**Contoh Karya Semi Ilmiah (Artikel)**

**Cara Mengelola Stress dan Emosi Negatif**

Masing-masing orang yang ada di dunia ini pastinya pernah mengalami masalah tertentu, mulai dari masalah kecil hingga masalah besar.Di antara tema yang kerap memunculkan permasalahan dan umum terjadi sekitar masyarakat adalah mengenai cinta, kesehatan dan keuangan.Ujian kehidupan kerap menghampiri seseorang dengan tiba-tiba.Dan itu harus dihadapi karena merupakan suatu realita kehidupan yang tak terhindarkan lagi.

Menghadapi permasalahan yang ada tentu saja tidak semudah membalikkan telapak tangan.Juga tidak semudah perkataan bahwa semua masalah ada solusinya.Namun, ada hal yang terkadang unik bahwa solusi untuk suatu masalah kadangkala datang dengan sendirinya.

Hal paling penting dan utama untuk dilakukan ketika seseorang dihadapkan pada suatu permasalahan adalah dengan mengutamakan ketenangan diri.Ketenangan diri menjadi patokan utama bagi seseorang untuk dapat berfikir secara jernih karena emosi yang negatif terkadang justru membuat keadaan semakin rumit, bukan malah teratasi. Artinya, mungkin saja emosi negatif yang Anda luapkan akan memberikan kelegaan dalam diri, namun itu bisa berdampak negatif kepada lingkungan yang ada di sekitar.

Masalah yang sudah terjadi dan dihadapi seringkali memberikan dampak negatif untuk kehidupan seseorang.Bahkan tanpa disadari, hal itu kerap membuat seseorang menjadi trauma.Di antara yang menyebabkan hal itu terjadi adalah kurang ikhlasnya seseorang di dalam menerima keadaan.Dan penting untuk diketahui bahwa emosi yang terpendam ternyata bisa menjadi sumbatan tersendiri untuk diri Anda.

Misalnya seseorang diputus cinta oleh kekasih yang sangat dicintai.Adanya rasa kehilangan membuat seseorang tersebut merasa hampa dalam kehidupannya. Bahkan, ia merasakan kesedihan yang berlarut-larut. Tidak jarang pula ia marah-marah dan membanting barang-barang yang terdapat di sekitarnya.

Kemudian dia pergi dan menangis di kamar. Hal tersebut sudah pasti membuat keluarga dan juga teman khawatir atasnya.Dan ini merupakan contoh luapan emosi yang negatif terhadap lingkungan sekitar.

Semakin hari, seseorang tersebut akhirnya kembali ceria sebagaimana yang sebelumnya. Akan tetapi, sesudah ia mengetahui fakta adanya orang ketiga, maka iapun merasa trauma dan juga dendam. Dendam terhadap mantan kekasihnya dan trauma dengan yang namanya cinta.

Ini menjadi salah satu akibat dari emosi negatif yang diluapkan dan akhirnya menjadi sumbatan dalam diri. Sumbatan emosi yang ada tersebut menjadikan sikap seseorang tidak stabil. Dan apabila hal tersebut dibiarkan, maka bisa berdampak kepada tubuhnya. Saat emosi tersumbat dan tubuh tidak kuat menahan hal tersebut, maka akhirnya sakit akan melanda.

Bisa diawali dengan gejala insomnia kemudian berlanjut kepada depresi yang berlebih sampai asam urat yang naik. Apabila itu dibiarkan begitu saja, maka di dalam waktu yang lama bisa memunculkan penyakit jantung dan juga kanker. Dan tentu saja ini merupakan jenis penyakit berbahaya yang perlu dicegah sejak ini.

Hal tersebut adalah sesuatu yang mendasari bahwa seseorang hendaknya mengelola stress mereka dengan baik sehingga emosi negatif menjadi terkondisikan. Hal itu disebabkan karena pengelolaan stress yang tidak tepat bisa merusak lingkungan sekitar dan juga diri sendiri dari dalam.

Di antara cara yang tepat untuk mengelola stress dan juga emosi negatif adalah dengan memakai writing therapy atau terapi menulis. Terapi menulis ini bisa menjadikan emosi Anda tersalurkan dengan sangat baik.Bahkan, ini bisa menjadi metode pengelolaan emosi yang sangat aman dan tanpa adanya efek samping.

Dengan adanya pelepasan semacam ini, stress Anda juga akan berkurang dan emosi pun menjadi kian stabil. Di samping itu, Anda juga bisa menemukan suatu hikmah dari kejadikan yang ada. Juga bisa menjadi jembatan bagi seseorang untuk lebih instropeksi diri dibandingkan harus mencari kambing hitam. Karena kadangkala seseorang menjadi andil atas berbagai permasalahan yang datang kepada mereka.

Selain itu, terapi menulis juga akan memberikan manfaat untuk lingkungan sekitar. Anda dan juga orang lain bisa mengambil pekajaran berharga dari masalah yang pernah dialami tersebut di masa mendatang. Sehingga, ketika di depan nanti ada masalah yang sama menghampiri.

Maka tentu saja Anda sudah lebih berpengalaman untuk mengatasinya. Dan tentu saja itu bisa meningkatkan sikap bijaksana Anda. Dengan demikian, masalah akan semakin mudah untuk dihadapi.

Terapi menulis ini bisa dilakukan dengan berbentuk grup atau fasilitator tujuannya adalah agar satu sama lainnya bisa semakin menguatkan. Akan tetapi, jika tidak memungkinkan untuk membuat suatu grup, maka Anda pun bisa menuliskan pengalaman dan hikmah yang bisa diambil ari pengalaman tersebut di dalam diary.

Bagaimana pun bentuk dari tulisan tersebut tidak perlu dihakimi benar salahnya karena sejatinya itu adalah tempat untuk meluapkan emosi Anda. Dan tidak pula peduli apakah itu adalah bentuk maki, puisi atau cerita.

Sesudah itu, Anda pun bisa menuliskan suatu hikmah dari setiap perjalanan Anda. Juga bisa melihat berbagai tokoh yang menginspirasi yang menuliskan berbagai kegagalan di dalam perjuangan yang akhirnya menjadi kisah sukses masing-masing.

RIFA