat Kerja

Kecerdasan emosional memungkinkan seseorang menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat dan produktif. Dengan kemampuan untuk mengelola emosi, orang cenderung lebih tenang dalam situasi sulit, yang mengurangi ketegangan dan perselisihan di tempat kerja. Contohnya seorang supervisor yang cerdas secara emosional dapat menghadapi karyawan yang tidak puas dengan keputusan perusahaan tanpa membiarkan perasaan marah atau defensif mendominasi. Sebaliknya,

mereka mendengarkan keluhan dengan empati dan bekerja bersama untuk menemukan solusi.

Kecerdasan emosional memberikan manfaat yang signifikan dalam kehidupan pribadi dan profesional. Dalam kehidupan pribadi, kecerdasan emosional membantu mengelola stres, memperkuat hubungan interpersonal, dan meningkatkan kesejahteraan. Di dunia profesional, EI memperkuat kepemimpinan, kerja sama tim, dan kemampuan adaptasi dalam lingkungan yang dinamis. Dengan mengembangkan kecerdasan emosional, individu dapat mencapai lebih banyak kebahagiaan, kesuksesan, dan keseimbangan dalam hidup mereka.

Secara akumulatif dan general, bagaimana kecerdasan emosional memerankan fungsinya seperti;

1. Kecerdasan Emosional dan Ketangguhan Menghadapi Tantangan Hidup

Ketangguhan atau *resilience* adalah kemampuan seseorang untuk pulih dari kesulitan atau tantangan. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi lebih tangguh karena mereka dapat mengelola respons emosionalnya terhadap tantangan, beradaptasi dengan perubahan, dan menemukan solusi kreatif. Beberapa aspek kecerdasan emosional yang berkontribusi pada ketangguhan antara lain :

(1) Kesadaran diri (*self-awareness*)

Orang yang sadar akan emosi mereka sendiri dapat mengenali ketika mereka merasa cemas, takut, atau stres. Kesadaran ini memungkinkan mereka untuk merespons dengan cara yang lebih

terukur daripada bereaksi secara impulsif. Misalnya, seorang mahasiswa yang gagal dalam ujian, tetapi memiliki kesadaran diri yang baik, dapat mengakui rasa kecewanya tanpa terjebak dalam emosi negatif. Dia kemudian memfokuskan energinya untuk belajar lebih baik untuk ujian berikutnya.

(2) Pengaturan diri (*self-regulation*)

Orang yang mampu mengatur emosi dapat menghindari stres yang berlebihan dan tetap tenang dalam situasi sulit. Ini memungkinkan mereka untuk melihat masalah secara lebih objektif dan memecahkannya dengan cara yang lebih rasional. Contohnya, seorang pemimpin bisnis yang menghadapi krisis perusahaan mampu tetap tenang dan memberikan arahan yang jelas kepada timnya, alih-alih merasa panik. Hal ini membuat mereka dapat bertahan dan menavigasi situasi sulit dengan lebih baik.

Menurut Salovey & Mayer(1990), pengaturan emosi yang baik memungkinkan seseorang untuk tetap fleksibel dan proaktif dalam menghadapi kesulitan. Individu yang cerdas secara emosional tidak membiarkan emosi negatif mendominasi, tetapi mencari cara konstruktif untuk mengatasi rintangan .

2. Kecerdasan Emosional; Memperkuat Hubungan Interpersonal

Kecerdasan emosional tidak hanya bermanfaat bagi diri sendiri, tetapi juga berperan penting dalam memperkuat hubungan sosial. Orang yang mampu memahami dan

merespons emosi orang lain dengan baik akan lebih mudah bergaul, membangun kepercayaan, dan menjaga hubungan yang sehat.

(1) Empati

Kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain adalah inti dari kecerdasan emosional. Empati memungkinkan seseorang untuk berhubungan dengan orang lain secara lebih mendalam, menciptakan ikatan yang lebih kuat dan lebih mendukung.

Dapat diambil suatu contoh, dalam hubungan profesional, seorang manajer yang berempati terhadap bawahannya mampu memahami jika salah satu anggotanya sedang mengalami kesulitan pribadi. Ini memungkinkan mereka untuk memberikan dukungan yang dibutuhkan, seperti memberi fleksibilitas waktu, sehingga hubungan kerja menjadi lebih kuat dan produktif.

(2) Keterampilan sosial

Orang dengan keterampilan sosial yang baik lebih mampu berkomunikasi secara efektif, menyelesaikan konflik dengan cara yang damai, dan bekerja sama dalam tim. Ini menghasilkan hubungan yang harmonis di lingkungan kerja maupun dalam kehidupan pribadi.

Misalnya, seorang karyawan yang memiliki keterampilan sosial tinggi akan lebih mudah beradaptasi dengan perubahan di tempat kerja, menyelesaikan konflik dengan rekan kerja,

dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih kolaboratif. Ini tidak hanya meningkatkan kualitas hubungan kerja, tetapi juga produktivitas.

Daniel Goleman (1995) menekankan bahwa hubungan interpersonal yang kuat memerlukan pemahaman emosional. Orang yang cerdas secara emosional mampu mendengarkan dengan baik, memberikan dukungan emosional, dan menghindari konflik yang tidak perlu .

3. Kecerdasan Emosional Meningkatkan Kinerja di Berbagai Aspek Kehidupan

Dalam konteks profesional maupun pribadi, kecerdasan emosional berkontribusi langsung pada peningkatan kinerja. Hal ini karena kecerdasan emosional memungkinkan seseorang untuk tetap fokus, termotivasi, dan bekerja dengan lebih efektif di bawah tekanan.

(1) Pengendalian stres

Orang dengan kecerdasan emosional yang tinggi lebih mampu mengelola stres di tempat kerja atau dalam kehidupan sehari-hari. Mereka tidak membiarkan tekanan mengganggu kemampuan mereka untuk mengambil keputusan atau menyelesaikan tugas.

Seperti seorang guru yang menghadapi tenggat waktu penilaian yang ketat tetap tenang dan efisien dalam menyelesaikan tugasnya, karena dia bisa mengatur waktu dan emosinya dengan baik. Hasilnya, kinerja mereka tetap optimal meskipun berada di bawah tekanan.

(2) Motivasi diri (*self-motivation*)

Kecerdasan emosional memungkinkan seseorang untuk tetap termotivasi, meskipun menghadapi kegagalan atau rintangan. Motivasi yang berasal dari dalam membantu seseorang mencapai tujuan mereka, baik dalam karier maupun dalam kehidupan pribadi. Terlihat misalnya, seorang pengusaha yang mengalami kegagalan dalam bisnisnya mampu bangkit kembali dan memulai usaha baru karena motivasi internalnya untuk terus berkembang dan belajar dari kesalahan.

Penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang baik berhubungan erat dengan peningkatan kinerja di tempat kerja. Orang yang mampu mengelola emosinya dan menjalin hubungan yang baik dengan rekan kerja cenderung memiliki karier yang lebih sukses .

Kecerdasan emosional memberikan manfaat yang sangat luas, mulai dari membangun ketangguhan dalam menghadapi tantangan, memperkuat hubungan interpersonal, hingga meningkatkan kinerja dalam berbagai aspek kehidupan. Orang dengan kecerdasan emosional yang tinggi lebih mampu mengatasi stres, mempertahankan hubungan yang sehat, dan bekerja secara produktif di bawah tekanan. Ini membuat kecerdasan emosional menjadi salah satu keterampilan terpenting yang dapat dimiliki seseorang dalam kehidupan pribadi dan profesional.

Melatih Peningkatan Kecerdasan Emosional (*Self-Awareness, Self-Regulation, Social Skills, Empathy*)

Dalam rangka meningkatkan kecerdasan emosional, seseorang perlu melakukan latihan secara konsisten di berbagai aspek kunci seperti kesadaran diri, pengaturan diri, empati, dan keterampilan sosial. Dengan mengasah kemampuan di masing-masing bidang ini, individu dapat lebih efektif dalam mengelola emosi dan memperkuat hubungan interpersonal, baik dalam konteks pribadi maupun profesional.

1. Kesadaran Diri (*Self-Awareness*)

Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali emosi Kita sendiri dan memahami bagaimana emosi tersebut mempengaruhi pikiran serta tindakan Kita. Latihan yang dapat membantu mengembangkan kesadaran diri misalnya dengan;

(1) Menulis Jurnal Emosi

Melalui penulisan jurnal, seseorang dapat melacak emosi harian, memahami pemicu emosi, dan mengevaluasi bagaimana mereka merespons situasi emosional. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi pola emosi yang berulang dan menyesuaikan respons dengan lebih baik.

Contoh Praktisnya, setelah mengalami hari yang penuh tekanan di tempat kerja, tuliskan situasi yang terjadi, bagaimana Kita merasakan tekanan, dan bagaimana Kita bereaksi. Dengan meninjau kembali catatan ini, Kita bisa mengenali pemicu

stres dan mencari strategi untuk mengelolanya di masa depan.

(2) Mindfulness

Latihan mindfulness atau perhatian penuh membantu meningkatkan kesadaran diri karena memungkinkan Kita untuk lebih sadar akan emosi dan pikiran yang muncul tanpa reaksi otomatis. Mindfulness melibatkan fokus pada momen saat ini dengan perhatian penuh. Contohnya, saat merasa cemas, cobalah duduk sejenak dan fokus pada pernapasan. Amati pikiran dan emosi yang muncul tanpa langsung bereaksi terhadapnya. Ini membantu mengurangi intensitas emosi dan memperkuat kemampuan untuk mengenali apa yang dirasakan.

2. Pengaturan Diri (*Self-Regulation*)

Pengaturan diri mengacu pada kemampuan untuk mengendalikan emosi dan merespons secara bijaksana, bukan bereaksi impulsif dalam situasi sulit. Ini melibatkan pengendalian emosi negatif dan menggunakan strategi yang sehat untuk mengelolanya. Adapapun latihan yang mungkin bisa dilakukan antara lain;

(1) Teknik Pernapasan Dalam

Pernapasan dalam adalah teknik sederhana yang dapat digunakan kapan saja untuk menenangkan respons emosional. Ini membantu tubuh merespons stres dengan lebih tenang, memberikan waktu bagi Kita untuk berpikir sebelum bereaksi. Contohnya, ketika merasa frustrasi saat bekerja, cobalah

menarik napas dalam selama lima detik, tahan sebentar, lalu buang perlahan. Ulangi hingga Kita merasa lebih tenang dan dapat berpikir jernih sebelum berbicara atau bertindak.

(2) Time-Out Emosional

Saat merasa emosi Kita mulai memuncak, istirahatlah sejenak untuk menenangkan diri dan berpikir lebih jernih. Mengambil jeda dapat membantu menghindari reaksi impulsif yang mungkin memperburuk situasi.

Dapat dicontohkan, jika Kita mengalami konflik dengan rekan kerja, beri diri Kita beberapa menit untuk menjauh dan menenangkan diri sebelum kembali ke diskusi. Hal ini mencegah emosi mendominasi, memungkinkan Kita merespons dengan lebih rasional.

3. Empati (*Empathy*)

Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain, serta merespons dengan perhatian yang tepat. Empati adalah keterampilan penting dalam membangun hubungan yang sehat dan mendukung.

(1) Mendengarkan Secara Aktif

Mendengarkan dengan aktif adalah keterampilan penting untuk mengembangkan empati. Ini melibatkan fokus sepenuhnya pada apa yang dikatakan orang lain tanpa interupsi atau penilaian. Berlatih mendengarkan secara aktif membantu Kita merespons orang lain dengan lebih baik. Contohnya, saat

seseorang bercerita tentang masalah yang mereka hadapi, fokuslah pada apa yang mereka rasakan, bukan hanya pada kata-kata yang mereka gunakan. Hindari menginterupsi atau memberikan solusi segera; tanyakan, “Bagaimana perasaanmu tentang ini?”

(2) Perspektif Orang Lain

Cobalah untuk secara aktif menempatkan diri Kita dalam situasi orang lain. Ini akan membantu Kita melihat sesuatu dari sudut pandang mereka dan lebih memahami apa yang mungkin mereka rasakan. Sebagaimana misalnya, jika seorang teman bereaksi secara emosional terhadap sesuatu yang tampaknya kecil, alih-alih langsung menilai, coba bayangkan tekanan atau masalah lain yang mungkin mereka hadapi dan bereaksi dengan pengertian.

4. Keterampilan Sosial (*Social Skills*)

Keterampilan sosial mencakup kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif, bekerja sama dalam tim, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang produktif. Memperkuat keterampilan sosial membantu Kita berinteraksi dengan lebih baik, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional.

(1) Komunikasi Asertif

Komunikasi asertif adalah kemampuan untuk menyampaikan perasaan dan kebutuhan Kita secara jelas dan tegas tanpa menyerang atau meremehkan orang lain. Ini membantu mengurangi konflik dan meningkatkan hubungan. Dapat dicontohkan,

alih-alih berkata, “Kamu selalu terlambat,” yang bisa memicu defensif, cobalah berkata, “Saya merasa terganggu ketika kita tidak memulai rapat tepat waktu. Bisakah kita membahas cara untuk memastikan jadwal tetap terjaga?”

(2) Penyelesaian Masalah Kolaboratif

Ketika muncul konflik, fokus pada penyelesaian masalah secara kolaboratif daripada mencari siapa yang salah. Ini membantu menciptakan solusi yang memuaskan bagi semua pihak. Misalnya, jika terjadi perbedaan pendapat dalam proyek tim, ajak anggota tim untuk duduk bersama dan mendiskusikan solusi yang saling menguntungkan, daripada saling menyalahkan.

Dalam upaya meningkatkan kecerdasan emosional, diperlukan latihan yang berfokus pada kesadaran diri, pengaturan diri, empati, dan keterampilan sosial. Melalui latihan seperti menulis jurnal emosi, mindfulness, mendengarkan secara aktif, dan komunikasi asertif, seseorang dapat memperkuat hubungan interpersonal, mengelola emosi dengan lebih baik, dan meningkatkan kinerja dalam berbagai konteks kehidupan. Kecerdasan emosional yang lebih tinggi akan membawa dampak positif pada kesejahteraan pribadi dan profesional.

Menumbuhkan Empati dalam Konektifitas Sosial yang Sehat

Melatih empati adalah keterampilan penting yang dapat ditingkatkan dengan latihan dan kesadaran. Sebagaimana

dimengerti bahwa empati merupakan kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain, serta merespons dengan penuh pengertian, beberapa aktifitas berikut menjadi alternative praktis untuk melatihnya, antara lain;

1. Mendengarkan Secara Aktif

Mendengarkan secara aktif berarti memberikan perhatian penuh kepada orang lain ketika mereka berbicara, tanpa gangguan atau penilaian. Fokuslah untuk memahami apa yang mereka katakan, baik secara verbal maupun non-verbal.

Teknik melatihnya, pada saat berbicara dengan seseorang, hindari gangguan seperti ponsel atau multitasking. Setelah mereka selesai berbicara, ulangi apa yang kita dengar dengan kata-kata kita sendiri untuk memastikan kita memahami. Dapat dicontohkan, jika seorang teman berbagi tentang hari buruknya di kantor, cobalah berkata, “Jadi, kamu merasa kecewa karena tidak dihargai setelah bekerja keras?” Ini menunjukkan bahwa kita mendengarkan dan memahami perasaan mereka.

2. Melihat dari Perspektif Orang Lain

Cobalah menempatkan diri Kita di posisi orang lain untuk memahami apa yang mereka alami, baik dari sudut pandang emosional maupun situasional. Latihannya pada saat berinteraksi dengan seseorang yang mungkin mengalami kesulitan, tanyakan pada diri sendiri, “Bagaimana rasanya berada di posisi mereka? Apa yang mungkin mereka pikirkan atau rasakan saat

ini?” Contohnya, jika seorang rekan kerja terlihat marah, cobalah memahami apakah mereka menghadapi tekanan yang tidak terlihat, seperti masalah pribadi atau beban kerja yang berlebihan, sebelum bereaksi terhadap perilaku mereka.

3. Berlatih Mindfulness

Mindfulness membantu Kita lebih sadar akan perasaan Kita sendiri dan orang lain. Dengan menjadi lebih hadir dalam momen dan mendengarkan secara penuh, Kita akan lebih peka terhadap emosi dan kebutuhan orang lain.

Cara melatihnya dengan meluangkan waktu beberapa menit setiap hari untuk berlatih mindfulness, misalnya dengan meditasi pernapasan atau fokus pada momen saat ini. Ini membantu Kita lebih tenang dan menerima emosi kita serta emosi orang lain. Contohnya, pada saat merasa emosi Kita mulai memuncak dalam diskusi, ambil jeda sejenak untuk bernapas dalam-dalam sebelum merespons. Ini membantu Kita merespons dengan lebih empati.

4. Meningkatkan Kesadaran Emosi (*Emotional Awareness*)

Menjadi sadar akan emosi orang lain dan mengerti tkita -tkita non-verbal seperti bahasa tubuh, nada suara, dan ekspresi wajah dapat meningkatkan empati.

Hal ini dapat dilatih misalnya saat berbicara dengan orang lain, perhatikan bahasa tubuh mereka dan respons non-verbal. Cobalah untuk mengenali apakah ada ketidaknyamanan, kesedihan, atau kecemasan yang tidak diungkapkan secara langsung.

Contohnya, jika seseorang mengatakan bahwa mereka “baik-baik saja” tetapi nada suaranya datar dan mereka menghindari kontak mata, itu bisa menjadi tanda bahwa mereka sebenarnya sedang kesulitan. Tanggapi dengan penuh perhatian, misalnya dengan berkata, “Saya bisa merasakan mungkin ada sesuatu yang mengganggu. Saya di sini jika kamu ingin berbicara.”

5. Menawarkan Bantuan Tanpa Menghakimi

Empati bukan hanya tentang memahami emosi orang lain, tetapi juga tentang menawarkan bantuan dengan cara yang penuh pengertian dan tanpa menghakimi. Saat seseorang berbagi masalah, jangan langsung memberikan solusi atau penilaian.

Latihan yang mungkin dilakukan, saat seseorang berbagi masalah, tanyakan, “Bagaimana saya bisa mendukungmu?” daripada segera memberikan saran. Ini menunjukkan bahwa Kita peduli terhadap apa yang mereka butuhkan, bukan hanya apa yang Kita pikirkan. Contohnya, jika seorang teman mengeluh tentang pekerjaannya, alih-alih memberi tahu mereka apa yang harus dilakukan, katakan, “Itu pasti berat. Apa yang bisa saya lakukan untuk membantumu?”

Melatih empati membutuhkan keterampilan untuk mendengarkan secara aktif, melihat dari perspektif orang lain, menjadi lebih sadar akan emosi, dan menawarkan dukungan yang penuh pengertian. Dengan menerapkan teknik-teknik ini dalam kehidupan sehari-hari, Kita dapat

memperkuat hubungan pribadi dan profesional, serta menjadi individu yang lebih pengertian dan peduli.

Melatih interaksi sosial yang sehat pula sangat penting guna membangun hubungan berkualitas dalam kehidupan sehari-hari. Hubungan sosial yang baik berkontribusi pada kesehatan mental dan emosional, serta membantu membangun lingkungan yang mendukung keharmonisan. Beberapa kegiatan yang dapat direkomendasikan untuk melatih interaksi sosial diantaranya;

1. Berlatih Komunikasi Asertif

Komunikasi asertif adalah keterampilan untuk mengungkapkan kebutuhan, pendapat, dan perasaan Kita secara jujur dan langsung, tetapi tetap dengan cara yang menghormati orang lain. Ini adalah cara komunikasi yang efektif untuk menghindari konflik dan menjaga hubungan tetap sehat.

Hal ini dapat dilatih misalnya saat berkomunikasi, hindari penggunaan kalimat yang menyalahkan seperti, “Kamu selalu...” dan ganti dengan “Saya merasa...” untuk menghindari kesalahpahaman dan memicu respons defensif. Contoh, daripada mengatakan “Kamu tidak pernah mendengarkan saya,” cobalah mengatakan, “Saya merasa tidak diperhatikan ketika kamu sibuk dengan ponsel saat kita berbicara.”

