Seri 08 | Maret 2024

Mengenali Emosi Keterampilan yang Wajib Orang Tua Miliki

Oleh: Jesslyn Soetjipto, S.E., BBA, CHt®, CT

Sebagai pengasuh utama, orang tua tidak hanya berfungsi untuk memberikan kasih sayang dan memenuhi kebutuhan fisik anak. Orang tua juga berfungsi sebagai sumber informasi dan pengetahuan yang pertama dan utama, selama paling tidak 13 tahun pertama sang anak. Bagaimana orang tua berbicara, mendengar, bertindak, dan merespon berbagai hal, akan menjadi data di *memory card* anak (baca: pikiran bawah sadar anak). Suatu saat, data inilah yang anak gunakan sebagai acuan dari cara-caranya menjalani kehidupan.

Salah satu pengetahuan yang jarang kita pahami adalah tentang emosi. Padahal, emosi adalah bagian yang erat dengan hidup manusia. Banyak orang mengalami masalah karena tidak paham dengan emosi dan bagaimana meregulasinya. Jadi, sudah saatnya orang tua mau belajar tentang emosi agar bisa memahami diri sendiri dan memahami anak dengan lebih baik.

Apa itu emosi?

Emosi adalah suatu bentuk reaksi fisik dan mental terhadap suatu kejadian, situasi, orang, dan/atau objek lainnya. Emosi dapat berupa suatu respon yang nyaman dan menyenangkan, maupun sebaliknya. Munculnya emosi dapat disertai dengan sensasi yang dapat dirasakan di tubuh berupa rasa hangat, panas, dingin, berat, ringan, tertekan, sesak, sejuk, dan lain sebagainya. Sensasi ini juga bisa meliputi perubahan fisik, seperti wajah memerah, nafas cepat, jantung berdebar kencang, keringatan, gemetaran, dan lain-lain.

Emosi bukan sesuatu yang "baik" atau "buruk"

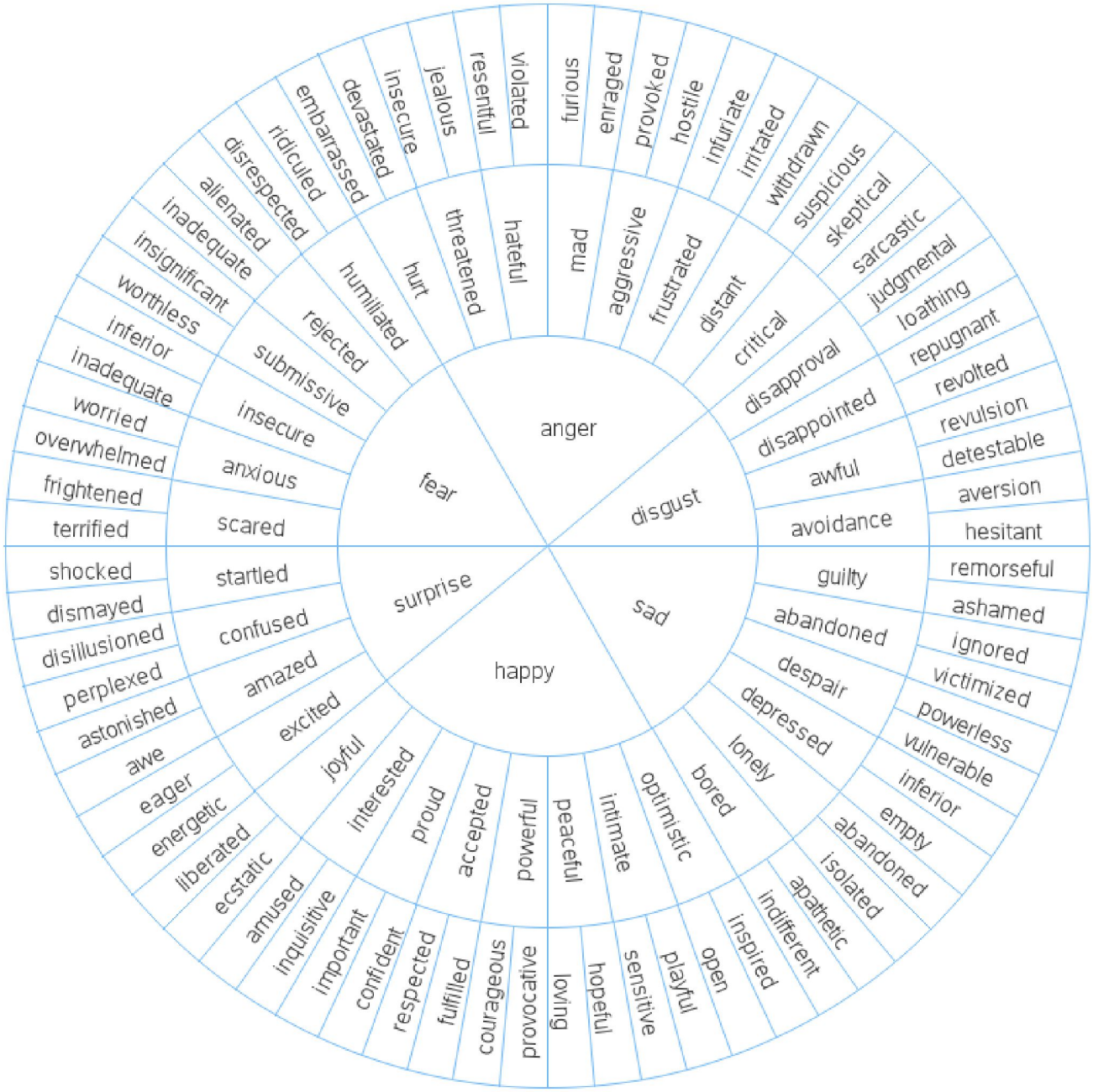
"Kamu gak boleh marah. Gak perlu marah."

