

ASPIRASI FPP

FAKULTI PENGURUSAN DAN PERNIAGAAN, UiTM NEGERI SEMBILAN, KAMPUS SEREMBAN

ISSN 2735-0525

EDISI 1, 2023



HIJABS BY HANAMI

Jenama Tudung
Muslimah di Malaysia

TikTok dan
Perniagaan Anda

**PENGURUSAN
EMOSI DIRI**

Tanaman
Hidroponik Jana
Pendapatan
Lumayan

PayPal:
Cepat, Mudah dan Selamat

PEMBANGUNAN DIRI

PENGURUSAN EMOSI DIRI

Nurhanani Aflizan Mohamad Rusli, Dr. Wan Normila Mohamed,
Hafisah Yaakob & Dr. Jamilah Mohd Mahyideen



EMOSI didefinisikan sebagai suatu ekspresi perasaan naluri yang kuat seperti sayang, gembira, malu, sedih, takut dan sebagainya. Hanya sebuah kehebatan dan kesensitifan perasaan yang selalunya diluahkan dari dalaman kepada tingkah laku tertentu atau cara kita menyampaikan perasaan.

Dalam istilah psikologi, emosi merupakan bahasa dalaman seseorang yang berkait rapat dengan tindak balas (fizikal) daripada sensitiviti perasaan dalaman dan luaran (pergaulan sosial). Ia adalah suatu pergerakan dalam minda yang dikeluarkan oleh pengaruh luaran. Minda adalah pasif dan sentiasa menerima semua yang terlintas untuk mempengaruhinya. Apabila minda tersebut bangkit untuk menunjukkan apa yang dirasainya, maka itulah yang dimaksudkan sebagai emosi.

KEPENTINGAN EMOSI

Antara kepentingan emosi dalam hidup seseorang individu adalah:

Kelangsungan Hidup (*Survival*)

Emosi memberi isyarat (*alert*) apabila keperluan sebagai manusia biasa tidak dipenuhi. Misalnya apabila manusia merasa takut yang disebabkan keperluan untuk keselamatan tidak dipenuhi.

Membuat jangkaan atau meramal tingkahlaku

melalui emosi dapat meramal tingkahlaku sendiri dan tingkahlaku orang lain. Melalui pergerakan tubuh individu, contohnya emosi suka yang dapat diterjemahkan melalui reaksi senyuman dan ketawa.

Menentukan Batasan

Emosi memberikan isyarat apabila diri tidak selesa dengan perlakuan seseorang.

Komunikasi

Emosi membantu kita berkomunikasi dengan orang lain. Ekspresi wajah dapat menyampaikan maklumat tentang apa yang kita rasa pada waktu itu. Misalnya seorang individu berada dalam perasaan sedih atau tersinggung.

Bolehkah kita tidak beremosi?



Jawapannya ialah tidak, kerana apabila kita berada dalam keadaan emosi yang baik maka segala urusan yang kita buat akan menjadi baik dan lancar. Kita akan bekerja lebih produktif. Emosi juga membolehkan kita memahami emosi orang lain. Emosi yang dipamerkan juga dapat menilai kematangan setiap orang.

Dalam membicarakan kematangan emosi pula, kita perlu lihat dari sudut:

KEWARASAN DIRI

Ini merupakan kebolehan kita untuk menyedari perasaan kita sendiri. Jadi, apabila kita beremosi, kita harus sedar apakah perasaan yang sedang kita hadapi. Perasaan marah? takut? meluat? sedih?.

PENGURUSAN DIRI

Ini pula adalah kebolehan kita untuk menguruskan emosi diri kita dan mengawal desakan dari dalam. Dari sini kita boleh lihat jika seseorang itu tidak dapat mengawal emosinya maka dia akan memberontak dan mempamerkan emosi yang sedang dia hadapi.

MOTIVASI DIRI

Motivasi merupakan dorongan kepada kita. Jika dilihat dari sudut emosi pula ia merupakan kebolehan untuk bertahan apabila berhadapan dengan halangan yang boleh menyebabkan kita beremosi..

EMPATI

Empati merupakan kebolehan kita merasai apa yang orang lain rasa. Ia bukan sekadar simpati, malah lebih dari itu. Contohnya jika rakan kita mempamerkan emosi kegembiraan kerana mendapat kenaikan pangkat, kita akan mempamerkan emosi yang sama juga seolah-olah kita pun mendapat kenaikan pangkat

KEMAHIRAN SOSIAL

Ini merupakan kemahiran kita mengendalikan emosi orang lain. Kemahiran ini penting kerana kadang-kadang atas nasihat kita, kita berjaya mengawal emosi orang daripada berlebihan. Tetapi ada juga keadaan di mana atas nasihat kita, emosi seseorang itu akan jadi berlebihan.

Semua orang pernah beremosi. Pengurus pasukan bolasepak perlu kemahiran sosial untuk meningkatkan emosi pemainnya bagi mencapai kemenangan. Ibubapa pula tidak seharusnya mempamerkan emosi ketakutan di hadapan anak-anak jika berada di dalam situasi yang menakutkan. Oleh itu, sama-samalah kita mengurus emosi kita dengan baik kerana emosi ada baik dan buruknya

TIPS RINGKAS MENGURUS EMOSI

Mengurus perasaan bermula dari mengurus minda dan tubuh kita. Antara perkara yang boleh dicadangkan ialah:

- Banyak berehat. Pujuk diri untuk berehat, bercuti kerana terlalu *stress*, tekanan adalah punca kegagalan kita mengawal emosi.
- Tarik nafas yang panjang dan dalam, ketika rasa tertekan, dan bersedia untuk bertenang, berfikir secara rasional.
- Jangan letak jangkaan (*expectation*) terlalu tinggi dalam banyak perkara. Apabila kita terlalu berharap seperti yang kita mahukan namun akhirnya perkara itu tidak berlaku, maka kita akan kecewa. Maka bersederhanalah dan banyakkkan bertenang.
- Cari tempat yang betul dan sesuai untuk meluahkan. Kita semua perlu ada seseorang pendengar yang baik, yang dipercayai. Luahkanlah segala yang terbuku dihati. Kadang kala sesuatu perkara tidak perlu diselesaikan segera namun kita akan cepat merasa lega apabila diluahkan pada saluran yang betul.
- Mendapatkan nasihat pakar jika perlu sebagai contoh kaunselor.
- Aspek agama, sebagai contoh sebagai orang Islam kita boleh memperbanyakkan zikir, membaca Al-Quran, solat sunat taubat dan sebagainya.

Rujukan:

1. http://eprints.utm.my/id/eprint/6308/1/bab_11.pdf, Mohd Fadzli Abu Bakar PERKEMBANGAN EMOSI WARISAN DAN PERSEKITARAN
2. <http://cikgusarinaidris.blogspot.com/2015/03/pengurusan-emosi.html>

“Kemarahan adalah musuhmu. Taklukan dia, dan jangan biarkan amarah itu mengalahkanmu.

– Ali bin Abi Thalib”

