

KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SEBAGAI DASAR KESEHATAN MENTAL ANAK USIA DINI

Shinta Mutiara Puspita

Universitas Islam Nusantara

mut.shinta87.sm@gmail.com

Abstrak: Anak adalah generasi penerus bangsa, oleh karena itu lingkungan sekitar anak yaitu keluarga, sekolah dan pemerintah harus menciptakan anak yang berkualitas dan sehat baik secara fisik maupun mental, karena kesehatan mental anak-anak adalah salah satu investasi yang paling penting untuk membentuk generasi yang baik namun sayangnya saat ini jumlah orang yang mengalami gangguan kesehatan mental semakin meningkat. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2000 memperoleh angka gangguan mental yang semula 12% meningkat menjadi 13% di tahun 2001. WHO bahkan memprediksi angka gangguan jiwa penduduk dunia meningkat hingga 15% pada tahun 2015. Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 di Indonesia, prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional berumur 15 tahun ke atas secara nasional adalah 6,0% (37.728 orang dari 703.946). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa pentingnya membangun kesehatan mental sejak usia dini dengan melatih kemampuan mengelola emosi anak. Dengan kemampuan mengelola emosi dengan baik dapat membantu anak dalam menjalani kehidupan yang sehat secara fisik maupun mental. Dari latar belakang di atas, maka aspek-aspek yang akan dijelaskan dalam artikel ini adalah kemampuan mengelola emosi, konsep kesehatan mental dan karakteristiknya serta pengaruh kemampuan mengelola emosi dalam membangun kesehatan mental.

Kata kunci : Kemampuan Mengelola Emosi, Emosi, Kesehatan Mental

Pendahuluan

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2000 memperoleh angka gangguan mental yang semula 12% meningkat menjadi 13% di tahun 2001 dan diprediksi pada tahun 2020 menjadi 15%. WHO bahkan memprediksi angka gangguan jiwa penduduk dunia meningkat hingga 15% pada tahun 2015. Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 di Indonesia, prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional berumur 15 tahun ke atas secara nasional adalah 6,0% (37.728 orang dari 703.946). Dalam jurnal Department Of Health South East dijabarkan mengenai Gangguan

Kesehatan Jiwa pada Anak & Young People (BMA 2006), gangguan perilaku : 6 % dari 5-16 tahun memiliki gangguan perilaku yang lebih sering terjadi pada anak laki-laki dan termasuk perilaku menantang bagi lebih dari 6 bulan atau perilaku menantang yang ekstrim atau pada usia yang tidak pantas . Gejalanya meliputi : sering atau berat amarah; parah dan persisten, ketidaktaatan; pemberontak provokatif, perilaku; tingkat berlebihan pertempuran atau intimidasi; kekejaman terhadap hewan dan menyinggung perilaku.

Gangguan emosional : 4 % dari anak usia 5-16 tahun memiliki gangguan emosional . Mereka lebih umum pada anak perempuan dan termasuk kecemasan , depresi dan fobia. Gejalanya termasuk kesedihan , lekas marah dan kehilangan kepentingan dalam kegiatan, kelelahan , gangguan tidur , kehilangan nafsu makan, sulit berkonsentrasi , perasaan bersalah , tidak berharga dan bunuh diri. Gangguan hiperkinetik : 2 % dari anak usia 5-16 tahun memiliki gangguan hiperkinetik . Umumnya adalah anak laki-laki , dan termasuk perhatian.

Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) dan Attention Deficit Disorder (ADD). Gejalanya meliputi gangguan perhatian dan aktivitas yang berlebihan , yang mempengaruhi kemampuan untuk berkonsentrasi dan perilaku yang mengganggu . Gangguan kurang umum : 1 % dari 5-16 tahun memiliki gangguan kurang umum, termasuk autisme , gangguan makan , tics dan selektif sifat bisu ; Gangguan Spektrum Autistik : lainnya umum di anak laki-laki dan berkisar dari ringan bentuk, mis Asperger Syndrome, dengan bentuk-bentuk yang lebih ekstrim dari pembelajaran kecacatan , kesulitan dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain ; Gangguan Makan umumnya pada perempuan muda , dengan hingga 1 persen dari perempuan di Inggris antara usia 15 dan 30 menderita anoreksia nervosa , dan antara 1 dan 2 persen menderita bulimia nervosa . Rata-rata usia onset anoreksia adalah 15 dan bulimia 18 .

