



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.

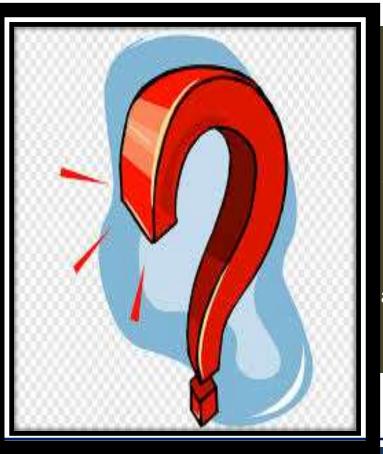
Ns. Mustaqin S.Kep., M.Kep.

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



APA ITU KONTROL EMOSI?

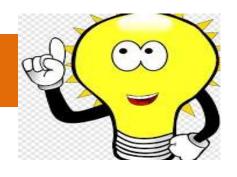
Kontrol emosi atau regulasi emosi adalah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi 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 tidakberlebihan.
 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/Muraqobah (fokus kepada pernafasan, merasakan bahwa selalu ada Allah yang mengawasi)

- Mengucapkan (bissmillahirohmanirohim) 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 halapapun.

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	Anda	Anda	Anda dapat	Anda dapat
	yakin	memiliki	masih	melakukan	melakukan
	bahwa	pengetahua	membutu	mindfulness	mindfulness
	mindfulnes	n tentang	hkan	spiritual	spiritual secara
	s spiritual	cara	tuntunan	dengan	mandiri dan
	penting	melakukan	dalam	didampingi	mampu
	(1)	mindfulnes	melakuka	(4)	mempertahank
		s spiritual	n		annya
		(2)	mindfuln		(5)
			ess		
			spiritual		
			(3)		
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