2. Mendengarkan Secara Aktif

Mendengarkan secara aktif adalah kemampuan untuk fokus pada apa yang dikatakan orang lain tanpa terganggu oleh hal lain. Ini mencakup tidak hanya

mendengarkan kata-kata yang diucapkan, tetapi juga memahami perasaan di balik kata-kata tersebut.

Latihan yang dapat dilakukan ketika berbicara dengan orang lain, perhatikan kontak mata, anggukan, dan buat pernyataan yang menunjukkan bahwa Kita memahami apa yang mereka katakan, seperti “Saya mengerti bagaimana perasaanmu.” Contohnya, jika teman Kita bercerita tentang masalah pribadi, hindari memberi saran segera. Alih-alih, katakan, “Sepertinya ini sangat membuatmu stres. Aku ada di sini jika kamu ingin membicarakannya.”

3. Membangun Empati

Empati adalah kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain. Ini adalah kunci dalam membangun hubungan sosial yang sehat karena memungkinkan Kita untuk merespons orang lain dengan pengertian dan dukungan.

Latihannya pada saat berinteraksi, cobalah menempatkan diri Kita di posisi orang lain dan pikirkan, “Bagaimana saya akan merasa jika berada di situasi ini?” Hal ini akan membantu Kita memberikan respons yang lebih penuh pengertian. Contohnya, jika rekan kerja tampak murung, alih-alih langsung bertanya, “Ada apa?” yang bisa terkesan mendesak, Kita bisa mengatakan, “Saya melihat kamu tampak sedikit lelah. Apakah kamu baik-baik saja? Saya ada di sini kalau kamu butuh berbicara.”

4. Menyelesaikan Konflik dengan Damai

Dalam hubungan sosial, konflik tidak dapat dihindari, tetapi cara Kita menyelesaikan konflik tersebut adalah kunci untuk menjaga hubungan yang sehat. Penyelesaian konflik yang baik melibatkan mendengarkan dengan tenang, mencari solusi bersama, dan menghindari menyalahkan.

Cara melatihnya, ketika muncul konflik, fokuslah pada masalah, bukan pada orangnya. Bicarakan apa yang terjadi dan bagaimana perasaan Kita, tanpa menyerang karakter atau niat orang lain. Contoh, daripada berkata, “Kamu selalu membuat masalah,” coba katakan, “Saya merasa frustrasi ketika kita tidak menemukan solusi bersama. Bagaimana jika kita mencoba cara lain?”

5. Mempraktikkan Kerja Sama Tim

Kerja sama dalam tim membutuhkan kemampuan untuk bekerja dengan baik dengan orang lain, memahami peran masing-masing, dan berkontribusi pada tujuan bersama. Ini adalah keterampilan penting dalam lingkungan sosial dan profesional.

Latihannya, saat bekerja dalam tim, cobalah untuk menghargai kontribusi setiap anggota. Beri pujian ketika diperlukan dan selalu terbuka terhadap ide-ide dari orang lain. Contohnya, saat bekerja dalam kelompok proyek, cobalah mengatakan, “Ide ini sangat bagus. Bagaimana jika kita menggabungkan ide ini dengan solusi yang diajukan oleh anggota lain?” Ini menunjukkan apresiasi sekaligus membuka ruang untuk kolaborasi.

6. Menunjukkan Apresiasi dan Penghargaan

Tindakan sederhana seperti memberikan apresiasi atau pujian dapat memperkuat hubungan sosial. Orang cenderung merasa dihargai dan lebih terhubung ketika mereka tahu bahwa usaha mereka diakui.

Latihannya dengan membiasakan memberi pujian tulus ketika seseorang melakukan sesuatu yang baik, sekecil apa pun hal tersebut. Contoh, saat rekan kerja membantu menyelesaikan proyek, berikan pujian seperti, “Terima kasih banyak atas bantuanmu hari ini. Pekerjaanmu benar-benar membuat perbedaan.”

Melatih interaksi sosial yang sehat membutuhkan komunikasi yang asertif, mendengarkan dengan aktif, mengembangkan empati, serta kemampuan untuk menyelesaikan konflik dengan baik. Dengan mempraktikkan keterampilan ini, Kita dapat membangun hubungan yang lebih kuat, harmonis, dan penuh pengertian, baik di lingkungan pribadi maupun profesional.

Pengembangan Kecerdasan Emosional Menurut Islam

Dalam pandangan Islam, mengembangkan kecerdasan emosional sangat penting untuk mencapai kebahagiaan, ketenangan hati, serta memperkuat hubungan dengan Allah dan sesama manusia. Kecerdasan emosional berkaitan dengan kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain dengan cara yang sehat dan sesuai dengan nilai-nilai agama.

Banyak petunjuk yang memberikan anjuran kepada setiap Muslim ditengah keharusanya dalam mengelola emosi, misalnya;

1) Kesabaran

Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Baqarah ayat 153:

“Wahai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.” Dalam ayat ini, kesabaran menjadi inti dari pengelolaan emosi. Kesabaran adalah salah satu manifestasi dari kecerdasan emosional yang tinggi karena seseorang harus mampu menahan amarah, kekecewaan, atau ketakutan dalam menghadapi ujian hidup.

2) Pengendalian Diri

Allah juga berfirman dalam Surah Ali Imran ayat 134; “...dan orang-orang yang menahan amarahnya serta memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.” Ayat ini menunjukkan bahwa pengendalian amarah merupakan salah satu bentuk kecerdasan emosional yang sangat dihargai dalam Islam. Mampu menahan emosi dan memaafkan adalah tanda kematangan spiritual dan emosional.

Rasulullah SAW turun meneladankan agar setiap kita menahan marah; “Bukanlah orang yang kuat itu yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat adalah yang mampu menahan dirinya ketika marah.” (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini mengajarkan bahwa

kekuatan sejati bukan terletak pada fisik, melainkan pada kemampuan mengendalikan diri, terutama dalam kondisi emosi yang tidak stabil.

3) Kasih Sayang dan Empati

Rasulullah juga bersabda, Barang siapa yang tidak menyayangi, maka dia tidak akan disayangi. (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini menekankan pentingnya memiliki rasa empati dan kasih sayang kepada orang lain, yang merupakan komponen utama dari kecerdasan emosional.

Para ulama dan cendekiawan Muslim juga memberikan pandangan yang mendalam tentang bagaimana manusia meningkatkan kecerdasan emosinya. Dalam bukunya *Ihya Ulumuddin*, Al-Ghazali menekankan pentingnya *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) sebagai bagian dari pengembangan kecerdasan emosional. Menurutnya, seseorang harus mampu mengenali dan mengendalikan hawa nafsu serta emosi negatif agar dapat mencapai kedamaian batin dan kedekatan dengan Allah.

Sementara itu Ibnu Qayyim Al-Jawziyyah dalam karyanya *Madarij as-Salikin*, menyebutkan bahwa ketenangan hati (*sakinah*) dan kepasrahan diri (*tawakkul*) adalah hasil dari kemampuan seseorang mengendalikan emosinya dan menyelaraskannya dengan kehendak Allah.

Tentu secara praktik, Islam banyak memberi pelajaran berharga untuk mengupayakan pengembangan kecerdasan emosional, diantaranya;

1) Dzikir dan Ibadah

Melakukan dzikir dan shalat dapat menenangkan hati, meredakan stres, dan meningkatkan kontrol emosi. Dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28 disebutkan: Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.

2) Mujahadah An-Nafs (Berjuang Melawan Hawa Nafsu)

Islam mengajarkan agar seseorang berjuang melawan hawa nafsu, termasuk emosi negatif seperti amarah dan dendam.

3) Refleksi Diri (Muhasabah)

Melakukan introspeksi setiap hari dapat membantu seseorang mengenali kelemahan emosinya dan berusaha memperbaikinya. Ini adalah bagian penting dari tazkiyatun nafs yang diajarkan oleh para ulama.

Mengembangkan kecerdasan emosional dalam Islam tidak hanya berdampak positif pada hubungan antar manusia, tetapi juga meningkatkan hubungan seseorang dengan Allah. Islam mengajarkan bahwa dengan kesabaran, pengendalian diri, kasih sayang, serta keterhubungan spiritual melalui ibadah, seseorang dapat mencapai kecerdasan emosional yang lebih baik.

Pengembangan kecerdasan emosional bukan hanya soal kemampuan duniawi, tetapi juga terkait dengan *tazkiyatun nafs*, yaitu penyucian jiwa untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

BAGIAN KEENAM

MENGELOLA POLA PIKIR & EMOSI DALAM MENGHADAPI KONFLIK DAN TANTANGAN

Bagaimana pola pikir yang tepat membantu dalam mengatasi konflik dan tantangan

Pola pikir yang tepat berperan penting dalam menghadapi konflik dan tantangan. Pola pikir yang positif dan terbuka memungkinkan seseorang untuk menangani situasi sulit dengan lebih baik, baik dalam konteks pribadi maupun profesional. Ada dua jenis pola pikir yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi konflik, yaitu *growth mindset* dan *fixed mindset*, berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Carol Dweck.

1. *Growth Mindset* dalam Mengatasi Konflik dan Tantangan

Orang dengan *growth mindset* percaya bahwa kemampuan dan kecerdasan mereka dapat berkembang melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan. Dengan pola pikir ini, seseorang lebih cenderung melihat konflik atau tantangan sebagai kesempatan untuk belajar, berkembang, dan memperbaiki diri.

(1) Menghadapi Konflik

Dalam konflik, seseorang dengan *growth mindset* lebih terbuka untuk mendengarkan

perspektif orang lain, menerima kritik sebagai umpan balik konstruktif, dan mencari solusi yang bermanfaat bagi semua pihak.

Sebagai contoh, dalam situasi konflik di tempat kerja, misalnya, seorang manajer dengan *growth mindset* akan melihat perselisihan antaranggota tim sebagai kesempatan untuk meningkatkan komunikasi dan keterampilan penyelesaian masalah, daripada hanya fokus pada kesalahan individu. Mereka akan mengajak tim untuk membahas masalah secara terbuka dan berkolaborasi untuk mencari solusi.

(2) Menghadapi Tantangan

Orang dengan *growth mindset* tidak mudah menyerah saat menghadapi tantangan besar. Mereka percaya bahwa kegagalan adalah bagian dari proses pembelajaran dan tidak menunjukkan batas kemampuan. Dengan demikian, mereka lebih termotivasi untuk mencoba lagi dan berusaha lebih baik.

Misalnya, seorang mahasiswa yang gagal dalam ujian tidak akan melihat kegagalan tersebut sebagai akhir dari segalanya. Dengan *growth mindset*, mereka akan menganalisis kelemahan mereka, mencari sumber daya tambahan, dan berlatih lebih giat untuk mendapatkan hasil yang lebih baik di masa depan.

2. Fixed Mindset dalam Menghambat Penyelesaian Konflik dan Tantangan

Sebaliknya, seseorang dengan fixed mindset percaya bahwa kemampuan dan kecerdasan mereka bersifat tetap dan tidak bisa diubah. Mereka sering kali melihat konflik sebagai ancaman terhadap identitas atau kompetensi mereka, sehingga lebih sulit bagi mereka untuk terbuka terhadap umpan balik atau menerima perubahan.

(1) Menghadapi Konflik

Orang dengan *fixed mindset* cenderung defensif atau menghindari konflik, karena mereka merasa bahwa konflik mencerminkan kegagalan atau ketidakmampuan. Mereka lebih fokus pada membenaran diri daripada mencoba memahami perspektif lain atau menemukan solusi bersama.

Contohnya, dalam situasi konflik keluarga, seseorang dengan *fixed mindset* mungkin merasa bahwa perbedaan pendapat adalah tkita bahwa hubungan tersebut tidak bisa diperbaiki, sehingga lebih memilih untuk menghindari diskusi daripada mencoba memahami akar masalah dan mencari penyelesaian.

(2) Menghadapi Tantangan

Seseorang dengan *fixed mindset* mungkin merasa terintimidasi oleh tantangan besar dan cenderung menghindari tantangan tersebut, karena mereka takut gagal dan percaya bahwa kegagalan adalah tkita ketidakmampuan.

Contohnya, seorang karyawan yang mengalami kesulitan dalam tugas baru mungkin merasa putus asa karena mereka percaya bahwa mereka tidak akan pernah bisa memahami tugas tersebut. Akibatnya, mereka lebih mungkin untuk menyerah atau mencari jalan pintas daripada berusaha memperbaiki keterampilan mereka.

3. Pola Pikir Solusi (*Solution-Oriented Mindset*)

Pola pikir ini berfokus pada solusidaripada masalah itu sendiri. Seseorang dengan pola pikir ini cenderung lebih konstruktif dalam menghadapi konflik dan tantangan, karena mereka berfokus pada mencari jalan keluar yang bermanfaat daripada terjebak dalam kesalahan atau kritik.

(1) Menghadapi Konflik

Mereka lebih mudah menemukan titik temu dalam konflik karena mereka lebih berorientasi pada menyelesaikan masalah daripada mempertahankan ego atau memenangkan argumen.

Dapat dicontohkan, dalam sebuah tim proyek yang menghadapi kendala, seseorang dengan pola pikir solusi akan mengajak rekan kerja untuk berdiskusi dan mencari cara baru untuk menyelesaikan tugas, tanpa menyalahkan siapa pun atas masalah yang terjadi.

(2) Menghadapi Tantangan

Pola pikir ini membuat seseorang lebih fleksibel dan kreatif dalam menghadapi rintangan. Mereka

terbuka untuk mencoba pendekatan baru dan tidak terjebak dalam cara berpikir yang kaku.

Contohnya adalah, jika sebuah perusahaan menghadapi penurunan penjualan, seorang pemimpin dengan pola pikir solusi akan mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki, seperti strategi pemasaran, dan segera mencari cara untuk berinovasi, alih-alih terjebak dalam kekhawatiran akan kegagalan.

Pola pikir yang tepat, seperti *growth mindset* dan *solution-oriented mindset*, sangat membantu dalam mengatasi konflik dan tantangan. Pola pikir ini memungkinkan seseorang untuk melihat konflik sebagai peluang belajar, menerima umpan balik dengan terbuka, dan fokus pada penyelesaian masalah daripada menyalahkan atau menghindari. Sebaliknya, pola pikir yang kaku atau defensif dapat memperburuk situasi dengan memperkuat konflik dan menghambat proses pembelajaran.

Mengelola Emosi; Strategi Menghadapi Konflik (Personal, Profesional)

Mengelola emosi saat menghadapi konflik, baik dalam situasi personal maupun profesional, membutuhkan keterampilan dan kesadaran diri. Berikut adalah beberapa tips praktis yang dapat membantu tetap tenang dan efektif saat menghadapi konflik :

1. Kendalikan Reaksi dengan Teknik Pernapasan

Saat emosi mulai memuncak, pernapasan dalam adalah cara efektif untuk menenangkan sistem saraf

dan mengurangi ketegangan. Teknik ini membantu kita tetap tenang sebelum merespons situasi konflik.

Langkahnya, tarik napas dalam-dalam selama lima detik, tahan selama beberapa detik, dan buang napas perlahan. Ulangi beberapa kali hingga kita merasa lebih tenang. Dalam penerapannya, gunakan teknik ini baik dalam konflik personal, seperti saat berdebat dengan pasangan, atau profesional, misalnya saat rapat yang memanas dengan kolega.

2. Ambil Jeda Sebelum Merespons

Saat emosi kita tinggi, penting untuk mengambil jeda sebelum memberikan respons. Ini memungkinkan kita memikirkan situasi dengan lebih objektif dan mencegah respons impulsif yang bisa memperburuk keadaan.

Langkahnya, jika situasi memanas, beri tahu orang lain bahwa Kita membutuhkan waktu untuk menenangkan diri, lalu ambil beberapa menit untuk merespons dengan tenang. Kita bisa berkata, “Saya butuh waktu sejenak untuk berpikir sebelum kita lanjutkan.” Dalam penerapannya, di lingkungan kerja, gunakan jeda ini saat konflik tim terjadi, atau di rumah saat emosi personal mulai memuncak.

3. Fokus pada Solusi, Bukan pada Masalah

Alihkan fokus dari menyalahkan atau memperdebatkan siapa yang benar menjadi mencari solusi bersama. Ini membantu mencegah konflik berkembang dan mempercepat penyelesaian masalah.

Caranya, gunakan pendekatan kolaboratif dengan bertanya, “Bagaimana kita bisa menyelesaikan masalah ini bersama?” daripada terjebak dalam siapa yang salah. Penerapannya, dalam konteks profesional, saat terjadi perselisihan antar tim, cobalah untuk mencari solusi yang bermanfaat untuk semua pihak, bukan hanya mendebat masalah.

4. Praktikkan Empati

Empati menjadi keterampilan penting dalam menghadapi konflik. Dengan mencoba memahami perspektif dan perasaan orang lain, kita dapat merespons dengan lebih tenang dan penuh pengertian. Caranya, dengarkan secara aktif tanpa menginterupsi, lalu cobalah untuk mengerti perasaan di balik kata-kata mereka. Gunakan kalimat seperti, “Saya bisa memahami mengapa kamu merasa seperti itu.” Penerapannya, gunakan empati dalam hubungan personal, seperti saat pasangan Kita merasa kesal, atau dalam situasi profesional saat ada kolega yang frustrasi karena pekerjaan.

5. Gunakan Komunikasi Asertif

Komunikasi asertif adalah cara untuk menyatakan kebutuhan dan perasaan Kita dengan jujur tanpa menyakiti atau menyerang orang lain. Ini adalah kunci untuk menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat.

Caranya, gunakan kalimat “Saya merasa...” untuk menyampaikan emosi Kita, dan hindari menyalahkan dengan kalimat “Kamu selalu...” yang bisa memicu defensif. Contoh: “Saya merasa frustrasi ketika kita tidak bisa menemukan kesepakatan.” Dalam penerapannya,

baik dalam konflik personal maupun profesional, komunikasi asertif membantu menjaga keterbukaan dan menghindari konflik yang lebih besar.

Guna mengelola emosi dalam konflik, kita bisa menggunakan berbagai strategi seperti teknik pernapasan, mengambil jeda, fokus pada solusi, mempraktikkan empati, dan menggunakan komunikasi asertif. Menerapkan beberapa strategi tersebut tidak hanya membantu menjaga ketenangan, tetapi juga mempromosikan penyelesaian konflik yang sehat dan produktif.

Latihan praktis untuk meningkatkan resiliensi dan adaptabilitas

Meningkatkan resiliensi dan adaptabilitas membutuhkan latihan yang berfokus pada pengembangan keterampilan mental, emosional, dan perilaku. Dweck, C. S. (2006), menawarkan beberapa latihan praktis yang dapat membantu seseorang untuk lebih tangguh dan fleksibel dalam menghadapi perubahan dan tantangan :

1. Praktekkan Pemikiran Positif dan Reframing

Pemikiran positif merupakan latihan yang melibatkan mengubah sudut pandang terhadap situasi yang menantang dengan fokus pada aspek positif atau peluang pembelajaran dari pengalaman tersebut.

Dalam praktiknya, setiap kali menghadapi situasi sulit, cobalah menuliskan dua sisi dari situasi tersebut—tantangan yang dihadapi dan potensi pelajaran atau keuntungan dari tantangan tersebut. Fokuslah pada

bagaimana tantangan tersebut bisa membantu kita berkembang. Contoh, jika Kita menghadapi kegagalan di tempat kerja, alih-alih fokus pada kesalahan, cobalah untuk melihatnya sebagai kesempatan untuk belajar keterampilan baru atau memperbaiki pendekatan Kita di masa depan.

2. Latihan Mindfulness dan Meditasi

Mindfulness membantu meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan untuk menerima situasi yang sulit tanpa penilaian. Ini juga membantu seseorang lebih fleksibel dalam menghadapi perubahan karena mereka lebih mampu menghadapi stres dan ketidakpastian.