Emosi

Seringkali kita mendengar kata emosi yang seolah-olah sebagai ungkapan rasa marah . Emosi menurut para psikolog (Santrock, 2002) ada 2 jenis, yaitu 1). emosi positif seperti antusiasme, kegembiraan, perasaan sabar, tenang, sukacita dan tertawa dan 2) emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, perasaan bersalah dan kesedihan. Dalam (Hude, 2006) telah dikemukakan bahwa emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap dan tingkah laku serta menjejantah dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara psiko-fisik karena terkait dengan jiwa dan fisik.

Goleman (2005) berpendapat tentang keberhasilan seseorang di masyarakat, ternyata 80 persen dipengaruhi oleh kecerdasan emosional, dan IQ hanya menyumbang 20 persen". Dari pendapat Goleman tersebut, anak yang cerdas tidak harus selali cerdas dibidang kognitif (IQ). Tanpa kecerdasan emosional (EQ), anak sulit mengembangkan kepribadiannya. Keduanya akan sangat mempengaruhi kepribadian, bahkan dapat juga mempengaruhi keberhasilan atau kegagalannya. Orang tua bersama para pengajar dan lingkungan memiliki peran yang sangat penting dalam membantu anak mengembangkan potensi kecerdasan yang mereka miliki. Kapasitas kecerdasan emosional anak dimulai sejak usia dini, jauh di bawah usia sekolah.

Berbagai penelitian dalam bidang psikologi anak (dalam Goleman, 430) membuktikan bahwa kecerdasan emosional itu sangat berpengaruh pada masa depan anak : "Anak-anak dengan kecerdasan emosional yang tinggi adalah anak-anak yang bahagia, percaya diri, populer, dan lebih sukses. Mereka lebih mampu menguasai gejala emosinya, menjalin hubungan yang manis dengan orang lain, bisa mengatasi stress, dan memiliki kesehatan mental yang baik". Dengan demikian, kecerdasan emosional diperlukan untuk mengatasi berbagai masalah dalam hidup ini dan menjadi dasar menjadi manusia dewasa yang bertanggung jawab, penuh perhatian, dan cinta kasih serta produktif.

Dalam jurnalnya Scutzh and Nizielski telah dikemukakan bahwa kecerdasan emosional dapat digambarkan sebagai seperangkat kemampuan saling mengenal emosi sendiri serta emosi orang lain. Ada 4 dimensi yang membedakan dalam kecerdasan emosi, yaitu :

1. memahami emosi
2. menggunakan emosi untuk memfasilitasi pemikiran
3. memahami informasi emosional
4. mengatur emosi.

Kecerdasan emosional terdiri dari lima wilayah utama (Goleman, 2005) yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan. Lima wilayah ini menentukan anak tersebut cerdas secara emosi atau tidak.

Kemampuan mengenali emosi diri yaitu kemampuan anak untuk mengenali emosi yang sedang dirasakannya saat terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Hal ini harus dilatih kepada anak sejak dini bagaimana mengenal jenis-jenis emosi yang dirasakannya.

Kemampuan mengelola emosi adalah menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat yang merupakan kesadaran diri. Orang yang menguasai keterampilan ini dapat lebih cepat kembali dari kesedihan, kemerosotan dan perasaan yang membuat dia putus asa dalam menjalani kehidupan.

Keterampilan memotivasi diri sendiri lahir dari kemampuan menata emosi yang dijadikan alat untuk mencapai tujuan dalam memotivasi diri sendiri, menguasai diri sendiri dan berkreasi. Orang yang memiliki kemampuan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

Mengenali emosi orang lain berupa perasaan empati terhadap perasaan yang sedang dialami oleh orang lain yang sering dikatakan bahwa keterampilan ini adalah keterampilan bergaul. Orang-orang yang empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial di lingkungannya. Dan keterampilan selanjutnya yaitu membina hubungan dengan cara menggunakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Keterampilan ini merupakan hal yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan di lingkungan sosial.

Sejalan dengan itu, Robert dan Cooper (Ginanjari, 2001:44) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, emosi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Individu yang mampu memahami emosi individu lain, dapat bersikap dan mengambil keputusan dengan tepat tanpa menimbulkan dampak yang merugikan kedua belah pihak. Emosi dapat timbul setiap kali individu mendapatkan rangsangan yang dapat mempengaruhi kondisi jiwa dan menimbulkan gejala dari dalam.