"Orang lain gak boleh lihat kita sedih, apalagi menangis."

"Harus happy terus."

Seringkali, kita mengkategorikan emosi marah, sedih, takut sebagai sesuatu yang buruk, sedangkan emosi senang dan suka cita dianggap emosi yang baik. Kenyataannya, tidak ada emosi baik atau emosi buruk. Semua emosi hanyalah emosi, yang perlu kita izinkan untuk hadir dan kita rasakan. Ingat, emosi adalah reaksi pikiran bawah sadar terhadap sebuah situasi. Dan emosi adalah sesuatu yang wajar.

Yang bisa dikategorikan baik atau buruk adalah cara kita mengekspresikan emosi, apa respon kita terhadap emosi tersebut, dan sejauh mana kita mengizinkan emosi ini untuk mempengaruhi kita. Contoh: emosi marah adalah emosi yang wajar. Namun, emosi marah yang disertai dengan banting-membanting adalah respon yang buruk terhadap emosi tersebut. Emosi cemas adalah emosi yang normal juga. Namun, jika kita merespon emosi cemas dengan tidak tidur, tidak makan, tidak minum, ini adalah respon yang buruk.



Based on Kaitlin Robbs' wheel-of-words

Emosi adalah pembawa pesan

Semua emosi mengandung informasi. Contohnya:

- Marah muncul karena kita merasa diperlakukan tidak adil oleh orang lain.
- Takut muncul karena kita mengantisipasi sesuatu yang buruk akan terjadi.
- Kecewa hadir karena apa yang diinginkan tidak sesuai dengan realita.
- Bosan hadir ketika kurangnya tantangan.
- Stres hadir ketika terlalu banyak yang harus dikerjakan.

Mengenal emosi melatih kita untuk melihat ke dalam diri, bukan menyalahkan orang lain, situasi, atau nasib. Ketika kita sudah menemukan arti atau pesan di balik emosi yang kita rasakan, kita juga dapat mengetahui apa yang sebenarnya kita rindukan dan butuhkan. Apakah kita butuh menetapkan batasan yang lebih jelas? Butuh dilihat dan didengarkan? Butuh bantuan? Butuh istirahat? Bagaimana saya bisa memenuhi kebutuhan ini? Kontemplasi ini akan mempengaruhi cara kita menangani emosi.

Emosi adalah energi

Emotion is energy in motion. Emosi adalah energi yang bergerak, berpindah dan bertransformasi. Sesuai dengan sifatnya yang senantiasa bertransformasi, emosi tidak untuk disimpan atau dikungkung dalam waktu lama. Ketika emosi hadir, ia perlu dilepaskan dan diekspresikan dengan cara yang tepat. Emosi yang tidak diizinkan keluar akan tertahan di dalam tubuh. Akibatnya, karena emosi fitrahnya harus mengalir, maka salah satu kemungkinan yang dapat terjadi adalah energi emosi akan 'bergerak' mengganggu kinerja di dalam tubuh dan ujungnya akan mempengaruhi kesehatan fisik.

Bagaimana cara mengenal emosi?

1. Ketika emosi muncul, ambil jeda, pelankan nafas, dan izinkan diri untuk merasakan emosi.
2. Beri nama untuk emosi yang dirasakan.
3. Amati di mana saja emosi ini terasa di tubuh. Apakah letaknya di dada? Perut? Kepala? Tangan? Pundak?
4. Amati bagaimana rasanya di tubuh fisik. Hangat? Dingin? Kaku? Ringan? Padat? Sesak?
5. Dengarkan apa yang emosi ini ingin sampaikan dan pahami makna di balik emosi ini. Anda punya kendali sepenuhnya untuk menentukan bagaimana Anda ingin menyikapi emosi tersebut.

Langkah di atas dapat Anda terapkan untuk diri Anda sendiri dan juga untuk anak-anak. Kita tidak terlahir dengan kemampuan menginterpretasi emosi. Hal ini perlu dilatih dan dimulai sejak dini. Dengan belajar mengenali emosi dan melepaskannya, kita dapat mencapai kesejahteraan yang lebih baik dan menjalani kehidupan yang lebih positif dan produktif.