Cara melatihnya, luangkan 5-10 menit setiap hari untuk berlatih mindfulness. Fokus pada pernapasan atau suara di sekitar Kita, dan biarkan pikiran yang muncul datang dan pergi tanpa penilaian. Contohnya, ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, cobalah menarik napas dalam-dalam dan fokus pada pernapasan Kita. Ini membantu mengalihkan fokus dari kecemasan atau frustrasi yang mungkin Kita rasakan.

3. Penerapan *Growth Mindset*

Growth Mindset menurut Carol Dweck, adalah keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan bisa berkembang dengan usaha, pembelajaran, dan ketekunan. Ini sangat penting untuk meningkatkan resiliensi dan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi tantangan.

Latihannya, setiap kali menghadapi tantangan atau kegagalan, tanyakan pada diri sendiri, “Apa yang bisa

saya pelajari dari pengalaman ini?” dan “Bagaimana saya bisa memperbaiki pendekatan saya?” Contohnya, jika Kita menghadapi penolakan dalam karier, jangan biarkan hal tersebut merusak kepercayaan diri Kita . Alih-alih, gunakan pengalaman tersebut untuk meningkatkan keterampilan atau mengubah strategi Kita untuk peluang di masa depan.

4. Tetapkan Tujuan Kecil dan Dapat Dicapai

Menetapkan tujuan kecil yang dapat dicapai secara bertahap membantu membangun rasa kontrol dan pencapaian, bahkan ketika menghadapi situasi sulit. Ini juga membantu meningkatkan adaptabilitaskarena Kita terbiasa bekerja menuju solusi meskipun berada dalam tekanan.

Latihannya, setiap minggu, buat daftar tujuan kecil yang dapat Kita capai. Fokus pada langkah-langkah kecil yang membantu Kita maju, daripada menekankan pada tantangan besar yang membuat kita stres. Contohnya, jika kita menghadapi tantangan besar di tempat kerja, pecahlah tantangan tersebut menjadi tugas-tugas kecil yang bisa Kita selesaikan setiap hari. Misalnya, jika Kita harus menyelesaikan proyek besar, mulai dengan menyusun rencana, mengatur jadwal, dan menyelesaikan bagian proyek sedikit demi sedikit.

5. Kembangkan Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang kuat membantu meningkatkan resiliensi. Memiliki orang yang bisa Kita lkan saat menghadapi kesulitan akan memperkuat kemampuan Kita untuk mengatasi stres.

Cara melatihnya, jadwalkan waktu secara rutin untuk berhubungan dengan teman, keluarga, atau komunitas yang bisa memberikan dukungan. Berbicara tentang tantangan yang dihadapi dan mendengarkan masukan orang lain dapat membantu kita merasa lebih tangguh. Contohnya, saat menghadapi masalah besar di tempat kerja, ajak teman untuk berdiskusi atau minta saran dari mentor yang pernah menghadapi situasi serupa. Ini memberikan Kita perspektif baru dan membantu Kita menghadapi tantangan dengan lebih tenang.

6. Belajar Menerima Perubahan

Adaptabilitas membutuhkan keterbukaan terhadap perubahan. Daripada menolak perubahan, seseorang yang fleksibel akan belajar menerima bahwa perubahan adalah bagian dari kehidupan dan mencari cara untuk menyesuaikan diri dengan kondisi baru.

Latihan yang bisa dilakukan dengan mencoba menantang diri kita dengan keluar dari zona nyaman sesekali, seperti mencoba tugas atau tanggung jawab baru, meskipun ada rasa takut atau ketidakpastian. Contohnya, jika ada perubahan prosedur atau kebijakan di tempat kerja, daripada merespons dengan penolakan atau frustrasi, coba pelajari lebih lanjut mengenai manfaat dari perubahan tersebut dan cari cara untuk menyesuaikan diri dengan cepat.

Latihan-latihan tersebut untuk meningkatkan resiliensi dan adaptabilitas berfokus pada pengembangan pemikiran positif, *mindfulness*, *growth mindset*, tujuan kecil yang dapat dicapai, dukungan sosial, serta penerimaan terhadap

perubahan. Latihan-latihan ini secara bertahap membantu kita lebih fleksibel dan tangguh dalam menghadapi tantangan kehidupan pribadi maupun profesional.

Nilai-nilai Aktualitatif Islam; Pesan dan Kesan dalam Mengelola Pola Pikir & Emosi Menghadapi Konflik Dan Tantangan

Mengelola pola pikir dan emosi dalam menghadapi konflik dan tantangan menurut ajaran Islam sangat penting untuk mencapai ketenangan jiwa, kedamaian batin, dan keharmonisan dalam kehidupan sehari-hari. Islam mengajarkan cara untuk mengelola pikiran dan perasaan agar tidak mudah terpengaruh oleh situasi negatif. Islam memberi banyak pengajaran prinsip relevan dalam menghadapi konflik dan tantangan, diantaranya;

1. Kesabaran (*Sabr*)

Kesabaran merupakan salah satu kualitas yang paling ditekankan dalam Islam. Allah berfirman dalam Al-Qur'an: "Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu..." (QS. Ali Imran: 200).

Ketika menghadapi konflik atau tantangan, sabar berarti menahan diri dari kemarahan, tindakan tergesa-gesa, dan perilaku emosional yang negatif. Nabi Muhammad SAW bersabda: "Orang yang kuat bukanlah yang menang dalam bergulat, melainkan orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah." (HR. Bukhari dan Muslim).

2. Berpikir Positif (*Husnuzan*)

Berprasangka baik atau husnuzan terhadap Allah dan sesama manusia sangat dianjurkan, terutama ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Dengan berpikir positif, seseorang dapat mengatasi stres dan mempertahankan ketenangan hati.

Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, "Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal itu amat buruk bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui." (QS. Al-Baqarah: 216). Sikap husnuzan mendorong kita untuk melihat hikmah di balik setiap ujian.

3. Mengendalikan Emosi (*Tafakur* dan *Tadzakkur*)

Tafakur (berpikir mendalam) dan tadzakkur (merenungi kebesaran Allah) membantu seseorang merenungi hikmah di balik setiap kejadian. Ini membantu mengendalikan emosi dan mencegah kita dari reaksi impulsif.

Ketika menghadapi konflik, seorang Muslim dianjurkan untuk mengingat Allah (dzikrullah), karena mengingat Allah dapat menenangkan hati: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang." (QS. Ar-Ra'd: 28).

4. Pengampunan (*Afwu*)

Islam sangat menekankan pengampunan dan memaafkan, bahkan terhadap mereka yang berbuat salah. Allah berfirman, "Dan balasan kejahatan adalah kejahatan yang setimpal, tetapi barangsiapa memaafkan

dan berbuat baik maka pahalanya atas (tanggungan) Allah.” (QS. Asy-Syura: 40). Dengan memaafkan orang lain, kita **menghindari perasaan dendam** yang dapat merusak kedamaian batin dan membawa dampak negatif pada kesehatan mental.

5. Mengelola Marah dengan Cara yang Bijak

Nabi Muhammad SAW memberikan petunjuk praktis untuk mengendalikan kemarahan, seperti berwudhu, duduk atau berbaring jika sedang berdiri, serta mengucapkan “A’udzubillahi minasy-syaithanir rajim” (Aku berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk).

Rasulullah bersabda: “Jika salah seorang di antara kalian marah, maka hendaklah ia berwudhu karena kemarahan itu berasal dari setan, dan setan diciptakan dari api.” (HR. Ahmad).

6. Berserah Diri kepada Allah (Tawakkal)

Tawakkal berarti berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha yang maksimal. Ketika menghadapi konflik atau tantangan, seorang Muslim dianjurkan untuk tidak terlalu khawatir karena segala sesuatu terjadi atas izin Allah. Dalam Al-Qur’an, Allah berfirman, “Barangsiapa bertawakkal kepada Allah, maka Dia akan mencukupinya...” (QS. At-Talaq: 3).

7. Berdoa dan Meminta Pertolongan kepada Allah

Doa adalah senjata bagi orang beriman. Ketika menghadapi situasi yang sulit, kita diperintahkan untuk meminta pertolongan kepada Allah melalui shalat dan doa.

Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, "Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk." (QS. Al-Baqarah: 45).

Mengelola pola pikir dan emosi dalam Islam bukan hanya tentang menahan diri dari reaksi negatif, tetapi juga tentang mengembangkan sikap positif yang didasarkan pada prinsip-prinsip iman. Dengan mengikuti ajaran-ajaran ini, kita dapat menghadapi konflik dan tantangan hidup dengan lebih bijaksana, sabar, dan tenang, sehingga menghasilkan kedamaian batin dan mendekatkan diri kepada Allah.

BAGIAN KETUJUH

MENCIPTAKAN KEBIASAAN POSITIF MELALUI POLA PIKIR & EMOSI

Memahami Relasi Kebiasaan, Pola Pikir, dan Emosi

Kebiasaan, pola pikir, dan emosi adalah elemen yang saling berkaitan dan memengaruhi cara seseorang menjalani kehidupan sehari-hari. Kebiasaan menciptakan pola otomatis dalam tindakan, pola pikir membentuk cara kita melihat terhadap dunia, dan emosi memainkan peran dalam respons terhadap situasi. Interaksi antara ketiganya sangat penting untuk kesejahteraan mental dan fisik.

1. Pola Pikir Mempengaruhi Kebiasaan dan Emosi

Pola pikir, khususnya *growth mindset* dan *fixed mindset* yang diusulkan oleh Carol Dweck, berperan besar dalam bagaimana seseorang merespons tantangan. Orang dengan *growth mindset* percaya bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha dan pembelajaran, sehingga mereka lebih cenderung mengembangkan kebiasaan positif seperti ketekunan, ketahanan, dan rasa ingin tahu.

Contohnya, seseorang yang memiliki *growth mindset* mungkin akan mengembangkan kebiasaan berlatih atau belajar terus menerus, bahkan ketika menghadapi

kegagalan. Pola pikir ini mengurangi kecemasan dan emosi negatif karena mereka melihat kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran.

Sebaliknya, mereka dengan fixed mindset lebih cenderung menghindari tantangan karena takut gagal. Mereka sering mengembangkan kebiasaan menghindari situasi yang bisa memperlihatkan kekurangan mereka, yang pada akhirnya dapat memicu emosi negatif seperti stres atau frustrasi.

2. Kebiasaan Membentuk Emosi dan Menguatkan Pola Pikir

Kebiasaan yang dibentuk sehari-hari juga memainkan peran penting dalam mengatur emosi. Kebiasaan positif, seperti meditasi, olahraga, atau journaling, telah terbukti dapat mengurangi stres dan meningkatkan perasaan positif. Kebiasaan ini mempengaruhi pola pikir dengan memperkuat kita dengan optimis dan memperkuat emosi positif.

Terlihat misalnya, seseorang yang membiasakan diri untuk berolahraga secara rutin mungkin merasa lebih berenergi, lebih percaya diri, dan lebih siap menghadapi tantangan. Kebiasaan tersebut juga dapat mengurangi perasaan cemas dan meningkatkan suasana hati.

Sebaliknya, kebiasaan buruk seperti prokrastinasi atau kurang tidur dapat memicu emosi negatif seperti stres, frustrasi, dan kecemasan, yang kemudian memperkuat pola pikir negatif. Orang yang terbiasa dengan kebiasaan buruk cenderung mengalami siklus pola pikir negatif,

yang membuat mereka merasa kurang mampu dan lebih mudah menyerah.

3. Emosi Mempengaruhi Pembentukan Kebiasaan dan Pola Pikir

Emosi, terutama yang intens seperti kegembiraan atau frustrasi, bisa menjadi pemicu terbentuknya kebiasaan. Emosi negatif seperti stres, kemarahan, atau kecemasan sering kali mendorong kebiasaan buruk, seperti makan berlebihan, merokok, atau menunda-nunda.

Dapat dicontohkan, ketika seseorang merasa cemas, mereka mungkin beralih ke kebiasaan negatif seperti menonton televisi berlebihan atau makan makanan yang tidak sehat sebagai mekanisme pelarian. Ini, pada gilirannya, memperkuat pola pikir negatif yang menciptakan perasaan gagal atau tidak kompeten.

Sebaliknya, emosi positif seperti kegembiraan atau kepuasan bisa memperkuat kebiasaan baik. Orang yang merasa senang atau puas cenderung mengulang perilaku yang mendatangkan perasaan positif, seperti meditasi, berolahraga, atau menulis jurnal.

4. Sinergi Kebiasaan, Pola Pikir, dan Emosi dalam Kesehatan Mental

Ketiganya—kebiasaan, pola pikir, dan emosi—berinteraksi dalam membentuk kesejahteraan mental dan emosional. Dengan pola pikir yang sehat, kebiasaan positif, dan manajemen emosi yang baik, seseorang dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif.

Contohnya, seorang yang memiliki *growth mindset*, memiliki kebiasaan berolahraga teratur, dan mengelola emosi negatif dengan baik melalui praktik mindfulness cenderung lebih resilien terhadap tekanan kehidupan. Mereka dapat memanfaatkan tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang dan memperkuat kesejahteraan emosional mereka.

Sebaliknya, seseorang dengan *fixed mindset* yang membiarkan kebiasaan buruk berlanjut tanpa intervensi, sering kali merasa kewalahan oleh emosi negatif, yang pada akhirnya dapat menyebabkan stres kronis dan penurunan kesehatan mental.

Penghujung narasi ini, dapat dipahami bahwa pola pikir, kebiasaan, dan emosi saling berinteraksi secara dinamis dan menentukan cara seseorang merespons tantangan hidup. Pola pikir positif (seperti *growth mindset*) membantu dalam membangun kebiasaan baik yang memperkuat emosi positif. Sebaliknya, pola pikir negatif, kebiasaan buruk, dan emosi negatif dapat membentuk siklus yang merugikan kesejahteraan mental. Dengan memahami hubungan ini, seseorang dapat mengelola ketiganya untuk mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik.

Membangun Kebiasaan Positif; Pendukung Kesejahteraan Mental dan Emosional

Membangun kebiasaan positif adalah salah satu cara paling efektif untuk mendukung kesejahteraan mental dan emosional. Kebiasaan positif dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kebahagiaan, dan memperkuat

ketahanan emosional. Berikut adalah beberapa cara untuk membangun kebiasaan positif, contoh-contohnya, dan sumber rujukan yang mendukung efektivitasnya.

1. Mulailah dengan Tujuan yang Kecil dan Dapat Dicapai

Menetapkan tujuan kecil yang realistis membantu mengurangi perasaan kewalahan dan memungkinkan Kita untuk merasakan kemajuan yang berkelanjutan, yang penting untuk membangun kebiasaan positif.

Contohnya, jika tujuan kita adalah untuk bermeditasi setiap hari, mulailah dengan hanya lima menit meditasi setiap pagi daripada berusaha untuk langsung bermeditasi selama 30 menit. Seiring waktu, Kita bisa menambah durasi latihan Kita .

2. Gabungkan Kebiasaan Baru dengan Kebiasaan yang Sudah Ada (*Habit Stacking*)

Metode habit stacking adalah menambahkan kebiasaan baru ke kebiasaan lama yang sudah ada untuk memudahkan penerapannya. Misalnya, jika Kita sudah terbiasa menyikat gigi setiap pagi, gunakan kebiasaan itu sebagai pengingat untuk melakukan kebiasaan baru.

Contoh, apabila ingin mengembangkan kebiasaan bersyukur setiap hari, setiap kali menyikat gigi di pagi hari, pikirkan tiga hal yang kita syukuri sebelum memulai aktivitas hari kita .

3. Bangun Kebiasaan Melalui Repetisi dan Konsistensi

Untuk membangun kebiasaan baru, konsistensi adalah kunci. Melakukan tindakan yang sama berulang kali, bahkan dalam durasi yang singkat, memperkuat

koneksi saraf di otak, yang pada akhirnya menjadikan kebiasaan itu otomatis.

Contohnya, Jika Kita ingin berolahraga secara rutin, mulailah dengan latihan singkat seperti berjalan kaki selama 10 menit setiap hari. Kunci keberhasilan adalah melakukannya secara konsisten, bukan seberapa lama Kita melakukannya.

4. Fokus pada Perubahan Kebiasaan yang Menghasilkan Emosi Positif

Kebiasaan yang menghasilkan perasaan positif cenderung lebih mudah dipertahankan karena otak kita secara alami tertarik pada hal-hal yang memberikan penghargaan emosional. Setelah berlatih kebiasaan yang membawa dampak positif, otak mulai mengasosiasikan aktivitas tersebut dengan perasaan nyaman, sehingga membuatnya lebih berkelanjutan.

Contohnya adalah jika kita mulai mempraktikkan meditasi, perhatikan bagaimana perasaan Kita lebih tenang dan lebih fokus setelah setiap sesi. Fokus pada perasaan positif ini akan membuat Kita lebih termotivasi untuk terus melakukannya.

5. Gunakan Dukungan Sosial untuk Membangun Kebiasaan Positif

Dukungan dari orang lain dapat membantu memperkuat kebiasaan baru. Ketika kita merasa didukung, kita lebih mungkin untuk tetap konsisten dalam membangun kebiasaan baru. Kelompok sosial, teman, atau mentor dapat memberikan dorongan dan akuntabilitas.

Dapat diberikan contoh, jika ingin mengembangkan kebiasaan berjalan kaki setiap hari, cobalah bergabung dengan kelompok berjalan kaki atau ajak teman untuk berkomitmen bersama. Berkomitmen dengan orang lain meningkatkan akuntabilitas dan motivasi.

6. Jaga Kesadaran Diri dan Evaluasi Kemajuan

Mengevaluasi kemajuan secara rutin dapat memperkuat kebiasaan positif. Tinjau apakah kebiasaan yang coba bangun benar-benar mendukung kesejahteraan mental dan emosional. Melakukan evaluasi ini membantu menyesuaikan pendekatan jika diperlukan. Misalnya, setiap akhir minggu, luangkan waktu untuk meninjau kebiasaan yang Kita bangun. Apakah kita merasakan manfaat positifnya? Apa yang bisa ditingkatkan? Dengan kesadaran ini, kita bisa tetap berada di jalur yang benar.

Membangun kebiasaan positif yang mendukung kesejahteraan mental dan emosional membutuhkan strategi yang tepat, seperti menetapkan tujuan kecil, menggabungkan kebiasaan baru dengan yang sudah ada, konsistensi, serta dukungan sosial. Dengan fokus pada kebiasaan yang memberikan emosi positif, kita bisa memperkuat kesejahteraan emosional secara berkelanjutan.

Teknik Mempertahankan Kebiasaan Baik Dan Mereduksi Kebiasaan Buruk

Mempertahankan kebiasaan baik dan menghilangkan kebiasaan buruk memerlukan strategi yang terencana dan konsisten. Berikut adalah beberapa teknik yang dapat

membantu Kita mencapai tujuan ini, beserta contoh-contohnya dan sumber rujukan yang mendukung.

1. Gunakan Teknik *Habit Stacking*

Habit stacking adalah metode di mana kita menambahkan kebiasaan baru ke rutinitas yang sudah ada. Ini mempermudah penerapan kebiasaan baru karena Kita mengaitkannya dengan kebiasaan yang sudah otomatis.

Contoh untuk kebiasaan baik, jika kita sudah terbiasa minum kopi setiap pagi, tambahkan kebiasaan baru seperti menulis jurnal syukur selama lima menit setiap kali menunggu kopi selesai diseduh. Dengan menggabungkan kebiasaan baru ini dengan rutinitas yang sudah ada, lebih mudah untuk membuatnya konsisten.

2. Identifikasi Pemicu Kebiasaan Buruk dan Ubah Lingkungan

Kebiasaan buruk sering kali didorong oleh pemicu tertentu seperti stres, bosan, atau situasi sosial tertentu. Dengan mengidentifikasi pemicu ini, Kita dapat mengubah lingkungan atau memodifikasi rutinitas untuk mengurangi frekuensinya.

Contoh untuk Kebiasaan Buruk, jika Kita memiliki kebiasaan makan junk food saat stres, identifikasi kapan dan di mana hal ini paling sering terjadi. Setelah itu, ganti pemicu dengan sesuatu yang lebih positif, seperti berjalan kaki atau mendengarkan musik untuk meredakan stres.