Emosi yang dikelola dengan baik dapat dimanfaatkan untuk mendukung keberhasilan dalam berbagai bidang karena pada waktu emosi muncul, individu memiliki energi lebih dan mampu mempengaruhi individu lain. Segala sesuatu yang dihasilkan emosi tersebut bila dimanfaatkan dengan benar dapat diterapkan sebagai sumber energi yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, mempengaruhi orang lain dan menciptakan hal-hal baru.

Semua kemampuan di atas sangat penting, namun dewasa ini sangat minim sekali kemampuan seseorang mengelola emosi sehingga terjadi kasus-kasus yang sangat merugikan seperti stress, depresi, kecemasan yang berlebihan dan gejala lainnya bahkan sejak usia dini. Kemampuan mengelola emosi ini adalah kemampuan anak untuk menguasai dirinya sendiri.

Kemampuan mengendalikan emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif. Seperti yang dikemukakan dalam (Q.S. Thaha : 16) yang artinya bahwa *"Maka sekali kali janganlah kamu dipalingkan darinya oleh orang yang tidak beriman kepadanya dan oleh orang yang mengikuti hawa nafsunya, yang menyebabkan kamu menjadi binasa."*

Kata nafsu dalam ayat Al-qur'an di atas sama artinya dengan emosi seseorang. Ayat di atas menjelaskan bahwa emosi sangat mempengaruhi seseorang dalam setiap tindakan atau perbuatan. Misalnya ketika peserta didik mengalami depresi dalam belajar, maka akan mengganggu proses belajar dari peserta didik dan timbulnya perasaan malas untuk belajar. Untuk itu, pengendalian emosi sangat diperlukan agar peserta didik mampu menghadapi dan menghilangkan depresi juga perasaan malas.

Kemampuan mengelola emosi akan mendorong seseorang untuk memiliki daya tahan yang lebih tinggi jika suatu saat ia dihadapkan pada persoalan persoalan yang lebih kompleks dan rumit. Kemampuan ini pembentukan kesadaran menyebabkan seseorang mampu mengatasi masalah secara dewasa dalam menghadapi masalah yang berat. Ketika seseorang dihadapkan pada persoalan yang berat, misalnya duka yang mendalam, kekecewaan yang berat secara tidak sadar emosinya dapat mengalahkan nalar. Jika hal itu terjadi sangat mungkin dapat membahayakan keselamatan dirinya.

Hal ini sebagaimana sesuai dengan firman Allah (Q.S. Al An'am : 56) yang artinya *"Katakanlah, aku tidak akan mengikuti hawa nafsumu, sungguh tersesatlah aku jika berbuat demikian dan tidaklah pula termasuk orang-orang yang mendapat petunjuk"*.

Emosi tentu saja tidak cukup hanya dikenali saja, tetapi lebih dari itu harus pula disadari eksistensinya dan dikelola agar dapat memberi pengaruh yang positif dalam kehidupan. Oleh karena itu, kompetensi dimensi kedua ini adalah mengelola emosi. Perasaan perlu ditangani dan dikendalikan agar dapat terungkap dengan pas. Ketika perasaan sedang senang tidak perlu terlalu berlebihan dan ketika sedang down, murung, cemas, atau tersinggung, juga tidak terlalu berlebihan.

Gangguan mental emosional merupakan suatu keadaan yang mengindikasikan individu mengalami suatu perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut sehingga perlu dilakukan antisipasi agar kesehatan jiwa masyarakat tetap terjaga. Istilah lain gangguan mental emosional adalah distress psikologik dan distress emosional. Untuk itu diperlukan gambaran mengenai gejala mental emosional yang dialami masyarakat melalui karakteristik latar belakang yang mempengaruhinya.

Gangguan mental ini menciptakan kesulitan besar bagi anak-anak dan mencegah mereka dari berkembang dan mencapai mereka potensial. Sebagai contoh, seorang anak yang mengalami penganiayaan berkelanjutan menderita langsung konsekuensi, membuat mereka kurang mampu berpartisipasi secara sosial dan akademis dibandingkan dengan anak-anak lainnya. Mereka sering pergi untuk mengembangkan perilaku, kecemasan atau gejala depresi itu dapat berkembang menjadi gangguan mental. Gangguan kemudian menyawa penderitaan anak dan selanjutnya menghambat pembangunan sosial dan akademik. Anak ini kemudian berisiko tinggi menjadi tidak dapat berpartisipasi penuh dalam keluarga, sekolah, pekerjaan dan kehidupan masyarakat dalam jangka panjang. menambahkan membebani, stigma yang diasosiasikan dengan gangguan mental sering mencegah anak-anak dan mereka keluarga dari mencari bantuan, atau mencegah mereka mengalami respon simpatik ketika mereka lakukan.

