

*Gryphon Psychology*

**1800 056 076**



# ***Mengelola Amarah***

---

**A**marah adalah emosi yang muncul secara alamiah dan dialami oleh semua orang. Amarah merupakan cara tubuh untuk memberitahu Anda dan yang lainnya bahwa ada sesuatu yang tidak beres. Cara kita dalam mengekspresikan emosi biasanya dipelajari saat kita masih anak-anak. Anak-anak belajar dari orang di sekitarnya bagaimana emosi yang mereka tunjukkan dapat memperoleh perhatian atau apa yang mereka inginkan.

## ***Kenali jika Anda punya masalah***

Kita tidak terlahir dengan keahlian mengelola amarah dengan baik. Seperti masalah pada umumnya, langkah yang paling penting adalah mengetahui bahwa Anda punya masalah, lalu mencoba memahami apa yang memicu amarah dalam diri Anda. Dengan mempelajari amarah Anda sendiri serta mengidentifikasi penyebabnya, Anda pun bisa menentukan cara untuk mengelolanya secara lebih efektif.

## ***Masalah terjadi ketika ...***

Amarah menjadi masalah jika ia:

- diabaikan, yang dapat menyebabkan depresi dan sejumlah gejala fisik
- dipendam dan tidak diekspresikan, yang nantinya dapat menyebabkan ledakan amarah yang tidak tepat
- dilampiaskan pada sesuatu atau seseorang, bukan pada obyek amarah Anda yang sebenarnya
- diekspresikan dengan cara yang kasar, baik lisan maupun fisik, dan
- adalah respon standar Anda pada setiap situasi atau orang yang rumit.

Riset menunjukkan bahwa orang yang tidak berusaha mengelola amarahnya, namun mengekspresikannya dengan bebas, memiliki kecenderungan amarah yang tinggi.

## ***Mengekspresikan amarah dengan benar***

Perasaan marah biasanya bukan masalah; melainkan cara kita dalam mengekspresikan amarah. Ekspresi amarah Anda TIDAK benar jika :

- amarah berubah menjadi amukan
- Anda menjadi tidak rasional
- Anda memiliki gejala fisik seperti denyut jantung yang tinggi, berkeringat, atau wajah yang memerah,
- Anda berteriak atau kasar secara fisik.

Perilaku seperti ini meningkatkan masalah, dan menghasilkan konsekuensi negatif lebih lanjut.

### ***Pikiran memainkan peran yang penting***

Metode penanganan amarah yang berhasil fokus pada bagaimana pikiran yang marah berubah menjadi rasa amarah. Karena pikiran kita dapat dikendalikan, maka kita juga tentunya dapat mengendalikan amarah. Kita bisa belajar mengenali pikiran yang memicu amarah, dan menggantinya dengan pikiran yang membawa respon yang lebih tenang.

Untuk mengidentifikasi bagian apa dari pikiran Anda yang memicu amarah, maka cobalah untuk mencatat pada situasi amarah tersebut muncul. Lakukan hal ini setidaknya selama beberapa minggu - jelaskan situasinya, serta pikiran Anda terkait hal tersebut.

Misalnya, "Pengawas melintas di depanku pagi ini, tetapi bersikap cuek padaku". Pikiran pemicu Anda mungkin lalu berkata *"tidak menyapa orang itu adalah sikap yang kasar; pengawas tidak peduli padaku dan juga pekerja lain; ia memintaku lembur tapi tidak pernah berterima kasih"*, dan lain sebagainya.

Setelah Anda memiliki kumpulan situasi dan menuliskan pikiran pemicu Anda, Anda boleh menulis kembali pikiran tersebut agar tidak memuat 'seharusnya', menyalahkan, harapan yang tidak realistis, atau generalisasi. Contohnya bisa seperti *"Aku ingin orang menyapaku, tapi tidak masalah jika mereka tidak melakukannya"*; atau *"pengawasku kadang bersikap seakan tidak peduli, tapi siapa yang tahu apa yang terjadi padanya?"*.

Konsultasi dengan konselor profesional dapat membantu Anda dalam mengidentifikasi pikiran bermasalah yang menyebabkan amarah atau amukan.

### ***Kendalikan emosi Anda***

Mengelola amarah dengan baik juga berarti menenangkan diri Anda saat Anda merasakan amarah yang tinggi. Menenangkan diri juga melibatkan keahlian lain seperti menarik napas dalam-dalam, mengucapkan hal-hal yang menenangkan pada diri Anda, serta melepaskan ketegangan di dalam tubuh.

Keahlian ini perlu dilatih dan dikembangkan saat Anda tidak marah atau stres - sehingga Anda bisa melakukannya ketika Anda benar-benar membutuhkannya. Jika Anda lebih tenang, maka solusi akan lebih mudah didapatkan.

### ***Petunjuk untuk mengelola amarah dengan baik***

- Kenali gejala pertama kemarahan Anda.
- Gunakan rasa amarah yang pertama sebagai tanda peringatan terhadap amarah yang meningkat dan pikiran pemicu Anda.
- Jika merasakan amarah yang meningkat, Berhentilah! Cobalah untuk santai dan biarkan diri Anda untuk mengevaluasi kembali pikiran dan respon Anda.

- Akan lebih mudah untuk mengeluarkan diri Anda dari situasi tersebut jika amarah yang berlebihan mulai terasa. Ini tidak berarti bahwa Anda lari dari masalah; hal itu melainkan respon awal yang memudahkan Anda agar kembali tenang.
- Selidiki respon amarah Anda dan coba pahami apa penyebab khusus masalah tersebut.
- Ekspresikan amarah Anda dengan benar - tanya diri Anda sendiri "*respon apa yang akan saya terima jika saya mengatakan atau melakukan hal ini?*".
- Tidak semua amarah itu salah. Amarah bisa menjadi emosi yang sangat bermanfaat, khususnya sebagai mekanisme pertahanan diri dari ancaman yang dirasakan.
- Ingat, keputusan dan tindakan yang diambil saat sedang marah kemungkinan besar tidak produktif dan sangat disayangkan.

**Anda memiliki kontrol penuh atas emosi dan, jika Anda mencobanya, Anda dapat mengontrol respon amarah yang berlebihan atau tidak tepat. Carilah bantuan profesional jika Anda merasa tidak dapat melakukannya sendiri - hal itu layak dilakukan karena hubungan dan kehidupan Anda secara umum akan membaik.**

*Ide dan strategi yang dijabarkan dalam brosur ini sangat bermanfaat, namun belum komprehensif. Bantuan dari seorang konselor dapat membantu Anda untuk mencapai kemajuan yang lebih cepat. Ingatlah untuk menggunakan EAP tempat kerja Anda sebagai sumber daya.*

**Hubungi EAP Anda di nomor telepon  
1800 056 076**

*Gryphon Psychology menyediakan layanan konseling dan konsultasi gratis yang profesional, independen, dan rahasia. Layanan ini membantu karyawan baik di sektor swasta maupun publik untuk mencari solusi terhadap masalah kerja atau pribadi / keluarga yang berdampak pada mutu hidup serta efektivitas kerja mereka. Jika diperlukan, konselor kami dapat memberi rujukan ke lembaga spesialis untuk masalah tertentu, atau untuk bantuan berkelanjutan.*

***Employee Assistance Program (EAP) Anda  
bersifat sangat rahasia,  
dan disediakan oleh pemilik perusahaan Anda  
tanpa biaya kepada Anda.***