3. Terapkan Aturan “2 Menit” untuk Memulai Kebiasaan Baik

Mulailah kebiasaan baik dengan aturan 2 menit, yaitu memulai kebiasaan baru dengan langkah yang sangat kecil sehingga Kita tidak memiliki alasan untuk tidak melakukannya. Langkah ini membantu Kita memulai tanpa merasa kewalahan.

Contoh untuk Kebiasaan Baik, jika ingin membangun kebiasaan membaca setiap hari, mulailah dengan aturan 2 menit, yaitu membaca hanya dua halaman per hari. Seiring berjalannya waktu, kita bisa meningkatkan durasinya setelah kebiasaan ini tertanam.

4. Ganti Kebiasaan Buruk dengan Kebiasaan Positif

Menghilangkan kebiasaan buruk menjadi lebih mudah jika Kita menggantinya dengan kebiasaan yang positif dan membawa manfaat serupa. Ini dikenal sebagai habit substitution.

Contoh untuk kebiasaan buruk, jika terbiasa menonton televisi berjam-jam setelah pulang kerja, ganti sebagian waktu tersebut dengan kebiasaan yang lebih produktif, seperti berjalan kaki selama 30 menit atau memasak makanan sehat.

5. Lacak Kemajuan dan Rayakan Pencapaian

Melacak kebiasaan kita memberikan umpan balik positif dan meningkatkan motivasi. Ketika Kita melihat kemajuan yang telah Kita capai, Kita lebih mungkin untuk terus melakukannya. Pelacakan kebiasakita pat dilakukan dengan mencatat aktivitas Kita secara manual atau menggunakan aplikasi kebiasaan.

Contohnya, gunakan aplikasi seperti *Habitica* atau *Loop Habit Tracker* untuk melacak berapa kali keberhasilan menyelesaikan kebiasaan baru setiap hari. Rayakan pencapaian kecil seperti menyelesaikan satu minggu penuh latihan rutin dengan hadiah sederhana.

6. Terapkan Strategi Lingkungan yang Mendukung

Lingkungan sekitar kita sangat berpengaruh pada keberhasilan kebiasaan baru. Atur lingkungan Kita sehingga mendukung kebiasaan baik dan menghalangi kebiasaan buruk.

Contoh untuk kebiasaan baik, apabila ingin minum lebih banyak air setiap hari, letakkan botol air di tempat yang mudah dijangkau, seperti meja kerja Kita atau dapur. Untuk kebiasaan buruk seperti ngemil junk food, singkirkan makanan tersebut dari rumah dan gantilah dengan pilihan sehat.

7. Gunakan Penghargaan Diri sebagai Motivasi

Memberi diri Kita penghargaan setelah berhasil melakukan kebiasaan baik memperkuat perilaku tersebut. Penghargaan kecil dapat berupa aktivitas favorit atau istirahat sejenak yang dinikmati setelah mencapai target harian.

Contohnya, setelah berhasil menyelesaikan sesi olahraga, beri diri Kita hadiah kecil seperti menonton episode acara favorit atau bersantai selama beberapa menit. Penghargaan ini membantu otak mengaitkan perilaku dengan perasaan positif.

Dalam rangka mempertahankan kebiasaan baik dan menghilangkan kebiasaan buruk, penting untuk

menggunakan strategi seperti *habit stacking*, pelacakan kebiasaan, lingkungan yang mendukung, dan penggantian kebiasaan buruk dengan yang positif. Konsistensi, motivasi, dan kesadaran diri adalah kunci utama dalam menciptakan perubahan kebiasaan yang tahan lama.

Rekomendasi Latihan; Sarana Penunjang Keterbentukan Pola Pikir dan Kesehatan Emosi

Latihan harian untuk mendukung pola pikir dan emosi yang sehat diyakini menjadi salah praktik yang sangat membantu dalam menjaga keseimbangan mental dan emosional. Dengan latihan yang konsisten, seseorang dapat meningkatkan resiliensiterhadap stres, mengelola emosi dengan lebih baik, dan membangun pola pikir positif yang mendukung produktivitas dan kesejahteraan.

Pentingnya latihan harian untuk pola pikir dan emosi sehat dapat dimengerti karena dengan melakukan latihan harian memungkinkan seseorang untuk membentuk kebiasaan positif yang memperkuat pola pikir dan emosi. Kebiasaan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan pemikiran positif, yang semuanya mendukung kesehatan mental yang baik. Latihan ini membantu otak mengatasi stres, ketidakpastian, dan tantangan sehari-hari dengan cara yang lebih produktif. Beberapa latihan harian untuk pola pikir dan emosi sehat diantaranya;

1. Meditasi *Mindfulness*

Meditasi harian, terutama *mindfulness*, melatih kesadaran diri dan membantu mengelola emosi negatif. *Mindfulness* memungkinkan seseorang untuk fokus pada saat ini tanpa menghakimi, sehingga mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan pikiran. Misalnya dengan meluangkan 10-15 menit setiap pagi untuk duduk tenang, fokus pada pernapasan, dan memperhatikan pikiran tanpa terjebak dalam emosi atau kekhawatiran.

2. Journaling untuk Refleksi Emosional

Menulis jurnal harian dapat membantu melacak emosi, refleksi diri, dan mengatasi tantangan sehari-hari. Ini memberikan ruang untuk mengekspresikan perasaan tanpa penilaian dan membantu seseorang memahami pola pikirnya lebih baik. Teknisnya, setiap malam, tulis 3-5 hal yang Kita syukuri dan refleksi singkat tentang apa yang memengaruhi emosi kita hari itu.

3. Olah Raga

Aktivitas fisik membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati dengan melepaskan endorfin, zat kimia di otak yang meningkatkan perasaan positif. Olahraga juga mendukung pola pikir yang lebih kuat dan stabil. Contohnya, lakukan latihan fisik ringan seperti berjalan cepat selama 20-30 menit setiap hari. Ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga membantu mengatasi stres dan mengatur suasana hati.

4. Latihan Pemikiran Positif (*Positive Affirmations*)

Pemikiran positif atau affirmations adalah pernyataan sederhana dan positif yang diulang secara rutin untuk membangun keyakinan diri dan mengurangi pemikiran negatif. Ini mendukung growth mindset dan memperbaiki pola pikir. Contohnya, setiap pagi, ucapkan kalimat afirmasi seperti, “Saya mampu mengatasi semua tantangan hari ini,” atau “Saya terus berkembang dan belajar dari setiap pengalaman.”

5. Praktik Bersyukur (*Gratitude Practice*)

Membiasakan diri untuk mengungkap rasa syukur meningkatkan kesejahteraan emosional dengan memfokuskan pikiran pada hal-hal positif dalam hidup. Ini mendorong pola pikir optimis dan mengurangi kecenderungan berfokus pada hal-hal negatif. Contohnya, tuliskan tiga hal yang kita syukuri setiap pagi atau malam. Hal-hal ini bisa sesederhana menikmati matahari atau apresiasi terhadap orang lain.

6. Visualisasi Tujuan dan Kesuksesan

Visualisasi adalah teknik mental di mana Kita membayangkan diri Kita mencapai tujuan atau kesuksesan. Ini memperkuat pola pikir positif dan membantu Kita merasa lebih percaya diri serta termotivasi. Sebagai contoh, luangkan waktu beberapa menit setiap hari untuk memvisualisasikan pencapaian tujuan penting Kita, seperti menyelesaikan proyek besar di tempat kerja atau mencapai tujuan kesehatan. Latihan harian seperti meditasi, journaling, olahraga, dan afirmasi positif membantu memperkuat pola pikir dan

emosi yang sehat. Kebiasaan-kebiasaan ini mengurangi stres, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan kesejahteraan mental, sehingga memungkinkan seseorang untuk lebih tangguh menghadapi tantangan hidup. Dengan konsistensi, latihan-latihan ini bisa menjadi fondasi kuat dalam menjaga keseimbangan emosional dan mental yang positif.

Islam dan Ajaran Pembiasaan Positif Pola Pikir & Emosi

Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, setiap individu tidak lepas dari berbagai aktivitas dan kebiasaan yang dibentuk dari pola pikir (*mindset*) dan emosi. Islam sebagai agama universal mengajarkan bahwa setiap aspek kehidupan, termasuk kebiasaan, harus didasarkan pada nilai-nilai yang sesuai dengan ajaran Tauhid. Kebiasaan positif tidak hanya penting untuk meningkatkan kualitas hidup, tetapi juga sebagai bentuk ibadah kepada Allah SWT.

Pentingnya Pola Pikir Positif dalam Islam dapat dimengerti misalnya tatkala memahami Pola pikir (*mindset*) seseorang mempengaruhi cara pandangya terhadap dunia, termasuk dalam menghadapi tantangan, mengelola emosi, dan menjalani kehidupan. Dalam Islam, menjaga pola pikir yang positif sangat dianjurkan karena dapat memperbaiki sikap dan perilaku kita. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.” (QS. Ar-Ra'd: 11)

Ayat ini mengajarkan bahwa perubahan yang diinginkan, baik itu berupa kebiasaan atau perilaku, harus dimulai dari diri sendiri. Pola pikir yang positif adalah langkah pertama untuk menciptakan perubahan yang baik dalam kehidupan kita. Dengan berfokus pada hal-hal baik, seseorang akan lebih mudah menemukan hikmah di balik setiap peristiwa, meskipun itu adalah ujian atau musibah.

Sebagai ajaran kehidupan yang lengkap, Islam turut menerangkan pentingnya membangun kebiasaan positif melalui pola pikir islami. Islam memberikan petunjuk yang jelas tentang pentingnya kebiasaan yang baik. Salah satu contoh yang sering diajarkan adalah istiqamah, yakni konsistensi dalam beramal sholeh. Rasulullah SAW bersabda: Amal yang paling dicintai Allah adalah amal yang berkesinambungan (kontinu) walaupun itu sedikit. (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadits ini memberi pesan bahwa membangun kebiasaan positif harus dilakukan secara konsisten. Pola pikir yang berfokus pada kebaikan dan kebermanfaatannya akan membuat seseorang lebih mudah menjalani kebiasaan baik, seperti shalat tepat waktu, membaca Al-Qur'an, berzikir, atau bersedekah. Ketika memiliki niat yang ikhlas dan berpegang pada ajaran agama, maka kebiasaan tersebut akan menjadi bagian dari diri.

Sama pentingnya, selain pola pikir, emosi juga memegang peranan penting dalam membentuk kebiasaan. Emosi yang tidak terkontrol bisa membawa pada kebiasaan buruk, seperti marah, iri, atau putus asa. Karena itu dalam Islam, pula mengajarkan bagaimana emosi harus dikelola,

di jaga dan didorong agar senantiasa kita selalu bersikap tenang. Rasulullah SAW bersabda; “Bukanlah orang yang kuat itu yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah. (HR. Bukhari dan Muslim).

Mengendalikan emosi adalah bagian dari menciptakan kebiasaan yang positif. Ketika emosi dikelola dengan baik, kita akan lebih mampu bersikap bijak dan tidak mudah tergoda untuk berbuat hal yang tidak bermanfaat. Misalnya, ketika merasa marah, Islam mengajarkan untuk segera berwudhu dan berzikir agar hati menjadi tenang.

Islam turut memberi keteladanan dalam menciptakan kebiasaan positif, diantaranya;

1) Niat yang Ikhlas

Segala sesuatu dimulai dengan niat. Jika niat kita untuk memperbaiki diri dan mendapatkan ridha Allah, maka setiap kebiasaan yang kita bentuk akan menjadi ladang pahala.

2) Membiasakan Diri dengan Amal Kecil namun Konsisten

Tidak perlu memulai dengan kebiasaan yang besar. Mulailah dengan hal kecil, seperti membaca satu halaman Al-Qur'an setiap hari atau shalat sunnah dua rakaat. Dengan istiqamah, kebiasaan ini akan mengakar.

3) Membentuk Lingkungan yang Mendukung

Berkumpul dengan orang-orang yang beriman dan bertakwa akan membantu kita menjaga kebiasaan baik. Lingkungan yang positif dapat membentuk pola pikir dan emosi yang baik.

4) Memohon Pertolongan Allah

Berdoa kepada Allah SWT agar diberikan kekuatan dan kesabaran dalam menjalani kebiasaan baru yang positif. Allah berfirman: Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. (QS. Al-Baqarah: 45)

5) Menghayati Hikmah dari Setiap Peristiwa

Ketika kita memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup adalah ketetapan Allah yang penuh hikmah, kita akan lebih mudah menerima keadaan dengan sabar dan syukur.

Menciptakan kebiasaan positif melalui pola pikir dan emosi yang Islami tentu proses yang memerlukan usaha, ketekunan, dan doa. Dengan pola pikir yang baik dan emosi yang terkontrol, kita dapat membentuk diri menjadi pribadi yang lebih dekat kepada Allah SWT, lebih produktif, dan lebih berbahagia dalam menjalani kehidupan.

BAGIAN KEDELAPAN

MENGELOLA POLA PIKIR & EMOSI DI ERA DIGITAL

Media Sosial dan Teknologi; Mengidentifikasi Dampak Bagi Pola Pikir dan Emosi

Dampak media sosial dan teknologi terhadap pola pikir dan emosi manusia telah menjadi topik yang sangat diperhatikan dalam beberapa dekade terakhir. Kehadiran media sosial secara luas mengubah cara manusia berinteraksi, memproses informasi, serta memkita ng dunia, yang memengaruhi kesejahteraan mental dan emosional.

1. Dampak pada Pola Pikir

Media sosial berpengaruh besar dalam membentuk pola pikir, terutama dalam hal bagaimana seseorang memkita ng diri mereka sendiri dan orang lain. Ada beberapa pengaruh utama yang diamati :

(a) Perbandingan Sosial yang Tidak Sehat (*Social Comparison*)

Media sosial sering menampilkan kehidupan yang tampak sempurna, yang bisa mendorong orang untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain. Ini menyebabkan penurunan harga diri, karena orang cenderung merasa bahwa hidup mereka kurang berharga dibandingkan orang lain.

Dapat diamati, para pengguna Instagram yang secara terus-menerus melihat gaya hidup glamor atau pencapaian orang lain sering kali merasa tidak cukup baik. Hal ini memperkuat *fixed mindset*, di mana mereka percaya bahwa kemampuan atau kualitas mereka tidak bisa diperbaiki karena merasa kalah oleh pencapaian orang lain.

(b) Pengaruh Informasi Berlebihan (*Information Overload*)

Teknologi dan media sosial membuat orang terpapar pada arus informasi yang tidak pernah berhenti. Hal ini memengaruhi pola pikir kritis dan kemampuan untuk menyaring informasi penting, menyebabkan ketidakmampuan fokus dan pengambilan keputusan yang lebih buruk.

Banyak ditemui, pengguna media sosial yang terus menerus terpapar berita, pembaruan, dan konten dari berbagai platform sering kali merasa kewalahan dan kesulitan memprioritaskan hal-hal penting, yang dapat melemahkan pola pikir strategis dan fokus jangka panjang.

2. Dampak pada Emosi

Teknologi dan media sosial juga berdampak besar pada kesejahteraan emosional, baik secara positif maupun negatif.

(a) Peningkatan Stres dan Kecemasan

Penggunaan media sosial yang berlebihan sering dikaitkan dengan peningkatan stres dan kecemasan, terutama karena adanya *fear of missing out* (FOMO).

Orang merasa khawatir tertinggal dari tren atau kehilangan kesempatan, yang menyebabkan kecemasan berlebih. Sangat disayangkan, pengguna yang secara terus-menerus memantau media sosial untuk melihat acara yang mereka lewatkan, atau melihat teman-teman berkumpul tanpa mereka, cenderung merasa cemas dan terisolasi.

(b) Efek “*Highlight Reel*” dan Depresi

Media sosial sering kali menampilkan versi terbaik dari hidup seseorang, seperti pencapaian, liburan, atau momen bahagia lainnya. Ini menciptakan efek “*highlight reel*”, di mana orang hanya melihat sisi positif kehidupan orang lain tanpa konteks penuh. Hal ini berhubungan dengan meningkatnya risiko depresi dan ketidakpuasan hidup. Seseorang yang melihat banyak unggahan tentang kesuksesan karier atau pencapaian hidup orang lain di LinkedIn atau Instagram mungkin merasa hidup mereka tidak sebaik itu, padahal mereka hanya melihat satu sisi cerita

(c) Pelepasan Dopamin dan Kecanduan Teknologi

Media sosial didesain untuk memicu pelepasan dopamin, yaitu neurotransmitter yang terkait dengan perasaan senang. Setiap kali seseorang mendapatkan “*like*” atau komentar positif, otak melepaskan dopamin yang mendorong mereka untuk terus menggunakan platform tersebut. Namun, hal ini bisa menyebabkan kecanduan teknologi dan membuat seseorang bergantung

pada validasi eksternal untuk merasa baik tentang diri mereka sendiri. Misalnya, seseorang mungkin merasa terobsesi dengan jumlah like yang mereka terima pada unggahan di Instagram, dan terus-menerus memeriksa ponsel mereka untuk melihat respons terhadap unggahan tersebut.

3. Dampak Positif dari Media Sosial dan Teknologi

Meskipun berdampak negatif, media sosial dan teknologi juga memiliki dampak positif jika digunakan dengan bijak :

(a) Konektivitas dan Dukungan Sosial

Media sosial memungkinkan setiap orang untuk tetap terhubung dengan kolega dan keluarga, bahkan ketika mereka berjauhan secara geografis. Ini meningkatkan dukungan social dan dapat memberikan rasa kebersamaan, dan lebih penting untuk kesehatan mental. Tidak menutup kemungkinan, bahwa ternyata seseorang yang tinggal jauh dari keluarga bisa merasa lebih dekat dengan mereka melalui interaksi rutin di media sosial, seperti *video call* atau berbagi foto.

(b) Akses Informasi Positif dan Edukasi

Media sosial juga dapat digunakan untuk edukasi, inspirasi, dan motivasi. Platform seperti YouTube dan Twitter menyediakan informasi tentang topik-topik yang berguna, mulai dari pelatihan keterampilan hingga pengembangan diri. Banyak orang menggunakan platform media sosial untuk belajar keterampilan baru atau mendapatkan

motivasi dalam karier dan kesehatan mental, seperti mengikuti akun inspiratif atau pembelajaran daring.

Sebagai sebuah produk budaya, media sosial dan teknologi memiliki dampak yang kompleks terhadap pola pikir dan emosi manusia. Di satu sisi, platform ini dapat mendorong perbandingan sosial, stres, dan kecemasan. Namun, jika digunakan dengan bijak, mereka dapat meningkatkan konektivitas sosial, memberikan dukungan, dan memberikan akses ke sumber daya edukatif yang bermanfaat. Pemahaman yang mendalam tentang cara media sosial memengaruhi pola pikir dan emosi penting untuk meminimalkan dampak negatif dan memaksimalkan manfaat positif.

Mengatasi Tekanan Sosial dan Kecemasan Digital

Mengatasi tekanan sosial dan kecemasan digital menjadi semakin penting di era teknologi, di mana media sosial, berita, dan komunikasi digital terus mendominasi kehidupan sehari-hari. Tekanan sosial dan kecemasan digital sering kali muncul dari perbandingan sosial, FOMO (*fear of missing out*), dan ekspektasi untuk selalu tersedia secara online.

Beberapa langkah yang dinilai efektif untuk mengatasi masalah ini, diantaranya:

1. **Batasi Waktu Penggunaan Media Sosial**

Salah satu penyebab utama kecemasan digital adalah penggunaan berlebihan media sosial, yang

dapat menyebabkan perbandingan sosial dan stres akibat FOMO. Membatasi waktu penggunaan media sosial dapat membantu mengurangi eksposur terhadap tekanan sosial. Dalam hal ini, hendaknya cukup menggunakan fitur di ponsel yang membatasi waktu aplikasi, seperti *Screen Time* di iPhone atau *Digital Wellbeing* di Android, untuk membatasi penggunaan media sosial hingga 30 menit sehari.