Kesehatan Mental

Masalah kesehatan mental saat ini belum begitu mendapatkan perhatian yang serius. Krisis yang saat ini melanda membuat perhatian terhadap kesehatan mental kurang terpikirkan. Lingkungan masih fokus kepada hal-hal yang bersifat penanganan, kurang memperhatikan hal-hal yang sifatnya preventif untuk menjaga supaya mental tetap sehat untuk menciptakan generasi yang berkualitas. Tingkat pendidikan yang beragam dan terbatasnya pengetahuan mengenai perilaku manusia menjadi faktor yang memberikan pengaruh kurangnya kepekaan masyarakat terhadap kesehatan mental di lingkungannya.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan sosial dan kesejahteraan emosional, bukan hanya tidak adanya gangguan. Dengan demikian, kesehatan mental adalah sumber daya untuk hidup, penting bagi semua anak-anak untuk berkembang dan penting bagi pembangunan manusia yang optimal dan berfungsi di sepanjang kehidupan. Lingkungan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental pada anak. (Waddell, 2007).

Kesehatan mental menurut Semiun (2006), berarti bebas dari simtom-simtom yang melumpuhkan dan mengganggu, yang merusak efisiensi mental, kestabilan emosi atau ketenangan pikiran. Menurut definisi ini, orang yang bermental sehat adalah orang yang dapat menguasai segala faktor dalam hidupnya sehingga ia dapat mengatasi kekalutan mental sebagai akibat dari tekanan-tekanan perasaan dan hal-hal yang menimbulkan frustrasi. Kesehatan mental tidak hanya jiwa yang sehat berada dalam tubuh yang sehat (*mens sana in corpore sano*), tetapi juga suatu keadaan yang berhubungan erat dengan seluruh eksistensi manusia. Itulah suatu keadaan kepribadian yang bercirikan kemampuan seseorang untuk menghadapi kenyataan dan untuk berfungsi secara efektif dalam suatu masyarakat yang dinamik.

Kesehatan mental adalah sumber daya untuk hidup, penting bagi semua anak untuk berkembang. Dalam jurnal *Royal College of Nursing* mengemukakan bahwa kesehatan mental yang baik bukan hanya tidak adanya masalah kesehatan mental sekarang tentang kesejahteraan fisik dan emosional, hidup penuh dan hidup kreatif dan mampu menangani naik turunnya kehidupan. Pada anak-anak dan remaja, kesehatan mental yang baik dapat ditunjukkan dengan keterampilan sebagai berikut:

1. mengembangkan emosional, kreatif, intelektual dan rohani
2. memprakarsai, mengembangkan serta mempertahankan hubungan pribadi dan sosial
3. menghadapi masalah, menyelesaikannya dan belajar dengan cara yang tepat sesuai usia anak
4. mengembangkan rasa benar dan salah
5. menjadi percaya diri dan asertif
6. menyadari orang lain dan berempati dengan mereka
7. menikmati kesendirian
8. bermain dan belajar

Faktor-faktor yang dapat melindungi anak dari gangguan kesehatan mental meliputi: kecerdasan emosi, dicintai dan merasa aman, tinggal di lingkungan rumah yang stabil, pekerjaan orangtua cukup mempengaruhi terhadap kesehatan mental karena akan berdampak kepada faktor ekonomi keluarga, orangtua yang baik, kesehatan mental orangtua yang baik, kegiatan rutinitas dan minat anak, hubungan positif dengan sesamanya, ketahanan emosional dan berpikir positif juga rasa humor.

Kriteria kesehatan mental dalam Semiun (2006) :

1. Efisiensi mental
Efisiensi dapat digunakan untuk menilai kesehatan mental.
2. Pengendalian dan Integrasi pikiran dan tingkah laku
Pengendalian yang efektif selalu merupakan salah satu tanda yang sangat pasti dari kepribadian yang sehat. Integrasi pikiran suatu hal yang penting bagi kesehatan mental, suatu kualitas yang biasanya diidentifikasi sebagai integritas pribadi.
3. Integrasi motif-motif serta pengendalian konflik dan frustrasi
4. Perasaan-perasaan dan emosi-emosi yang positif dan sehat
5. Ketenangan dan kedamaian pikiran
6. Sikap-sikap yang sehat
7. Konsep diri (*self-concept*) yang sehat
8. Identitas ego yang sehat
Identitas ego adalah diri atau orang dimana ia merasa menjadi dirinya sendiri.
9. Hubungan yang adekuat dengan kenyataan

Kemampuan Mengelola Emosi Bagi Kesehatan Mental

Saat ini masih banyak orang yang berpandangan bahwa kecerdasan kognitif menentukan keberhasilan seseorang, padahal yang diperlukan sebenarnya adalah kecerdasan hati seperti ketangguhan, inisiatif, optimisme, kemampuan beradaptasi yang telah menjadi dasar penilaian baru (Ginanjari, 2001).

