



## **BOOKLET KONTROL EMOSI DENGAN *MINDFULNESS* SPIRITUAL**



### **TIM PENYUSUN:**

Ns. Ainun Najib Febrya Rahman S.Kep.

Ns. Maelia Unayah S.Kep.

Dr. Meidiana Dwidiyanti S.Kp., M.Sc.

Ns. Mustaqin S.Kep., M.Kep.

Ns. Kandar S.Kep., M.Kes.



## APA ITU KONTROL EMOSI?

Kontrol emosi atau regulasi emosi adalah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi. Regulasi emosi sebagai salah satu bentuk regulasi afek yang merupakan usaha untuk mengubah valensi baik atau buruk yang terjadi antara individu dan lingkungan dalam bentuk koping, regulasi mood, dan pertahanan psikologis. ( James J. Groos)



## KENAPA EMOSI HARUS DIKONTROL?????

Emosi yang berlebihan dan tidak terkontrol akan membahayakan diri sendiri, lingkungan, dan orang lain. Emosi yang tidak terkontrol menimbulkan perasaan tidak nyaman terhadap orang lain yang ada di sekitar kita. Orang lain akan menganggap kita berbahaya dan akhirnya kita akan dijauhi.

# Mengatasi Emosi Dengan Komponen Regulasi Emosi



## Komponen regulasi emosi

1. Situational Selection adalah strategi mendekati ataupun menghindari situasi yang berdampak pada perasaan emosi yang mungkin muncul. Contohnya: Coba pikirkan dan buat daftarnya

- Pikirkan pengalaman atau kejadian yang bisa membuat anda senang sehingga bisa mengurangi stress dan depresi anda?
- Coba pikirkan hal-hal positif apa yang anda miliki?

2. Situational Modification adalah tindakan memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan sehingga tidak menimbulkan perasaan marah. Contohnya: Coba pikirkan sosok penting dalam hidup anda

- Ungkapkan penyebab dari perasaan emosi yang dirasakan dengan cara bercerita kepada sosok penting tersebut?



3. Attentional Deployment adalah cara individu mengalihkan perhatiannya didalam sebuah situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari emosi yang berlebihan. Contohnya: Coba pikirkan aktivitas atau kegiatan baru yang dapat anda lakukan

- Anda dapat menyibukkan diri anda dengan melakukan kegiatan, seperti: membaca buku ataupun menonton film kesukaan anda ?

4. Cognitive Change adalah cara seseorang dalam mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara pikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang bisa menimbulkan marah. Salah satu caranya dengan melakukan *mindfulness* spiritual

5. Response Modulation adalah usaha individu untuk mengatur dan menampilkan respon emosi yang tidak berlebihan. Beberapa upaya yang dapat dilakukan, yaitu:

- Dengan bersabar dan tetap tersenyum walaupun dalam keadaan yang menimbulkan marah berlebih
- Selalu ikhlas dalam menjalani kehidupan walaupun semuanya bisa saja tidak berjalan sesuai dengan rencana



# Cara Melakukan *Cognitive Change* Dengan *Mindfulness Spiritual*

**Niat/Muraqabah** (fokus kepada pernafasan, merasakan bahwa selalu ada Allah yang mengawasi )

- ✓ Mengucapkan (bismillahirrohmanirohim) dan memejamkan mata, menenangkan diri dengan menarik nafas melalui hidung dan keluarkan melalui mulut secara perlahan. Anjurkan individu agar tidak memikirkan hal-hal lain yang dapat mengacaukan konsentrasi.
- ✓ Yakin bahwa selalu ada Allah SWT yang mengawasi dan melindungi. Jangan pernah merasa takut atau mencemaskan hal apapun.

**Muhasabah** (menganalisa masalah) yang dialami saat ini

- ✓ Mengingat kesalahan yang pernah dilakukannya seperti ; mudah marah, dendam, iri hati, malu, dengki, tidak bisa fokus, takut menjalani pengobatan, cemas berlebihan, tidak bergairah (putus asa), dan lain sebagainya.

**Taubat**

- ✓ Beristighfar memohon ampun kepada Allah dan berjanji untuk tidak mengulangi kesalahan yang pernah dilakukan.

**Rasakan respon fisik dan qolbiah (*body scan*)**

- ✓ Merasakan reaksi bagian tubuh yang sakit, misal : jantung berdebar-debar, sesak nafas, nyeri dada, terasa berat ditengkuk, sakit kepala, gemetar dan lain sebagainya (sesuai yang dirasakan pada saat itu).

**Doa dan Tawakal**

- ✓ Berdoa kepada Allah dan memasrahkan semuanya kepada Allah SWT

**Relaksasi**

- ✓ Jika dada terasa sesak bisa dibatukkan, jika merasa mual bisa di muntahkan, jika ingin menangis bisa ditangiskan



# Target Sehat Mandiri Dalam Mengontrol Emosi Dengan *Mindfulness* Spiritual

Indikator	Penilaian				
	Anda yakin bahwa mindfulness spiritual penting (1)	Anda memiliki pengetahuan tentang cara melakukan mindfulness spiritual (2)	Anda masih membutuhkan tuntunan dalam melakukan mindfulness spiritual (3)	Anda dapat melakukan mindfulness spiritual dengan didampingi ( 4)	Anda dapat melakukan mindfulness spiritual secara mandiri dan mampu mempertahankannya (5)
Kemampuan mengontrol emosi negatif dengan mindfulness spiritual					

Catatan: Emosi negatif: (sedih, kecewa, marah, putus asa, hampa, kosong, tidak berdaya, dendam, cemas, takut, bingung, kalut, bimbang, ragu, bosan, jenuh, malas, jengkel, kesal, tertekan).

Check list sesuai kemampuan anda