2. Praktikkan Mindfulness Digital

Mindfulness membantu seseorang tetap fokus pada saat ini dan mengelola perasaan stres atau cemas. Dengan mempraktikkan mindfulness digital, Kita bisa lebih sadar terhadap emosi dan kebiasaan yang dipicu oleh penggunaan teknologi. Dicontohkan, sebelum memeriksa notifikasi atau media sosial, hendaknya berhenti sejenak dan tanyakan pada diri sendiri, “Apakah saya benar-benar perlu memeriksanya sekarang?” atau “Bagaimana perasaan saya sebelum dan sesudah membuka media sosial?” Teknik ini membantu mengurangi penggunaan yang tidak perlu dan meningkatkan kesadaran diri.

3. Fokus pada Koneksi Sosial yang Bermakna

Menghadapi tekanan sosial digital sering kali terkait dengan keinginan untuk mendapatkan validasi dari “like”, komentar, atau pengakuan di media sosial. Mengalihkan fokus dari pencarian validasi digital menuju koneksi sosial yang lebih bermakna dapat membantu mengurangi tekanan ini.

Daripada berinteraksi secara dangkal di media sosial, cobalah menghabiskan waktu lebih banyak untuk bercakap-cakap secara langsung atau melalui panggilan video dengan teman dekat atau keluarga. Koneksi yang lebih mendalam seperti ini meningkatkan rasa dukungan sosial dan mengurangi kebutuhan akan validasi digital.

4. Tetapkan Batasan Digital yang Jelas

Menciptakan batasan digital yang tegas dapat membantu mengurangi kecemasan digital. Ini melibatkan pengaturan waktu kapan dan bagaimana Kita menggunakan teknologi, serta bagaimana Kita mengelola komunikasi online.

Tetapkan waktu bebas dari teknologi, seperti tidak menggunakan ponsel selama makan malam atau satu jam sebelum tidur. Ini membantu otak beristirahat dari stimulasi digital yang terus-menerus dan meningkatkan kualitas tidur serta kesejahteraan mental.

5. Ganti Perbandingan Sosial dengan *Self-Compassion*

Perbandingan sosial di media sosial sering kali memperburuk kecemasan, karena pengguna hanya melihat versi “terbaik” dari hidup orang lain. *Self-compassion* atau kasih sayang terhadap diri sendiri dapat membantu mengurangi efek negatif dari perbandingan sosial dengan mengembangkan sikap menerima diri apa adanya. Karena itu, jika merasa cemas setelah melihat pencapaian orang lain di media sosial, praktikkan *self-compassion* dengan mengingatkan diri sendiri bahwa

tidak ada yang sempurna, dan bahwa Kita memiliki kekuatan dan pencapaian unik Kita sendiri.

6. Kurangi Paparan Informasi Negatif

Teknologi digital juga memudahkan penyebaran berita atau informasi negatif yang bisa memicu kecemasan. Mengatur apa yang dikonsumsi secara online dapat membantu mengurangi kecemasan ini.

Sesering mungkin menerima informasi dengan mematikan notifikasi dari akun berita atau media sosial yang cenderung membuat merasa stres. Pilihlah sumber informasi yang lebih seimbang atau batasi waktu membaca berita hanya pada waktu-waktu tertentu setiap hari.

Mengatasi tekanan sosial dan kecemasan digital membutuhkan kesadaran diri, pembatasan waktu penggunaan media sosial, dan fokus pada koneksi sosial yang lebih bermakna. Melalui penerapan *mindfulness digital*, batasan yang jelas, dan praktik self-compassion, seseorang dapat mengurangi dampak negatif dari teknologi dan media sosial pada kesejahteraan mental.

Menjaga Keseimbangan Emosi di Tengah Distraksi Digital

Menjaga keseimbangan emosi di tengah distraksi digital tentulah merupakan tantangan, dan semakin meningkat dengan kehadiran teknologi yang terus terhubung. Teknologi dapat memicu stres, kecemasan, dan gangguan yang merusak keseimbangan emosi seseorang. Akan tetapi dengan strategi yang tepat, kita dapat mengelola distraksi digital dan tetap

menjaga keseimbangan emosional. Tentu berkembang cara untuk menjaga keseimbangan emosi di tengah distraksi digital, beberapa diantaranya:

1. Batasi Paparan dan Waktu Penggunaan Teknologi

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan perasaan cemas dan stres, terutama ketika kita terus-menerus terpapar notifikasi, berita negatif, atau perbandingan sosial. Salah satu cara efektif untuk menjaga keseimbangan emosi adalah dengan membatasi waktu layardan penggunaan media sosial.

Dalam hal ini, gunakan fitur *Screen Time* di iPhone atau *Digital Wellbeing* di Android untuk membatasi waktu penggunaan aplikasi tertentu. Dengan cara ini, kita dapat mengurangi paparan terhadap informasi yang bisa memicu stres atau kecemasan.

2. Praktikkan Digital Detox secara Berkala

Digital detox melibatkan istirahat dari teknologi dan media sosial untuk jangka waktu tertentu, memungkinkan Kita untuk kembali fokus pada diri sendiri dan kehidupan offline. Hal ini dapat membantu menurunkan stres dan meningkatkan kesadaran emosional.

Direkomendasikan agar mencoba untuk meluangkan waktu sehari setiap minggu sebagai “hari bebas teknologi” di mana Kita tidak menggunakan ponsel, media sosial, atau perangkat digital lainnya. Gunakan waktu tersebut untuk melakukan aktivitas yang menenangkan seperti membaca, berjalan di alam, atau meditasi.

3. Berlatih Mindfulness Digital

Mindfulness digital melibatkan perhatian penuh terhadap penggunaan teknologi dan media sosial. Dengan menjadi lebih sadar akan emosi dan respons yang ditimbulkan oleh interaksi digital, kita bisa mengurangi dampak negatifnya dan menjaga keseimbangan emosi.

Saat menggunakan media sosial, sadari perasaan yang muncul ketika melihat postingan tertentu. Jika Kita merasa cemas atau marah setelah membaca sebuah berita atau melihat unggahan teman, tanyakan pada diri sendiri mengapa Kita merasakan hal tersebut. Melatih kesadaran ini dapat membantu Kita mengontrol reaksi emosional secara lebih baik.

4. Buat Batasan dalam Komunikasi Online

Over Communication di era digital, seperti terlalu banyak chatting atau email yang tak pernah berhenti, bisa mengganggu keseimbangan emosional. Membuat batasan komunikasi yang jelas akan membantu kita merasa lebih tenang dan terorganisir. Maka dari itu disarankan, tentukan waktu khusus untuk memeriksa email dan pesan, misalnya hanya pada pagi dan sore hari. Matikan notifikasi di luar waktu-waktu tersebut untuk menghindari gangguan terus-menerus yang bisa menimbulkan stres.

5. Prioritaskan Koneksi Sosial yang Bermakna

Alih-alih fokus pada hubungan digital yang superfisial, berikan lebih banyak waktu dan perhatian pada hubungan yang bermakna. Interaksi langsung dan koneksi yang mendalam dapat membantu meningkatkan

kesejahteraan emosional. Sehingga disarankan, daripada menghabiskan waktu *scrolling* media sosial, pilih untuk melakukan panggilan video atau bertemu langsung dengan teman atau keluarga. Interaksi yang lebih mendalam ini memberikan dukungan emosional yang lebih kuat daripada hubungan digital semata.

6. Kelola Distraksi dengan Teknik Pomodoro

Teknik Pomodoro adalah metode manajemen waktu di mana Kita bekerja dalam interval waktu tertentu, biasanya 25 menit, diikuti dengan istirahat singkat. Ini membantu Kita menjaga fokus dan mencegah terganggunya konsentrasi oleh distraksi digital. Saat bekerja atau belajar, atur timer selama 25 menit dan fokus sepenuhnya pada tugas Kita. Setelah itu, ambil istirahat selama 5 menit, di mana Kita bisa memeriksa ponsel jika perlu. Teknik ini membantu mengurangi kecenderungan untuk terus-menerus terganggu oleh notifikasi atau dorongan untuk memeriksa media sosial.

Dengan maksud menyarankan, guna menjaga keseimbangan emosi di tengah distraksi digital, penting untuk membatasi paparan teknologi, melakukan detoksifikasi digital secara berkala, berlatih *mindfulness*, dan menetapkan batasan dalam penggunaan media sosial serta komunikasi digital. Mengutamakan interaksi sosial yang bermakna dan menggunakan teknik manajemen waktu seperti Pomodoro dapat membantu menjaga kesejahteraan mental dan emosional.

Latihan Detoksifikasi Digital untuk Kesehatan Mental

Latihan detoksifikasi digital adalah proses di mana seseorang secara sengaja mengurangi atau membatasi penggunaan perangkat digital, seperti ponsel, komputer, dan media sosial, untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional. Teknologi yang berlebihan, terutama media sosial dan notifikasi yang konstan, dapat memicu stres, kecemasan, dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi. Detoksifikasi digital membantu mengatasi masalah ini dengan memberikan ruang untuk refleksi diri dan fokus pada kehidupan *offline*.

Beberapa contoh berikut dapat dipergunakan untuk latihan detoksifikasi digital yang dapat diterapkan;

1. Tetapkan Waktu Bebas Teknologi (*Digital-Free Time*)

Salah satu cara termudah untuk memulai *detoksifikasi digital* adalah dengan menetapkan periode waktu tertentu setiap hari di mana kita tidak menggunakan perangkat digital. Contohnya, dapat dengan menentukan waktu bebas teknologi seperti saat makan malam, pagi hari sebelum bekerja, atau satu jam sebelum tidur. Gunakan waktu tersebut untuk membaca, berbicara dengan keluarga, atau hanya menikmati momen tanpa gangguan digital. Hal ini akan memberi manfaat dalam membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur, karena paparan layar digital sebelum tidur terbukti mengganggu ritme sirkadian.

2. *Digital Sabbath* (Puasa Digital)

Digital Sabbath adalah konsep di mana seseorang sepenuhnya menjauh dari teknologi selama satu hari penuh setiap minggu, mirip dengan prinsip tradisional hari Sabat. Misalnya, setiap akhir pekan, Kita dapat memilih satu hari (misalnya, Minggu) untuk sepenuhnya mematikan perangkat digital. Gunakan hari tersebut untuk terlibat dalam aktivitas non-digital seperti berkumpul bersama keluarga, berjalan di alam, atau berolahraga. Adapun manfaatnya dapat membantu mengisi ulang energi mental dan fisik, serta memberikan waktu untuk refleksi diri tanpa gangguan dari perangkat digital.

3. Atur Batasan pada Media Sosial

Media social sering kali menjadi sumber utama distraksi dan kecemasan, terutama karena kecenderungan perbandingan sosial yang tinggi. Dengan mengatur batasan dalam penggunaan media sosial, kita dapat mengurangi dampak negatifnya.

Dapat dicontohkan, batasi penggunaan media sosial hanya 30 menit sehari dengan menggunakan aplikasi pemantauan waktu seperti Screen Time di iPhone atau Digital Wellbeing di Android. Selain itu, pilih hari-hari tertentu di mana Kita tidak akan mengakses media sosial sama sekali, seperti pada hari kerja atau selama liburan akhir pekan. Kegiatan ini akan bermanfaat mengurangi stres dan kecemasan yang dipicu oleh perbandingan sosial dan berita negatif.

4. Buat Rutinitas Bebas Notifikasi

Notifikasi yang muncul setiap saat dapat menyebabkan gangguan mental dan kecemasan yang disebut sebagai “*alert anxiety*”, di mana seseorang merasa tegang setiap kali mendengar suara notifikasi. Dengan menonaktifkan notifikasi non-esensial, Kita bisa lebih fokus dan tenang.

Disarankan, agar mematikan notifikasi yang tidak penting dari aplikasi seperti media sosial, email, atau berita. Tentukan waktu tertentu dalam sehari untuk memeriksa email atau pesan, misalnya pada pagi dan sore hari, sehingga Kita tidak terganggu secara terus-menerus. Langkah ini cukup bermanfaat dalam membantu meningkatkan konsentrasi dan mengurangi stres akibat notifikasi konstan.

5. Kombinasikan Detoksifikasi Digital dengan Aktivitas Lain

Memanfaatkan waktu detoks digital untuk melakukan kegiatan yang meningkatkan kesehatan fisik dan mental dapat memperkuat efek positif dari istirahat dari perangkat digital. Secara meyakinkan, saat menjalani detoks digital, coba lakukan meditasi mindfulness atau yoga, yang telah terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan emosional. Kita juga dapat mencoba membaca buku fisik, berjalan di alam, atau menghabiskan waktu bersama teman dan keluarga tanpa gangguan dari perangkat. Manfaatnya, aktivitas fisik dan mental yang mendukung seperti ini

akan membantu memperbaiki mood, meningkatkan kebahagiaan, dan mengurangi stres secara keseluruhan.

6. Latihan Fokus Menggunakan Metode Pomodoro

Metode Pomodoro dapat digunakan sebagai alat untuk memfokuskan perhatian pada tugas-tugas tertentu selama waktu tertentu, diikuti dengan istirahat singkat. Ini juga dapat diterapkan sebagai bagian dari detoksifikasi digital untuk mencegah gangguan digital yang berlebihan.

Direkomendasikan agar menggunakan metode Pomodoro selama bekerja atau belajar dengan memfokuskan diri selama 25 menit dan kemudian mengambil istirahat selama 5 menit, di mana Kita menghindari perangkat digital. Selama waktu istirahat, Kita bisa melakukan peregangan atau berjalan-jalan sejenak tanpa mengecek ponsel. Sekurang-kurangnya hal ini akan memberi manfaat dalam meningkatkan produktivitas, mengurangi gangguan, dan membantu Kita memanfaatkan waktu secara lebih efektif.

Latihan detoksifikasi digital yang efektif dapat berupa membatasi waktu layar harian, menjalani digital Sabbath, mengurangi penggunaan media sosial, mengatur notifikasi, serta menggabungkannya dengan aktivitas fisik dan mental yang mendukung kesejahteraan. Langkah-langkah ini tidak hanya mengurangi stres dan kecemasan, tetapi juga membantu meningkatkan fokus, produktivitas, dan hubungan sosial yang lebih bermakna.

Penutup : Mewujudkan Kehidupan Seimbang

Mewujudkan kehidupan yang seimbang berarti menciptakan harmoni antara berbagai aspek kehidupan seperti pekerjaan, keluarga, kesehatan, hubungan sosial, dan waktu pribadi. Menjaga keseimbangan ini penting untuk kesejahteraan fisik, mental, dan emosional. Berikut adalah beberapa cara untuk mewujudkan kehidupan yang seimbang, disertai dengan contoh dan referensi :

1. Tentukan Prioritas

Menetapkan prioritas adalah langkah awal dalam menciptakan kehidupan yang seimbang. Ketika kita mengetahui apa yang paling penting bagi kita, akan lebih mudah mengatur waktu dan energi kita secara efektif.

Jika keluarga adalah prioritas utama, alokasikan waktu berkualitas setiap hari untuk bersama keluarga, tanpa terganggu oleh pekerjaan atau perangkat digital. Ini membantu memastikan bahwa hubungan penting tidak terabaikan.

2. Buat Batasan yang Sehat antara Pekerjaan dan Kehidupan Pribadi

Menciptakan batasan yang jelas antara pekerjaan dan waktu pribadi membantu mencegah kelelahan (burnout). Ini termasuk mematikan email kerja setelah jam kerja dan menghindari pembahasan pekerjaan selama waktu bersama keluarga atau saat rekreasi.

Setelah jam kerja selesai, hindari memeriksa email pekerjaan atau mengerjakan tugas kantor. Gunakan

waktu tersebut untuk aktivitas yang menyegarkan, seperti berolahraga atau hobi pribadi.

3. Jaga Kesehatan Fisik dan Mental

Keseimbangan hidup tidak hanya mencakup pembagian waktu, tetapi juga kesejahteraan fisik dan mental. Olahraga rutin, pola makan seimbang, dan waktu untuk istirahat adalah komponen penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Sediakan waktu 30 menit setiap hari untuk berjalan kaki, melakukan yoga, atau latihan lainnya. Ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga membantu mengurangi stres dan meningkatkan mood.

4. Praktikkan Manajemen Waktu yang Efektif

Mengelola waktu dengan baik adalah kunci untuk menjaga keseimbangan antara berbagai tanggung jawab. Menggunakan alat manajemen waktu seperti kalender atau daftar tugas membantu mengatur hari dengan lebih terstruktur. Dalam hal ini, kita dapat menggunakan metode Eisenhower Matrix untuk mengklasifikasi tugas berdasarkan urgensi dan kepentingannya. Ini memungkinkan kita menyelesaikan tugas penting lebih dahulu tanpa merasa kewalahan oleh pekerjaan yang tidak esensial.

5. Alokasikan Waktu untuk Diri Sendiri

Waktu untuk diri sendiri, atau *me-time*, sangat penting untuk menjaga keseimbangan emosi dan mengisi kembali energi. *Me-time* memberi kita kesempatan untuk merenung, beristirahat, atau melakukan hobi yang menyenangkan. Sediakan satu

atau dua jam setiap minggu untuk melakukan sesuatu yang Kita sukai, seperti membaca, berjalan di taman, atau meditasi. Ini adalah cara untuk menjauh sejenak dari tuntutan sehari-hari dan fokus pada diri sendiri.

6. Kembangkan Hubungan Sosial yang Sehat

Memiliki hubungan sosial yang kuat dan bermakna juga merupakan bagian dari kehidupan yang seimbang. Koneksi dengan orang lain meningkatkan rasa dukungan dan kebahagiaan, serta membantu mengurangi stres. Betapapun demikian, tetaplah terhubung dengan teman dan keluarga melalui pertemuan rutin atau panggilan telepon. Kualitas hubungan ini lebih penting daripada kuantitas; fokuslah pada hubungan yang mendukung dan memberi energi positif.

7. Fleksibilitas dan Adaptasi

Kehidupan sering kali tidak dapat diprediksi, dan fleksibilitas adalah kunci untuk menjaga keseimbangan. Terlalu kaku dengan rencana atau jadwal bisa menyebabkan stres tambahan ketika hal-hal tidak berjalan sesuai harapan. Dengan bersikap adaptif, kita dapat menghadapi perubahan dengan lebih tenang. Contohnya, jika suatu hari Kita harus bekerja lembur, aturlah agar bisa mengalokasikan waktu istirahat ekstra pada hari berikutnya. Fleksibilitas ini memungkinkan Kita menyesuaikan keseimbangan tanpa merasa kehilangan kendali.

Mewujudkan kehidupan yang seimbang melibatkan kombinasi manajemen waktu yang efektif, menjaga kesehatan fisik dan mental, menciptakan batasan antara

pekerjaan dan waktu pribadi, dan membangun hubungan sosial yang kuat. Dengan menetapkan prioritas yang jelas, bersikap fleksibel, dan meluangkan waktu untuk diri sendiri, Kita dapat menikmati kehidupan yang lebih harmonis dan penuh makna.

Merangkum Hubungan Pola Pikir, Emosi, dan Kualitas Hidup

Pola pikir, emosi, dan kualitas hidupsaling terkait erat dalam membentuk kesejahteraan seseorang. Berikut adalah rangkuman hubungan antara ketiga elemen ini :

1. Pola Pikir dan Emosi

Pengalaman Dweck, C. S. (2006) menunjukkan bahwa Pola piker seseorang sangat memengaruhi bagaimana mereka merespons emosi dan tantangan hidup. *Growth mindset* (pola pikir berkembang), seperti yang dijelaskan oleh Carol Dweck, mendorong seseorang untuk melihat kegagalan sebagai peluang belajar. Dengan mindset ini, orang lebih cenderung menghadapi tantangan dengan emosi positif seperti optimismedan semangat. Sebaliknya, *fixed mindset* (pola pikir tetap) membuat seseorang lebih mudah merasa frustrasi, stres, atau putus asaketika menghadapi kesulitan, karena mereka percaya bahwa kemampuan mereka tidak dapat berubah.