Dalam Shitadewi (2013) mengenai mengelola emosi diri dikemukakan bahwa emosi terbagi dua yaitu emosi positif dan emosi negatif. Menghadapi emosi positif yang perlu dilakukan adalah menerima emosi tersebut untuk kemudian disyukuri supaya emosi positif ini memberikan pengaruh positif pada motivasi seseorang, memperkuat motivasi seseorang untuk kemudian berperilaku positif demi tujuan yang positif pula. Emosi positif apabila dikelola secara positif demi tujuan positif tentunya akan berpeluang memberikan dampak hasil yang positif.

Untuk menghadapi emosi negatif, hal yang dapat dilakukan adalah pertama dapat dilakukan dengan cara mengalihkan perhatian atau distraksi. Mengalihkan perhatian dari emosi negatif dalam batasan tertentu dan dengan jalur tertentu mungkin bisa bermanfaat untuk mengurangi ganjalan emosi negatif dalam hati seperti dengan menonton televisi, berlibur, menyibukkan diri, membaca, aktif olahraga dll. Namun, sifatnya hanya sementara, dan tidak menyelesaikan akar masalah. Di saat yang sama, mengalihkan perhatian emosi negatif secara berlebihan dengan cara yang salah juga berpotensi untuk memperburuk kondisi emosi yang bersangkutan. Dapat berdampak negatif pada orang lain dan lingkungan sekitar serta pada diri sendiri.

Kedua adalah dengan cara memblock/menahan tekanan emosi. Menekan emosi juga sering jadi pilihan untuk memperlakukan emosi negatif yang hadir. Padahal, emosi negatif yang ditekan akan menekan balik dengan tekanan yang lebih besar. Seperti hukum Pascal yang menjelaskan besarnya tekanan balik sama besarnya dengan bidang dan kekuatan tekanan. Seseorang yang terlalu sering menekan emosi dalam skala yang besar, jelas akan mempengaruhi kondisi kejiwaan dan kesehatan yang bersangkutan. Bahkan penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat oleh para ahli dari Harvard School of Public Health dan The University of Rochester mengungkapkan bahwa risiko kematian dini akibat beberapa penyakit fatal meningkat hingga 35 persen pada mereka yang jarang mengungkapkan perasaan dan emosi mereka. Hasil ini justru terjadi sebaliknya pada mereka yang secara teratur mengungkapkan emosi mereka.

Ketiga dengan cara mengeluarkan tekanan emosi dari sistem diri yaitu melepas atau *me-release* sesungguhnya adalah kemampuan alami (fitrah) yang dimiliki manusia yang

sering kita lihat pada anak kecil yang polos, bebas kepentingan, seperti menangis ketika sedih, marah, berteriak, memukul, berlari, curhat atau apa saja untuk mengeluarkan tekanan sehingga kita merasa lega sesudahnya. Rasa lega mengindikasikan bahwa kita berhasil mengeluarkan tekanan yang tadinya terperangkap dalam sistem diri. Hambatan terjadi tatkala lingkungan kurang mendukung untuk pelepasan emosi negatif ini. Melepas inilah cara manajemen emosi yang sehat nyaman dan aman untuk dilakukan.

Jika seseorang tidak dapat mengelola emosi baik itu emosi positif dan emosi negatif dengan cara baik dan tepat, maka sangat berdampak kepada kesehatan individu itu sendiri terhadap kesehatan fisik maupun mental karena merupakan kesatuan. Dengan membiarkan emosi begitu saja seiring berjalannya waktu, berharap terselesaikan dan berangsur-angsur bisa melupakan peristiwa yang membuat emosinya terganggu, yang terjadi justru bisa sebaliknya karena lupa bukanlah indikator selesainya masalah dan terlepasnya emosi negatif dari dalam sistem diri. Emosi negatif yang disimpan di dalam diri tanpa diproses terlebih dahulu menjadi netral, bisa berpotensi menjadi tumpukan emosi negatif. Tumpukan emosi negatif inilah bisa menjelma menjadi berbagai gangguan emosi dan perilaku yang menyebabkan masalah dalam kesehatan mental.