2. Emosi dan Kualitas Hidup

Emosi positif seperti kebahagiaan, rasa syukur, dan kepuasan berkontribusi besar terhadap kualitas

hidup yang lebih baik. Emosi positif membantu memperkuat hubungan sosial, meningkatkan produktivitas, serta membantu seseorang lebih mudah pulih dari stres. Sebaliknya, emosi negatif yang tidak dikelola dengan baik, seperti kemarahan, kecemasan, dan depresi, dapat menurunkan kualitas hidup secara signifikan, menyebabkan masalah kesehatan mental dan fisik, seperti stres kronis dan burnout.

3. Pola Pikir dan Kualitas Hidup

Pola pikir seseorang, baik itu positif atau negatif, menentukan cara mereka menjalani hidup. Orang dengan *growth mindset* cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik karena mereka berusaha untuk terus berkembang, belajar, dan meraih tujuan. Mereka juga lebih baik dalam mengatasi tantangan dan kegagalan, yang meningkatkan resiliensi dan mengurangi tingkat stres. Sementara itu, *fixed mindset* seringkali menghambat perkembangan, menyebabkan stagnasi, dan berdampak buruk pada kualitas hidup secara keseluruhan.

Pola pikir yang positif mendukung pengelolaan emosi yang lebih baik, yang pada gilirannya memperbaiki kualitas hidup. Sebaliknya, pola pikir negatif yang kaku cenderung memperburuk emosi negatif, yang berdampak negatif pada kesejahteraan fisik, mental, dan emosional. Oleh karena itu, membangun *growth mindset* dan mengelola emosi dengan baik merupakan langkah penting dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Pengelolaan Pola Pikir dan Emosi; Investasi Kesejahteraan Jangka Panjang

Pengelolaan pola pikir dan emosi merupakan investasi jangka panjang yang sangat penting bagi kesejahteraan seseorang, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Berikut adalah beberapa alasan mengapa pengelolaan pola pikir dan emosi memiliki dampak yang signifikan :

1. Meningkatkan Resiliensi Terhadap Tantangan Hidup

Mengelola pola pikir, khususnya dengan mengembangkan *growth mindset*, memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan dan kegagalan dengan lebih baik. Alih-alih menyerah, orang dengan pola pikir ini melihat kesulitan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Ini membantu mereka lebih tangguh (*resilien*) terhadap tekanan kehidupan dan mengurangi risiko stres kronis.

Bagi siapapun yang memiliki pola pikir tetap (*fixed mindset*) cenderung merasa terjebak dan tertekan dalam menghadapi kegagalan, yang karenanya justru memperburuk kesehatan mental. Sebaliknya, *growth mindset* mempromosikan pertumbuhan dan pembelajaran berkelanjutan, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan jangka panjang.

2. Mengurangi Risiko Penyakit Mental dan Fisik

Ketika emosi tidak dikelola dengan baik, seperti kemarahan yang berlebihan, kecemasan, atau stres kronis, akan terhubung kuat dengan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk depresi dan gangguan kecemasan. Selain itu, emosi negatif yang berkelanjutan

dapat memengaruhi kesehatan fisik, misalnya meningkatkan risiko penyakit jantung, hipertensi, dan gangguan sistem kekebalan tubuh.

Mengelola emosi melalui teknik seperti mindfulness, meditasi, atau latihan kesadaran diri dapat membantu meredakan stres dan menjaga keseimbangan mental. Dengan pengelolaan emosi yang tepat, tubuh juga lebih mampu menghindari efek jangka panjang dari stres pada kesehatan fisik.

3. Meningkatkan Hubungan Sosial yang Sehat

Pengelolaan emosi yang baik berkontribusi pada hubungan interpersonal yang lebih kuat dan lebih sehat. Orang yang dapat mengatur emosi mereka dengan baik cenderung lebih mampu berkomunikasi dengan cara yang positif, menghindari konflik yang tidak perlu, dan menunjukkan empati terhadap orang lain.

Hubungan sosial yang positif adalah salah satu faktor penting dalam kesejahteraan jangka panjang. Orang dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki hubungan yang lebih sehat, yang meningkatkan rasa dukungan sosial dan kepuasan hidup.

4. Mendukung Kinerja dan Produktivitas Jangka Panjang

Mengelola pola pikir dan emosi dengan baik juga berdampak pada kinerja di tempat kerja dan produktivitas. Orang yang memiliki self-regulation yang baik cenderung lebih fokus dan lebih sedikit terganggu oleh emosi negatif, seperti kecemasan atau ketakutan gagal. Mereka juga lebih termotivasi untuk terus belajar dan beradaptasi dalam karier mereka.

Dengan manajemen pola pikir yang baik, seseorang dapat menghindari kelelahan mental yang berasal dari tekanan pekerjaan yang berkelanjutan. Hal ini mendukung kinerja yang konsisten dalam jangka panjang, sekaligus mengurangi risiko burnout.

5. Meningkatkan Kebahagiaan dan Kepuasan Hidup

Pengelolaan pola pikir dan emosi berkontribusi langsung pada peningkatan kebahagiaan dan kualitas hidup. Dengan mengendalikan emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, atau ketakutan, seseorang dapat lebih fokus pada emosi positif seperti rasa syukur, kebahagiaan, dan kepuasan. Ini menciptakan pola hidup yang lebih harmonis dan berkelanjutan.

Pola pikir positif dan manajemen emosi yang baik membantu seseorang untuk tetap optimis dan fokus pada hal-hal yang benar-benar membawa kebahagiaan jangka panjang, bukan hanya kesenangan sementara.

Pengelolaan pola pikir dan emosi bukan hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi merupakan investasi jangka panjang dalam kesehatan mental, hubungan sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan menumbuhkan pola pikir berkembang dan mengatur emosi secara efektif, seseorang dapat membangun ketahanan mental, menjaga kesehatan fisik, dan menjalani hidup yang lebih bahagia serta lebih produktif.

Internalisasi Pelajaran Keseharian; Sebuah Rekomendasi Bijak Berteknologi

Mengelola pola pikir dan emosi adalah kunci untuk meningkatkan kesejahteraan jangka panjang. Dengan memahami bagaimana pola pikir dan emosi memengaruhi hidup Kita, langkah berikutnya adalah menerapkan strategi-strategi yang telah dipelajari ke dalam kehidupan sehari-hari. Berikut adalah beberapa langkah praktis yang dapat kita ambil untuk mulai membangun kebiasaan yang lebih positif :

1. Mulailah dengan Pola Pikir Positif

Cobalah mengembangkan *growth mindset* dalam aktivitas harian kita. Setiap kali menghadapi tantangan, lihatlah sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Hindari berfokus pada kegagalan atau kesalahan sebagai sesuatu yang negatif, tetapi sebagai bagian dari perjalanan menuju pencapaian yang lebih besar. Jika ada sesuatu yang tidak berhasil di tempat kerja atau dalam kehidupan pribadi, tanyakan pada diri sendiri, “Apa yang bisa saya pelajari dari ini?” dan “Bagaimana saya bisa melakukan lebih baik di masa depan?”

2. Praktikkan Mindfulness

Guna mengelola emosi, latihan mindfulness adalah cara efektif untuk menjaga keseimbangan emosional, terutama di tengah tekanan dan stres sehari-hari. Luangkan waktu beberapa menit setiap hari untuk bermeditasi, berfokus pada napas, atau hanya memperhatikan pikiran dan perasaan tanpa menghakimi. Disarankan agar setiap pagi atau malam,

duduklah dengan tenang selama 5-10 menit. Fokus pada napas, dan biarkan pikiran datang dan pergi tanpa terbawa oleh emosi. Ini akan membantu Kita mengendalikan reaksi emosional dalam situasi sehari-hari.

3. Lakukan Refleksi Harian

Refleksi harian, seperti journaling, adalah cara yang baik untuk mengevaluasi pola pikir dan emosi. Tulislah apa yang dirasakan setiap hari dan bagaimana merespons tantangan yang muncul. Ini membantu memahami pola emosi dan memperbaiki pola pikir seiring waktu. Setiap malam sebelum tidur, catat hal-hal yang membuat rasa bersyukur, serta refleksi atas tantangan yang dihadapi dan bagaimana bisa menangani situasi tersebut dengan lebih baik di masa depan.

4. Kendalikan Respons Emosional dalam Situasi Sulit

Ketika menghadapi situasi yang menantang atau memicu stres, penting untuk tetap tenang dan tidak bereaksi secara impulsif. Gunakan teknik pernapasan dalam atau berikan waktu untuk berpikir sebelum merespons. Jika merasa emosi memuncak di tempat kerja atau dalam hubungan, cobalah teknik pernapasan; tarik napas dalam-dalam, tahan selama lima detik, lalu buang napas perlahan. Ini akan membantu menenangkan sistem saraf dan memungkinkan kita merespons dengan lebih bijaksana.

5. Jaga Keseimbangan Hidup

Mengelola pola pikir dan emosi juga berarti menjaga keseimbangan antara pekerjaan, waktu pribadi, dan hubungan sosial. Pastikan kita meluangkan waktu untuk diri sendiri, berolahraga, dan menjaga hubungan sosial yang sehat. Buat jadwal mingguan di mana kita mengalokasikan waktu untuk bekerja, bersosialisasi, berolahraga, serta me-time. Ini akan membantu mengurangi stres dan memberi waktu untuk pemulihan mental.

Investasi dalam pengelolaan pola pikir dan emosi akan membawa dampak positif pada kesejahteraan jangka panjang. Dengan menerapkan praktik-praktik ini secara konsisten, kita tidak hanya akan lebih siap menghadapi tantangan, tetapi juga dapat menjalani kehidupan yang lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih produktif. Mulailah dari langkah kecil dan buatlah ini menjadi bagian dari rutinitas keseharian.

Panduan Awal; Langkah Membangun Pola Pikir dan Emosi yang Lebih Baik

Membangun pola pikir dan emosi yang lebih baik adalah perjalanan yang memerlukan kesadaran diri dan komitmen terhadap perubahan positif. Untuk memulai perjalanan ini, berikut adalah panduan langkah awalyang bisa membantu :

1. Mulai dengan *Self-Awareness* (Kesadaran Diri)

Langkah pertama untuk memperbaiki pola pikir dan emosi adalah dengan meningkatkan kesadaran diri. Ini melibatkan pengenalan emosi, pikiran, dan respons

yang terjadi dalam diri, terutama dalam situasi stres atau tantangan. Langkah Praktis yang direkomendasikan adalah memulai dengan mencatat emosi Kita sepanjang hari dalam jurnal harian. Ketika Kita merasa stres atau marah, tuliskan apa yang memicu perasaan itu dan bagaimana Kita merespons. Lakukan refleksi harian setiap malam untuk mengevaluasi perasaan dan pola pikir yang muncul pada hari itu.

2. Kembangkan *Growth Mindset*

Growth mindset adalah keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan bisa ditingkatkan melalui usaha, pembelajaran, dan pengalaman. Dengan *mindset* ini, Kita akan lebih terbuka terhadap tantangan dan kegagalan sebagai bagian dari proses pengembangan diri. Ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan, ubah cara pikita ng Kita . Daripada berpikir “Saya tidak bisa,” tanyakan pada diri sendiri, “Apa yang bisa saya pelajari dari pengalaman ini?” Setiap kali Kita menyelesaikan tugas, baik berhasil maupun tidak, tanyakan pada diri sendiri apa yang bisa diperbaiki untuk ke depannya.

3. Latih Manajemen Emosi

Mengelola emosi dengan baik melibatkan kemampuan untuk mengendalikan respons emosional terhadap situasi. Ini termasuk mengurangi impuls negative dan belajar mengekspresikan perasaan dengan cara yang sehat. Gunakan teknik pernapasan dalamatau meditasi *mindfulness* setiap kali merasa emosi memuncak. Tarik napas dalam-dalam selama lima detik, tahan, lalu hembuskan perlahan. Ini

membantu kita menenangkan diri sebelum bereaksi secara impulsif. Luangkan waktu untuk meditasi selama 5-10 menit setiap hari untuk mengendalikan stres dan meningkatkan kesadaran emosi.

4. Tetapkan Tujuan Kecil dan Dapat Dicapai

Kebiasaan yang mendukung pola pikir dan emosi yang sehat dimulai dari tujuan kecil dan realistis. Menetapkan tujuan kecil yang dapat dicapai membantu Kita merasakan kemajuan dan memperkuat pola pikir positif. Buatlah daftar tujuan kecil setiap minggu. Misalnya, jika Kita ingin lebih tenang menghadapi stres, tetapkan tujuan untuk melakukan latihan pernapasan setiap hari selama 5 menit. Fokus pada perubahan kecil yang konsisten daripada mencoba mengubah segalanya sekaligus.

5. Praktikkan Rasa Syukur (*Gratitude*)

Melatih rasa syukur adalah cara yang ampuh untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Penelitian menunjukkan bahwa berlatih rasa syukur secara teratur dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan kebahagiaan. Setiap hari, tulis tiga hal yang Kita syukuri. Ini bisa hal kecil seperti menikmati secangkir kopi pagi atau mendapatkan dukungan dari teman. Melatih rasa syukur membuat Kita fokus pada hal-hal positif dalam hidup. Praktikkan rasa syukur secara lisan dengan mengucapkan terima kasih pada orang lain secara langsung, misalnya pada keluarga, teman, atau kolega.

6. Jaga Keseimbangan Hidup

Penting untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan, waktu pribadi, dan hubungan sosial. Keseimbangan ini berperan besar dalam mengelola pola pikir dan emosi. Buat jadwal harian atau mingguan yang mengalokasikan waktu untuk bekerja, bersosialisasi, beristirahat, dan berolahraga. Usahakan untuk menjauh dari perangkat digital di luar jam kerja untuk menjaga keseimbangan mental. libatkan diri dalam aktivitas yang menyenangkan dan bermakna, seperti hobi atau berolahraga, untuk mengisi kembali energi mental dan emosional Kita .

Membangun pola pikir dan emosi yang lebih baik adalah investasi jangka panjang yang dimulai dengan langkah-langkah sederhana, seperti meningkatkan kesadaran diri, berlatih manajemen emosi, dan mengembangkan pola pikir berkembang. Dengan menetapkan tujuan kecil, melatih rasa syukur, dan menjaga keseimbangan hidup, Kita dapat mengubah kualitas hidup secara signifikan. Terapkan langkah-langkah ini secara konsisten untuk meraih kesejahteraan mental dan emosional yang lebih baik.

Kumpulan latihan harian untuk melatih pola pikir dan emosi

Berikut adalah kumpulan latihan harian yang dirancang untuk melatih pola pikir dan pengelolaan emosi, yang bisa diterapkan secara konsisten untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional.

1. Jurnal Syukur (*Gratitude Journaling*)

Melatih rasa syukur adalah cara yang sederhana namun kuat untuk membangun pola pikir positif. Dengan mencatat hal-hal yang Kita syukuri setiap hari, Kita melatih otak untuk fokus pada aspek positif dalam hidup. Setiap malam dapat melatih dengan menulis tiga hal yang Kita syukuri pada hari itu. Fokus pada hal-hal kecil dan konkret, seperti menikmati makanan favorit atau percakapan dengan seorang teman. Manfaatnya dapat meningkatkan kebahagiaan, menurunkan tingkat stres, dan memperkuat pola pikir positif.

2. Latihan *Mindfulness*

Mindfulness membantu melatih kesadaran diri dan manajemen emosi dengan membawa perhatian pada momen saat ini tanpa penilaian. Ini membantu mengurangi reaksi emosional yang berlebihan dan meningkatkan pengendalian diri. Setiap hari dapat dilatih dengan meluangkan waktu 5-10 menit untuk bermeditasi. Fokus pada napas Kita, dan biarkan pikiran-pikiran datang dan pergi tanpa memaksakan diri untuk bereaksi terhadapnya. Manfaatnya, mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan memperbaiki keseimbangan emosi.

3. Latihan Reframing Kognitif (*Cognitive Reframing*)

Cognitive reframing merupakan teknik yang melibatkan mengubah cara Kita memkita ng suatu situasi untuk menghasilkan respons emosional yang lebih sehat. Ini membantu dalam melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang. Cara

melatihnya; Setiap kali Kita merasa cemas atau marah tentang suatu situasi, tuliskan apa yang Kita rasakan dan pikirkan bagaimana Kita bisa memkita ng situasi itu dari perspektif yang berbeda. Tanyakan, “Apa yang bisa saya pelajari dari ini?” hal ini bermanfaat untuk mengurangi emosi negatif dan memperkuat pola pikir berkembang.

4. Latihan Afirmasi Positif

Afirmasi positif adalah pernyataan positif yang diulang setiap hari untuk memperkuat pola pikir dan keyakinan diri. Latihan ini bertujuan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif.

Latihan : Setiap pagi, ucapkan afirmasi seperti, “Saya mampu mengatasi tantangan hari ini,” atau “Saya terus belajar dan berkembang setiap hari.” Ucapkan dengan keyakinan dan percaya pada pernyataan tersebut.

Manfaat : Meningkatkan kepercayaan diri, memotivasi diri, dan memperbaiki persepsi diri.

5. Jurnal Refleksi Diri

Jurnal refleksi diri membantu memahami pola emosi, perilaku, dan pikiran yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Ini memberikan wawasan yang lebih dalam tentang cara Kita merespons berbagai situasi. Hal ini dapat dilatih ketika malam menulis tiga situasi yang memicu emosi kuat pada hari itu. Catat bagaimana Kita bereaksi dan refleksikan bagaimana Kita bisa merespons lebih baik di masa mendatang. Manfaatnya meningkatkan kesadaran diri, mengidentifikasi pola perilaku negatif, dan meningkatkan pengelolaan emosi.

6. Latihan Fokus pada Solusi

Alihkan fokus dari masalah ke solusi dengan cara menerapkan pola pikir solusi. Ini membantu Kita tetap konstruktif dalam menghadapi tantangan dan stres, serta mencegah terjebak dalam pola pikir negatif. Latihannya dengan setiap kali menghadapi masalah, tuliskan masalah tersebut dan tiga solusi potensial yang bisa Kita terapkan. Fokus pada tindakan yang bisa Kita ambil daripada berfokus pada kesalahan atau kesulitan. Manfaat yang diperoleh dapat meningkatkan kemampuan menyelesaikan masalah, memperkuat pola pikir positif, dan mengurangi kecemasan.

7. Olahraga Rutin

Aktivitas fisik secara langsung berhubungan dengan peningkatan suasana hati dan manajemen emosi. Olahragameningkatkan produksi endorfin, neurotransmitter yang terkait dengan perasaan bahagia. Rekomendasi latihannya dengan melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki, yoga, atau jogging selama 20-30 menit setiap hari. Manfaatnya dapat mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan energi mental.

Kumpulan latihan harian seperti *journaling*, *mindfulness*, *reframing kognitif*, dan olah raga memberikan dasar yang kuat untuk memperkuat pola pikir dan emosi yang lebih positif. Dengan menerapkan latihan-latihan ini secara konsisten, Kita dapat mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik dan kualitas hidup yang lebih tinggi. Setiap latihan membantu membangun pola pikir yang lebih sehat,

meningkatkan pengendalian emosi, dan mempersiapkan Kita untuk menghadapi tantangan dengan lebih baik.

Worksheet untuk mencatat perkembangan diri

Berikut adalah worksheet untuk mencatat perkembangan diriyang dapat digunakan setiap hari atau setiap minggu untuk melacak pertumbuhan pribadi, pola pikir, emosi, dan tujuan Kita . Worksheet ini dirancang untuk membantu Kita mengevaluasi kemajuan dalam mengelola pola pikir dan emosi.

Worksheet Perkembangan Diri

1. Hari/Tanggal :

2. Refleksi Emosi Harian

Tuliskan emosi utama yang Kita rasakan hari ini. Misalnya, tenang, stres, bahagia, cemas, marah, dsb.

Emosi 1 : _____

Emosi 2 : _____

Emosi 3 : _____

Bagaimana Kita merespons emosi-emosi ini? Apakah respons tersebut mendukung kesejahteraan Kita ?

3. Latihan Syukur (Gratitude)

Tuliskan tiga hal yang Kita syukuri hari ini :

1. _____

2. _____

3. _____

Bagaimana hal-hal ini mempengaruhi suasana hati Kita ?