Kemampuan Mengelola Emosi menurut Perspektif Islam

Dalam Al-quran dikemukakan gambaran yang cermat mengenai berbagai emosi yang dirasakan manusia, yaitu takut, marah, cinta, senang, benci dan malu.

Beberapa cara mengendalikan emosi yang diajarkan dalam Al-Quran dan Sunah, yaitu :

1. Segera memohon perlindungan kepada Allah Swt dari godaan syetan dengan membaca taawudz karena sumber marah adalah setan, sehingga godaannya bisa diredam dengan memohon perlindungan kepada Allah. Seperti yang dikemukakan dalam HR. Bukhari dan Muslim yaitu *"Sungguh saya mengetahui ada satu kalimat jika dibaca oleh orang ini, marahnya akan hilang. Jika dia membaca ta'awudz, marahnya akan hilang"*.
2. Diam dan menjaga lisan, *"jika kalian marah, diamlah"* (HR. Ahmad dan Syuaib Al-Arnauth)
3. Mengambil posisi lebih rendah, *"Apabila kalian marah dan dia dalam posisi berdiri, hendaknya dia duduk. Karena dengan itu marahnya bisa hilang. Jika belum juga hilang, hendak dia mengambil posisi tidur"* (HR. Ahmad, Abudaud)
4. Ingatlah hadits
"Siapa yang berusaha menahan amarahnya, padahal dia mampu meluapkannya, maka dia akan Allah panggil di hadapan seluruh makhluk pada hari kiamat, sampai Allah menyuruhnya untuk memilih bidadari yang dia kehendaki". (HR. Abu Daud, Turmudzi)
5. Segera berwudhu atau mandi

Ketika kita mampu mengelola dan mengekspresikan emosi, maka keuntungannya kita akan mampu lebih cepat menguasai perasaan, dan kembali membangkitkan kehidupan emosi yang normal. Orang yang cepat menguasai perasaan, akan cepat pula bangkit dalam perasaan yang normal. Hal ini akan lebih baik, karena bisa kembali dalam menjalani kehidupannya. Barangsiapa mampu menguasai perasaannya dalam setiap peristiwa, baik yang memilukan dan juga menggembirakan, maka dialah orang yang sejatinya memiliki kekukuhan iman dan keteguhan keyakinan. Karena itu pula, ia akan memperoleh kebahagiaan dan kenikmatan dikarenakan keberhasilannya mengalahkan nafsu.

Emosi yang tak terkendali hanya akan melelahkan, menyakitkan, dan meresahkan diri sendiri. Sebab, ketika marah misalnya, maka kemarahan akan meluap dan sulit dikendalikan.

Barangsiapa yang mampu menguasai emosinya, mengendalikan akalunya dan menimbang segalanya dengan benar, maka ia akan melihat kebenaran, akan tahu jalan yang lurus dan akan menemukan hakekat. Islam telah mengajarkan keseimbangan norma, budi pekerti dan perilaku sebagaimana ia mengajarkan manhaj yang lurus, syariat yang diridhai dan agama yang suci.

Daftar Rujukan

- GINANJAR, Ari. (2001). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ (Emotional Spiritual Quetiont)*. Jakarta : Arga
- Goleman, Daniel. (2005). *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional)*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- HUDE, M. Darwis. (2006). *Khasanah Kajian Al-Quran "Emosi"*. Jakarta : Erlangga
- RISKESDAS. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- ROYAL COLLEGE OF NURSING. (2009). *Mental Health in Children and Young People*. London : Royal College of Nursing
- SANTROCK, John. (2002). *Life-Span Development* Perkembangan Masa Hidup. Jakarta : Erlangga
- SEDGWICK, Rae. (1981). *Family Mental Health Theory and Practice*. USA : C.V. Mosby company
- SHAPIRO, Lawrence. (1997). *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- SHITADEWI. (2013). *Mengelola Emosi Diri*. [online], ([http: http://lenterakecil.com/penulisan-daftar-pustaka-dari-internet](http://lenterakecil.com/penulisan-daftar-pustaka-dari-internet), diakses tanggal 24 September 2013)
- SISWANTO. (2007). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta : Andi Offset
- SOPA, Ikhwan. (2013). *Manajemen Pikiran dan Perasaan*. Jakarta : Zaman
- WADDELL, Charlotte. (2007). *Improving the Mental Health of Young Children*. Columbia : Children's Health Policy Centre