4. Tantangan Hari Ini

Tuliskan tantangan terbesar yang Kita hadapi hari ini.

Bagaimana Kita mengatasi tantangan ini? Apakah ada sesuatu yang bisa dilakukan dengan lebih baik?

5. Latihan Mindfulness / Pengelolaan Emosi

Apakah Kita meluangkan waktu untuk berlatih mindfulness atau teknik pengelolaan emosi (meditasi, pernapasan, dll.)? Jika ya, bagaimana hasilnya?

6. Pola Pikir

Apakah ada situasi yang membuat Kita merasa ingin menyerah atau merasa tidak mampu? Jika ada, bagaimana Kita mengubah pola pikir tersebut menjadi lebih positif?

7. Tujuan Harian

Apa tujuan Kita hari ini? Apakah Kita mencapainya?
Apa langkah kecil yang telah Kita lakukan untuk menuju tujuan ini?

Tujuan : _____

Langkah yang telah diambil : _____

8. Afirmasi Positif

Tuliskan afirmasi positif yang Kita ucapkan kepada diri Kita hari ini :

9. Hal yang Dipelajari Hari Ini

Apa satu hal baru yang Kita pelajari tentang diri Kita atau tentang dunia di sekitar Kita ?

10. Langkah untuk Perbaikan Besok

Apa yang ingin Kita tingkatkan atau lakukan dengan lebih baik besok?

Worksheet ini membantu Kita melacak perkembangan emosi, pola pikir, dan tujuan, serta memberikan ruang untuk refleksi dan pertumbuhan berkelanjutan. Kita dapat mencetak worksheet ini setiap hari atau setiap minggu untuk melihat kemajuan diri Kita seiring waktu.

Teknik meditasi dan mindfulness

Meditasi dan *mindfulness* adalah teknik yang telah terbukti membantu meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional dengan mengurangi stres, meningkatkan

fokus, dan menenangkan pikiran. Berikut adalah beberapa teknik meditasi dan mindfulness yang dapat Kita praktikkan dalam kehidupan sehari-hari :

1. Meditasi Perhatian Penuh (*Mindfulness Meditation*)

Meditasi mindfulness berfokus pada kesadaran saat ini. Kita melatih diri untuk memperhatikan apa yang terjadi di sekitar dan di dalam diri Kita , tanpa menghakimi atau terjebak dalam emosi atau pikiran.

Langkah-langkah yang bisa dilakukan, 1) Temukan tempat yang tenang untuk duduk. 2) Fokus pada napas Kita . Rasakan udara masuk dan keluar. 3) Jika pikiran Kita mulai melayang, bawa perhatian kembali pada napas. 4) Lakukan ini selama 5–10 menit sehari dan tingkatkan durasinya secara bertahap. Manfaatnya, mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan memperkuat kemampuan Kita untuk menghadapi emosi negatif tanpa terbawa perasaan.

2. Meditasi Pernapasan Dalam (*Deep Breathing Meditation*)

Teknik ini melibatkan pengendalian napas untuk membantu menenangkan sistem saraf dan meredakan stres. Fokus pada pernapasan membantu Kita memusatkan perhatian dan menenangkan pikiran.

Langkah-langkahnya antara lain; 1) Duduk atau berbaring dengan nyaman. 2) Tarik napas dalam-dalam melalui hidung selama 4 detik. 3) Tahan napas selama 4 detik. 4) Buang napas perlahan melalui mulut selama 6 detik. Dan 5) Ulangi selama 5–10 menit. Manfaatnya, meningkatkan fokus, menenangkan sistem saraf, dan mengurangi respons stres fisik.

3. Meditasi Pemindaian Tubuh (*Body Scan Meditation*)

Meditasi ini membantu meningkatkan kesadaran tubuh dan melepaskan ketegangan. Kita secara perlahan memindai setiap bagian tubuh, memfokuskan perhatian pada sensasi fisik, tanpa mengubah apa pun. Langkah-langkahnya; 1) Berbaring atau duduk dengan nyaman. 2) Mulailah dengan memperhatikan napas Kita. 3) Arahkan perhatian ke kaki, rasakan sensasi yang muncul (rasa berat, ringan, hangat, atau dingin). 4) Pindahkan fokus secara perlahan ke atas, dari kaki, lutut, punggung, bahu, hingga kepala. 5) Jika perhatian Kita menghilang, lembutkan pikiran kembali pada tubuh Kita. Manfaatnya, mengurangi ketegangan tubuh, meningkatkan koneksi antara pikiran dan tubuh, serta membantu dalam manajemen stres.

4. Meditasi Visualisasi (*Visualization Meditation*)

Dalam meditasi ini, Kita membayangkan pemukiman atau tempat yang menenangkan untuk memusatkan perhatian dan mencapai ketenangan. Langkah-langkah yang bisa dilakukan, 1) Duduk atau berbaring di tempat yang nyaman. 2) Tutup mata dan bayangkan tempat yang tenang, seperti pantai, hutan, atau pegunungan. 3) Cobalah untuk merasakan semua detail tempat tersebut—suara, bau, dan sensasi yang hadir. 4) Biarkan diri Kita tenggelam dalam suasana tersebut selama 10–15 menit. Manfaatnya, menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan membantu memvisualisasikan suasana positif.

5. Meditasi *Loving-Kindness* (*Metta Meditation*)

Meditasi ini berfokus pada menumbuhkan perasaan cinta kasih dan kebaikan, baik kepada diri sendiri maupun

orang lain. Ini sangat efektif untuk meningkatkan empati dan mengurangi perasaan negatif terhadap orang lain.

Langkah-langkahnya, 1) Duduk dengan tenang dan nyaman. 2) Mulailah dengan diri sendiri, ucapkan dalam hati, “Semoga saya bahagia. Semoga saya sehat. Semoga saya damai.” 3) Lalu, alihkan niat tersebut kepada orang yang Kita sayangi, orang yang netral, dan bahkan orang yang mungkin Kita benci, dengan mengatakan kata-kata yang sama. Manfaatnya, Meningkatkan empati, kasih sayang, dan mengurangi kemarahan serta permusuhan.

6. *Walking Meditation* (Meditasi Berjalan)

Meditasi ini menggabungkan mindfulness dengan gerakan berjalan. Fokus diletakkan pada sensasi berjalan dan lingkungan sekitar, tanpa membiarkan pikiran melayang-layang.

Langkah-langkah yang bisa dilakukan, 1) Temukan tempat yang tenang untuk berjalan, seperti taman. 2) Fokuskan perhatian pada setiap langkah yang Kita ambil. Rasakan kontak antara kaki Kita dengan tanah. 3) Perhatikan sensasi di tubuh Kita dan suara atau pemukiman di sekitar. 4) Jika pikiran Kita mulai berkelana, kembalikan fokus pada sensasi berjalan. Manfaatnya, menenangkan pikiran, meningkatkan koneksi dengan tubuh, dan membantu mengelola stres.

Berbagai teknik meditasi dan mindfulness ini membantu Kita menemukan ketenangan dalam kehidupan sehari-hari dan memperbaiki kemampuan untuk mengelola emosi serta stres. Kita bisa mulai dengan salah satu dari teknik

ini, dan menyesuaikan praktik yang paling sesuai dengan kebutuhan Kita .

Pengaruh Pola Pikir terhadap Emosi di Lingkungan Perusahaan

Pola pikir (*mindset*) merupakan cara seseorang memkita ng dunia, yang secara langsung memengaruhi bagaimana mereka mengelola emosi dalam berbagai situasi. Dalam lingkungan perusahaan, pola pikir karyawan sangat memengaruhi bagaimana mereka merespons tantangan, kolaborasi, dan situasi yang menimbulkan stres, serta emosi yang timbul dari interaksi tersebut. Ada dua jenis pola pikir yang paling umum, yaitu *fixed mindset* (pola pikir tetap) dan *growth mindset* (pola pikir bertumbuh), yang masing-masing memiliki dampak signifikan terhadap emosi karyawan.

1. Pola Pikir Tetap (*Fixed Mindset*) dan Dampaknya pada Emosi Negatif

Seseorang dengan *fixed mindset* meyakini bahwa kemampuan dan kecerdasan mereka adalah sifat bawaan yang tidak bisa berubah. Dalam lingkungan perusahaan, karyawan dengan pola pikir ini cenderung merespons situasi yang menantang atau kegagalan dengan emosi negatif, seperti kecemasan, frustrasi, atau ketakutan akan kegagalan. Misalnya, ketika seorang karyawan gagal memenuhi target kerja, mereka mungkin merasa tidak kompeten dan cemas bahwa hal ini akan memengaruhi karier mereka. Emosi negatif ini timbul karena mereka percaya bahwa kegagalan

tersebut merupakan cerminan dari ketidakmampuan permanen yang tidak bisa diubah.

Contoh nya, seorang karyawan yang selalu gagal mencapai target penjualan bulanan mungkin merasa bahwa mereka tidak cukup pintar untuk sukses di bidang tersebut. Ketakutan ini memicu kecemasan dan bahkan menurunkan motivasi untuk mencoba kembali di masa depan. Mereka lebih mungkin menghindari tantangan baru karena takut menghadapi kegagalan lagi.

2. Pola Pikir Bertumbuh (*Growth Mindset*) dan Emosi Positif

Di sisi lain, karyawan dengan *growth mindset* meyakini bahwa kemampuan dapat ditingkatkan melalui kerja keras, pembelajaran, dan ketekunan. Mereka lebih mampu mengelola emosi negatif dan melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar. Dalam setting perusahaan, individu dengan pola pikir bertumbuh biasanya merespons kegagalan atau tantangan dengan perasaan optimisme, antusiasme, dan motivasi untuk berkembang. Mereka akan mencari solusi baru atau strategi untuk mengatasi masalah yang dihadapi, sehingga mereka tetap merasa positif meskipun berada dalam situasi sulit.

Misalnya, seorang karyawan yang gagal mencapai target penjualan bulanan melihat hal tersebut sebagai kesempatan untuk mempelajari teknik penjualan yang lebih efektif. Alih-alih merasa cemas atau menyerah, karyawan tersebut merasa termotivasi untuk mengambil pelatihan tambahan dan mencoba pendekatan yang

berbeda. Emosi positif ini membuat mereka lebih resilient dan proaktif dalam pekerjaan.

3. Pengaruh Pola Pikir terhadap Kolaborasi dan Hubungan Kerja

Pola pikir juga berdampak pada bagaimana karyawan berinteraksi dengan rekan kerja. Individu dengan fixed mindset mungkin merasa terancam oleh keberhasilan orang lain, yang dapat menimbulkan perasaan cemburu atau inferioritas. Mereka cenderung melihat keberhasilan orang lain sebagai ancaman, yang akhirnya merusak dinamika kerja tim dan menyebabkan konflik.

Sebaliknya, karyawan dengan growth mindset menghargai kesuksesan orang lain dan melihatnya sebagai sumber inspirasi. Mereka lebih cenderung bekerja sama, merasa senang atas pencapaian rekan kerja, dan mengembangkan emosi positif seperti rasa syukur dan rasa hormat. Kolaborasi yang kuat dan dukungan antar rekan kerja akan lebih berkembang dalam lingkungan yang didominasi oleh pola pikir bertumbuh.

Dalam aktifitasnya, dapat dicontohkan seorang manajer dengan pola pikir bertumbuh akan memberikan pujian kepada anggota tim yang berhasil, meskipun pencapaian tersebut tidak langsung berkaitan dengan pekerjaannya sendiri. Ini menciptakan suasana kerja yang lebih positif, di mana setiap anggota tim merasa dihargai dan didukung.

4. Pengaruh Pola Pikir pada Kesejahteraan dan Produktivitas

Pola pikir karyawan juga memiliki dampak langsung pada kesejahteraan mental dan produktivitas mereka. Karyawan dengan fixed mindset lebih rentan mengalami burnout karena mereka merasa terus-menerus tertekan untuk menunjukkan kemampuan mereka, sering kali tanpa keyakinan bahwa mereka dapat memperbaiki atau mengembangkan diri. Akibatnya, emosi negatif seperti stres kronis, kelelahan, dan kehilangan motivasi mudah muncul.

Di sisi lain, individu dengan growth mindset lebih mampu mengatasi stres karena mereka melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang. Mereka memiliki pendekatan yang lebih sehat terhadap kegagalan dan kesuksesan, sehingga emosi positif lebih sering mendominasi. Hal ini membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan produktivitas karyawan secara keseluruhan .

Karyawan yang memiliki pola pikir bertumbuh akan merespons pekerjaan dengan tenggat waktu yang ketat dengan lebih tenang. Mereka cenderung membagi tugas menjadi beberapa bagian kecil dan memprioritaskan tugas yang lebih mendesak, serta berusaha belajar dari setiap pengalaman tersebut untuk meningkatkan efisiensi di masa depan.

Pola pikir memiliki pengaruh besar terhadap bagaimana karyawan mengelola emosi mereka dalam setting perusahaan. Pola pikir tetap cenderung menimbulkan emosi negatif

seperti stres, kecemasan, dan cemburu, sedangkan pola pikir bertumbuh membantu menciptakan emosi positif seperti optimisme, rasa syukur, dan motivasi. Oleh karena itu, perusahaan sebaiknya mendorong pengembangan pola pikir bertumbuh di kalangan karyawan untuk meningkatkan kesejahteraan, kolaborasi, dan produktivitas.

Pengaruh Pola Pikir terhadap Emosi dalam Konteks Pendidikan

Pola pikir (*mindset*) adalah kerangka mental yang memengaruhi cara seseorang memkita ng diri sendiri dan kemampuan mereka dalam belajar dan berkembang. Dalam konteks pendidikan, pola pikir sangat mempengaruhi bagaimana siswa merespons tantangan akademik, kesulitan belajar, dan bagaimana mereka mengelola emosi saat menghadapi situasi-situasi ini. Pola pikir yang berbeda akan menghasilkan respons emosional yang berbeda pula, baik itu emosi positif yang mendukung pembelajaran atau emosi negatif yang menghambat kemajuan.

1. Pola Pikir Tetap (*Fixed Mindset*) dan Emosi Negatif

Siswa dengan *fixed mindset* percaya bahwa kecerdasan dan kemampuan mereka bersifat tetap dan tidak dapat berubah. Mereka cenderung melihat kegagalan atau kesulitan sebagai tkita bahwa mereka tidak cukup cerdas atau berbakat dalam suatu bidang. Hal ini sering memunculkan emosi negatif, seperti kecemasan, frustrasi, dan ketidakberdayaan.

Contohnya, seorang siswa yang mendapat nilai buruk pada ujian matematika mungkin merasa cemas dan menyerah, percaya bahwa mereka “tidak pkita i matematika”. Pola pikir ini dapat memicu perasaan rendah diri dan ketakutan terhadap pelajaran, karena mereka merasa tidak ada upaya yang dapat mengubah hasil belajar mereka. Akibatnya, mereka mungkin enggan berusaha lebih keras atau mencari bantuan tambahan.

2. Pola Pikir Bertumbuh (*Growth Mindset*) dan Emosi Positif

Sebaliknya, siswa dengan *growth mindset* percaya bahwa kemampuan dapat berkembang melalui kerja keras, latihan, dan pembelajaran dari kesalahan. Mereka cenderung lebih optimis dan terbuka terhadap tantangan. Kegagalan dilihat sebagai bagian dari proses belajar, bukan cerminan dari kurangnya kemampuan.

Contohnya, seorang siswa yang gagal dalam ujian matematika, namun memiliki pola pikir bertumbuh, akan melihat kegagalan tersebut sebagai kesempatan untuk belajar dan memperbaiki kesalahan. Mereka merasa termotivasi untuk belajar lebih keras, mengikuti bimbingan tambahan, atau mencoba strategi belajar yang berbeda. Emosi yang muncul biasanya berupa antusiasme, rasa ingin tahu, dan kepercayaan diri bahwa mereka bisa berkembang.

3. Pengaruh Pola Pikir terhadap Respons terhadap Kritik

Kritik dan umpan balik adalah bagian penting dalam proses pembelajaran, namun bagaimana siswa

merespons kritik sangat tergantung pada pola pikir mereka. Siswa dengan fixed mindset cenderung melihat kritik sebagai ancaman terhadap harga diri mereka. Hal ini dapat memicu emosi negatif seperti marah, defensif, atau perasaan tersinggung. Mereka mungkin menganggap kritik sebagai bukti bahwa mereka tidak cukup cerdas atau tidak berbakat.

Sebaliknya, siswa dengan growth mindset melihat kritik sebagai alat untuk membantu mereka berkembang. Mereka cenderung merespons umpan balik dengan rasa ingin tahu dan motivasi untuk memperbaiki diri. Kritik konstruktif menimbulkan emosi positif seperti rasa syukur dan tekad untuk lebih baik.

Contohnya, seorang guru yang memberikan umpan balik negatif kepada seorang siswa tentang esai mereka mungkin direspons secara negatif oleh siswa dengan pola pikir tetap, yang akan merasa tersinggung dan mungkin enggan untuk mencoba menulis lagi. Namun, siswa dengan pola pikir bertumbuh akan menggunakan kritik tersebut untuk memperbaiki esai mereka di masa depan dan merasa lebih percaya diri setelah mengetahui cara yang lebih baik.

4. Dampak pada Motivasi dan Kesejahteraan Emosional

Pola pikir juga memengaruhi tingkat motivasi dan kesejahteraan emosional siswa dalam jangka panjang. Siswa dengan fixed mindset cenderung kehilangan motivasi saat menghadapi tantangan berat, karena mereka merasa tidak ada yang bisa mereka lakukan

untuk mengubah hasil mereka. Ini dapat memunculkan stres, depresi, dan perasaan tidak berdaya.

Di sisi lain, siswa dengan growth mindset lebih termotivasi untuk terus belajar meskipun menghadapi kesulitan. Mereka percaya bahwa setiap usaha akan membawa hasil, meskipun prosesnya membutuhkan waktu. Hal ini mendorong munculnya emosi positif, seperti rasa pencapaian, kebahagiaan, dan kepuasan pribadi.

Misalnya, siswa yang sedang mempersiapkan ujian besar dan merasa kesulitan mungkin merasa tertekan jika mereka memiliki pola pikir tetap, berpikir bahwa mereka “tidak bisa” memahami materi. Namun, siswa dengan pola pikir bertumbuh akan melihat kesulitan tersebut sebagai tantangan yang bisa diatasi dengan usaha ekstra, seperti belajar bersama teman atau bertanya kepada guru.

Pola pikir sangat memengaruhi bagaimana siswa merespons tantangan akademik dan bagaimana emosi mereka terlibat dalam proses belajar. Pola pikir tetap cenderung memunculkan emosi negatif seperti kecemasan, frustrasi, dan stres, sementara pola pikir bertumbuh memfasilitasi emosi positif seperti optimisme, motivasi, dan rasa percaya diri. Mengembangkan pola pikir bertumbuh dalam konteks pendidikan dapat membantu siswa menjadi lebih resilient dan sukses dalam menghadapi tantangan pembelajaran.

Inspirasi Islam dalam Mengelola Pola Pikir & Emosi di Era Digital

Di era digital yang semakin canggih ini, kita tidak dapat menghindari paparan informasi yang begitu deras dari berbagai sumber. Kehidupan sehari-hari kini lebih sering dipenuhi oleh interaksi di dunia maya, baik melalui media sosial, berita online, hingga platform diskusi digital. Sayangnya, hal ini juga membawa tantangan tersendiri: banjirnya informasi yang tak selalu positif, opini yang penuh prasangka, hingga konten yang dapat memicu emosi negatif seperti kecemasan, amarah, atau bahkan rasa tidak berdaya.

Dalam menghadapi situasi ini, ajaran Islam memiliki banyak inspirasi yang relevan untuk membantu kita mengelola pola pikir dan emosi dengan lebih baik. Islam mengajarkan keseimbangan dalam setiap aspek kehidupan, termasuk bagaimana kita berpikir dan merespons berbagai hal di sekitar kita. Mari kita eksplorasi bagaimana nilai-nilai Islam dapat menjadi pedoman dalam menjaga kesehatan mental dan emosional di era digital ini.

1. Berkepemilikan Pola Pikir Positif (Husnuzan)

Dalam Islam, terdapat konsep **husnuzan** atau berprasangka baik, baik kepada Allah, sesama manusia, maupun terhadap situasi yang terjadi di sekitar kita. Ketika kita membaca atau melihat sesuatu di media sosial, sering kali kita tergoda untuk bereaksi negatif atau terbawa perasaan. Namun, Islam mengajarkan kita untuk tidak mudah berprasangka buruk tanpa dasar yang jelas.

Allah berfirman dalam Surat Al-Hujurat ayat 12: *“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan dari prasangka, sesungguhnya sebagian dari prasangka itu adalah dosa...”* Ayat ini mengingatkan kita bahwa menjaga pikiran positif dan tidak terburu-buru dalam menilai sesuatu dapat menjaga ketenangan batin. Dengan memiliki pola pikir positif, kita tidak mudah terpancing oleh konten negatif yang beredar luas di internet.

2. Kendalikan Emosi dengan Sabar dan Tawakal

Era digital kerap kali membuat kita lebih reaktif, terutama ketika berhadapan dengan konten yang provokatif atau berita yang mengganggu perasaan. Islam memberikan solusi dengan menekankan pentingnya **sabar** dan **tawakal** (berserah diri kepada Allah). Dalam Surat Al-Baqarah ayat 153, Allah berfirman: *“Wahai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.”*

Ketika kita merasa marah atau tersinggung oleh suatu postingan atau komentar, Islam mengajarkan untuk menahan diri dan bersabar. Tawakal membantu kita menerima hal-hal yang di luar kendali kita dan mempercayakan hasil akhirnya kepada Allah. Dengan cara ini, kita tidak mudah terbawa arus emosi negatif yang dapat merusak keseimbangan mental.

3. Mempraktikkan Dzikir dan Tafakur untuk Ketenangan Jiwa

Internet dapat membuat pikiran kita menjadi penuh dan mudah merasa lelah. Dalam Islam, **dzikir** (mengingat Allah) dan **tafakur** (merenungkan ciptaan Allah) merupakan cara untuk menenangkan hati dan pikiran. Dalam Surat Ar-Ra'd ayat 28, Allah berfirman: “Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Melakukan dzikir secara rutin dapat membantu mengalihkan fokus dari kegaduhan dunia maya dan memberikan ketenangan di tengah kesibukan digital. Tafakur, di sisi lain, bisa menjadi momen refleksi untuk memahami hikmah di balik setiap kejadian yang kita alami, termasuk di dunia maya.

4. Memfilter Informasi dengan Bijak

Tidak semua informasi yang kita temui di internet benar dan bermanfaat. Oleh karena itu, Islam menuntun kita untuk selektif dalam menyaring informasi. Rasulullah ﷺ bersabda: *“Cukuplah seseorang disebut pendusta jika ia menceritakan segala yang ia dengar.”* (HR. Muslim)

Hadis ini mengajarkan pentingnya **tabayyun** (klarifikasi) sebelum mempercayai dan menyebarkan informasi. Dengan memiliki sikap kritis ini, kita dapat menghindari berita hoaks, misinformasi, serta opini yang menyesatkan yang dapat memicu konflik atau kebingungan.

5. Menghargai Waktu dengan Produktif dan Bermanfaat

Dalam era digital, waktu sering kali terbuang sia-sia akibat scrolling tanpa henti di media sosial atau binge-watching konten video. Padahal, Islam sangat menghargai waktu dan mendorong umatnya untuk memanfaatkannya dengan baik. Allah berfirman dalam Surat Al-'Asr: *“Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh...”*

Memanfaatkan waktu dengan bijak, seperti memperbanyak amal kebaikan, belajar, atau berbagi manfaat di media sosial, dapat memberikan dampak positif bagi diri sendiri dan orang lain. Hindari konten yang hanya membuang waktu tanpa memberi nilai tambah.

6. Menjaga Keseimbangan Dunia dan Akhirat

Era digital sering membuat kita terlena dan lebih fokus pada kesenangan dunia. Namun, Islam mengajarkan keseimbangan antara urusan dunia dan akhirat. Rasulullah ﷺ mengingatkan: *“Bekerjalah untuk duniamu seolah-olah kamu akan hidup selamanya, dan beribadallah untuk akhiratmu seolah-olah kamu akan mati esok hari.”*

Dengan mengingat tujuan hidup yang lebih besar, kita tidak mudah teralihkan oleh hal-hal yang sifatnya sementara dan tidak membawa manfaat jangka panjang. Prioritaskan konten yang bermanfaat dan mendekatkan kita kepada tujuan hidup yang lebih tinggi.

Di tengah hiruk-pikuk era digital, kita membutuhkan pedoman yang kuat untuk menjaga kesehatan mental dan emosional kita. Islam, dengan ajarannya yang penuh hikmah, menawarkan panduan yang tak lekang oleh waktu dalam mengelola pola pikir dan emosi. Dengan menerapkan nilai-nilai seperti husnuzan, sabar, tawakal, dzikir, tabayyun, dan keseimbangan dunia-akhirat, kita dapat menjadi lebih bijaksana dalam menghadapi tantangan dunia digital. Semoga inspirasi dari ajaran Islam ini dapat membantu kita menjalani kehidupan digital dengan lebih sehat, bijak, dan penuh makna.

Referensi

Al-Qur'an dan Terjemahanya

Andersen SM, Chen S. The relational self: An interpersonal social-cognitive theory. *Psychol Rev.* 2002;109(4):619-45.

Aspinwall LG. Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion.* (1998)

Auerbach RP. Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys [Internet]. Vol. 46, *Psychological Medicine.* (2016) p. 2955–70. Available from: https://api.elsevier.com/content/abstract/scopus_id/84980335897

Bamber, M. & Schneider, J. (2015). Mindfulness-Based Meditation to Decrease Stress and Anxiety in College Students: A Narrative Synthesis of the Research. *Educational Research Review*, 18. DOI: 10.1016/j.edurev.2015.12.004.

Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action. A social cognitive theory.* New York: Prentice Hall, Inc.

Bandura, Albert. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control.* W.H. Freeman and Company. ISBN 0-7167-2626-2

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology* (pp. 231–243). London: Oxford University Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2003). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 75–89). Washington, DC: American Psychological Association.
- Chang, E. C., Olivares, A.M., & D’Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*. 23(3), 433-440
- Chang, E. C. (1998). Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well-being?: a preliminary investigation. *Personality and Individual Differences*, 25, 233–240.
- Chaplin, J. P. (1985). *Dictionary of Psychology*. New York: Dell
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). *Social support and health*. London; Academic Press. Inc.
- Cooper, Robert K dan Ayman Sawaf. (2002). *Executive EQ: Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan*

Organisasi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
ISBN 979-6058-95-2

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95. 542-575
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset : The New Psychology of Success*.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House. ISBN 978-1-4000- 6275-1
- Dweck, C. (2015). Carol Dweck revisits the ‘*growth mindset*.’ *Education Week*, 35(5), 20-24.
- Ekas, N. V., Lickenbrock, D. M., & Whitman, T. L. (2010). Optimism, social support, and well-being in mothers of children with autism spectrum disorder. *Journal Autism Development Disorder*. 40. 1274-1284
- Ekman, P. (1992). An Argument for Basic Emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3-4), 169-200.
- Ginnis, A. L. M. (1995). *Kekuatan optimisme*. Jakarta: Mitra usaha
- Githinji SK. Emotion approach coping and adjustment challenges among students in higher education institutions. *Handbook of Research on Coping Mechanisms for First-Year Students Transitioning to Higher Education*. (2023) Feb 20;245-64.
- Goleman, Daniel. (2020). *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. PT Gramedia Pustaka Utama. ISBN 979- 655-278-7

- Griggs V, Holden R, Lawless A, Rae J. From reflective learning to reflective practice: assessing transfer. *Studies in Higher Education*. 2018;43(7):1172–83.
- Gross, J. J. (2002). “Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences.” *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). “Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing”. *American Psychologist*, 60(7), 678-686.
- Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2017). *Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression*. *Psychiatric Clinics of North America*, 40(4), 739–749. doi:10.1016/j.psc.2017.08.008
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy , social support and well-being The mediating role of optimism. *Personality and Individual Difference*, 40, 1281–1290. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.10.019>
- Keltner, D., & Gross, J. J. (1999). Functional Accounts of Emotions. *Cognition & Emotion*, 13(5), 467-480.
- Kolb DA. *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. 2nd ed. Neidlinger A, editor. Vol. 2. United State of America: Pearson Education Inc.; 2014. 1–389 p.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- LeDoux, J. E. (2000). “Emotion Circuits in the Brain.” Annual Review of Neuroscience, 23 (1)
- Li P. Research On The Influence Of Constructivism On Current Mental Health From The Perspective

Of Mental Health Management. International Journal of Advanced Research in Education and Society [Internet]. 2023 Jun 30 [cited 2024 Sep 10]; Available from: <https://myjms.mohe.gov.my/index.php/ijares/article/view/22311>

Mantzios M. Mental health first aid and exciting opportunities for peer-support networks within universities with prospects of influencing public health and treatment. *J Public Health*; 2020;28(2):219-21.

Murphy, M. C., & Dweck, C. S. (2010). "A Culture of Genius: How an Organization's Lay Theory

Nir E, Musial J. The Power of Experiential Learning in Emotional Courtroom Spaces. *Journal of Criminal Justice Education*. 2020 Oct 1;31(4):542-62.

Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: Holt Paperbacks.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). *Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies*. 4(3), 219-247.

Scherer, K.R. (2005). "What are emotions? And how can they be measured?". *Social Science Information*, 44(4), 695-729.

Scult, M. A., Knodt, A. R., Swartz, J. R., Brigidi, B. D., & Hariri, A. R. (2016). *Thinking and Feeling: Individual Differences in Habitual Emotion Regulation and Stress-Related Mood Are Associated With Prefrontal Executive Control*. *Clinical*

Psychological Science, 5(1), 150–157. <https://doi.org/10.1177/2167702616654688>

- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books.
- Shapes People’s Cognition, Affect, and Behavior.” *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(3), 283-296.
- Shapiro, Lawrence. (1997). *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Strongman. K. T. 2003. *The Psychology of Emotion. From Everyday Life to Theory*. Fifth edition. England: John Wiley & Sons Ltd
- Wahyuni EN, Rahayu IT, Aziz R, Muhid A. Enhancing Mental Health Literacy in University; Interactions between Student Initiatives and Counselor Strategies. *Health Education and Health Promotion*. (2024);12(2):215-223.
- Yates, S. M. (2002). the Influence of optimism and pessimism on the psycho- physical wellness of learners in grades. *Mathematics Education Research Journal*, 14(1), 4–15. Retrieved from https://dspace.nwu.ac.za/bitstream/handle/10394/2412/radebe_sj.pdf?sequence=1
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). “Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed.” *Educational Psychologist*, 47(4), 302-314.

Tentang Penulis

Dr. Iin Tri Rahayu, S.Psi., M.Si., Psikolog lahir pada 18 Juli 1972. Ia menempuh pendidikan jenjang S1 di Universitas Airlangga Surabaya (lulus tahun 1997) bidang studi psikologi. Kemudian ia melanjutkan ke jenjang S2 di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta (lulus tahun 2004) bidang studi psikologi. Sedangkan jenjang S3 ditempuhnya di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta (lulus tahun 2013) bidang studi psikologi.

Di antara karyanya dalam bentuk buku yang sudah diterbitkan antara lain *Observasi dan Wawancara* (Malang: Bayumedia Publishing, 2004), *Psikologi Klinis* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007), dan *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN Malang Press, 2009).

Juga sangat produktif menulis bahan ajar yang belum sempat diterbitkan, antara lain *Bahan Ajar Psikologi Konseling* (1999), *Bahan Ajar Tes Inventori* (2000), *Bahan Ajar Psikologi Umum II* (2001), *Bahan Ajar Konstruksi Tes* (2004), *Bahan Ajar Penyusunan Skala Psikologi* (2005), dan *Bahan Ajar Asesmen dalam Psikologi Klinis* (2006).

Selain itu, perempuan kelahiran Sidoarjo yang pada tahun 2009 mendapatkan penghargaan Satyalancana Karya Satya X dari Presiden Republik Indonesia ini juga produktif menulis artikel di berbagai jurnal. Di antaranya adalah “Psikologi Islam: Suatu Pseudo”, “Islamisasi Psikologi”,

“Kekerasan dan Agresivitas”, “Shalat sebagai bentuk terapi jiwa dan Fisik”, “Pola Pengasuhan Islami Sebagai Awal Pendidikan Kecerdasan Emosional”, dan “Hubungan Antara Kematangan Beragama dan Kecerdasan Emosional dengan Daya Tahan terhadap Stress”.

Dr. Esa Nur Wahyuni, M.Pd. lahir di Malang, 06 Maret 1972. Menempuh pendidikan S1 di STAIN Malang Jurusan Pendidikan Agama Islam (lulus tahun 1998), dan S1 Jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Kanjuruhan Malang (lulus tahun 2007). Sedangkan pendidikan jenjang S2 ditempuhnya di Universitas Negeri Malang bidang studi Bimbingan dan Konseling (lulus tahun 2005). Melanjutkan ke jenjang S3 di Universitas Negeri Malang bidang studi Bimbingan dan Konseling (lulus tahun 2012)

Ibu dari tiga orang anak ini sangat produktif menulis. Beberapa karyanya dalam bentuk buku yang sudah diterbitkan antara lain *Motivasi Belajar* (Malang: UIN Press, 2010), *Teori Belajar dan Pembelajaran* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2015), “Pendidikan kewarganegaraan untuk perguruan tinggi: prestasi dan keunggulan bangsa” dalam *Pendidikan Kewarganegaraan Untuk Perguruan Tinggi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2018), “Saling Memafkan: Pentingkah dalam Organisasi?” dalam *Organisasi dan Kepemimpinan Positif: Penerapan Psikologi Positif di Tempat Kerja* (Jakarta: Prenada Media, 2021), dan *Kesejahteraan Subyektif Mahasiswa* (Yogyakarta: Deepublish, 2022).

Sedangkan karya-karya ilmiahnya dalam bentuk penelitian telah dipublikasikan di berbagai jurnal, baik nasional maupun internasional. Di antaranya adalah

“Analysis of Teaching, Practical Learning and Innovation of Islamic Education to the Curriculum Implementing Junior High School”, “Urgency of Resilience and Optimism in Improving Students’ Mental Health”, “Self-Esteem and Social Media Addiction among College Students: Contribution Gender as Moderator”, “Ideological Conflicts Between Radical and Moderate Islamic Organizations in Indonesia”, “Student Well-Being in the Perception of Madrasah Ibtidaiyah Students”, dan masih banyak lagi.

Dr. Retno Mangestuti, M.Si., Psikolog lahir di Malang, 20 Februari 1975. Menempuh pendidikan S1 program studi psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang, lulus tahun 1997. Lalu melanjutkan ke jenjang pendidikan S2 program studi psikologi di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, lulus tahun 2002. Sedangkan jenjang pendidikan S3 ditempuhnya di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, dengan program studi psikologi (lulus tahun 2014).

Sejak 2003 hingga sekarang, ibu dari tiga anak ini menjadi dosen di Fakultas Psikologi UIN Malang; dosen Luar Biasa Fakultas Psikologi UMM (2018-sekarang).

Beberapa karya ilmiahnya telah dipublikasikan di berbagai jurnal, baik nasional maupun internasional. Di antaranya adalah “Validating psychometric properties of dual-continua models for university student mental health assessment. *International Journal of Public Health Science*”, “Enhancing Mental Health Literacy in University; Interactions between Student Initiatives and Counselor Strategies”, “Exploring student and teacher perspectives on

well-being development: A mixed-methods investigation”, dan lain sebagainya.

Faizal Rois Fatahillah, M.Ag., lahir Ngawi, 20 April 1982. Menempuh pendidikan dasar dan menengah di kota kelahirannya. Kemudian ia melanjutkan rihlah keilmuannya ke jenjang pendidikan tinggi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, jurusan Pendidikan Agama Islam, lulus tahun 2005. Kemudian menempuh S2 di universitas yang sama dengan bidang Ilmu Agama Islam, lulus tahun 2013.

Beberapa karya tulisnya dalam bentuk buku telah dipublikasikan, antara lain: *Strategi Madrasah Unggul* (Yogyakarta: Arruz Media, 2009), *Mewujudkan Madrasah Unggul, Menapaki Jejak Inspiratif Abdul Djalil* (Yogyakarta: Lentera Media, 2013), Selain itu, ia juga pernah mengeditori buku *Pengembangan Model E-Learning Perguruan Tinggi Pasca Covid-19* (Yogyakarta: DIVA Press, 2023) dan *Kepemimpinan dan Manajemen: Dari Mentalitas ke Manajemen Operasional* (Yogyakarta: DIVA Press, 2023).

Karyanya yang lain dalam bentuk jurnal, baik nasional maupun internasional antara lain ”Penyegaran Pendidikan Islam; Wacana Redevinisi dan Dekonstruksi”, *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 1 No.1 Juli-Desember 2014; “Sikulon E-Learning Analysis: Policy Determination Analysis Of E-Learning Implementation At IAIN Surakarta”, *Proceeding International Conference on Islamic Education*, “Integrated Science and Religious Moderation in New-Paradigm in Contemporary Education” Faculty of Tarbiyah and Teaching Training, Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, 17 Oktober 2022; “Implementation of

Dr. Iin Tri Rahayu, S.Psi., M.Si.Psi, Dr. Esa Nur Wahyuni, M.Pd., Dr. Retno Mangestuti, M.Si.Psi, dan Faizal Rois Fatabillah, M.Ag

Islamic Universal Values-based Leadership Power at State Islamic Higher Education”, *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 5 Issue 3, 2022; dan “Analysis Of Satisfaction Online Learning Models In The Indonesian Faculty Of Tarbiyah And Teacher Sciences During The Covid-19 Pandemic”, *An Official Journal Of The European Association for Research on Learning and Instruction*.



MENGENDALIKAN POLA PIKIR DAN EMOSI

MEWUJUDKAN MENTALITAS SEHAT
BERSANDAR NILAI-NILAI ISLAMI

Akhir-akhir ini, sedang marak kampanye tentang *mental health*. Terutama di kalangan Gen Z. Mereka sangat antusias dan peduli mengarustamakan pentingnya kesejahteraan batin itu. Atas dasar inilah, buku ini disajikan dengan landasan atau spirit *tafaqquh fiddin* melalui aktualisasi hasrat dengan menghadirkan pandangan-pandangan mengenai pola pikir dan emosi sebagai potensi kemanusiaan yang harus dikelola dan diberdayakan untuk menjaga kesehatan mental.

Selain menilik kembali konstruksi saintifik dalam dunia psikologi, susunan kajiannya juga menyertakan pendekatan transenden, dalam hal ini aqidah Islam, sebagai perspektif, sehingga didapati konstruksi pemahaman yang lebih utuh dan lengkap.

Islam begitu kaya akan ajaran tentang pengendalian diri, baik dalam berpikir maupun berperasaan, dengan merujuk pada al-Qur'an dan hadits serta pandangan pakar juga ulama', berkelayakan memandu mencapai *holistic personality*, terlebih bagi mereka yang berkeinginan melakukan perbaikan kualitas diri melalui penataan kembali pola pikir dan emosi dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah.

Goresan buku ini hadir sebagai upaya untuk memahami lebih dalam bagaimana Islam memandang hubungan antara pola pikir dan emosi dalam berkehidupan. Di tengah kompleksitas tantangan hidup modern yang sering kali memengaruhi keseimbangan batin, Islam memberi komprehensi pedoman yang amat lengkap dan penuh hikmah untuk mengelola pikiran, perasaan, dan penghayatan agar tetap sejalan dengan nilai-nilai Islami.



divapress-online.com



Penerbit DIVA Press



Penerbit DIVA Press



Penerbit DIVA Press

SELF IMPROVEMENT

ISBN: 978-623-189-487-8



9 786231 894878