Mengelola Amarah

Isi artikel ini merupakan terjemahan, dan versi Bahasa Cina lah yang berlaku.

Perhatian

Selebaran ini hanya memberikan metode dasar pengelolaan amarah. Jika Anda telah mencobanya namun efek yang dirasakan tidak signifikan, atau anda merasa amarah tetap muncul, mungkin Anda memiliki masalah amarah jangka panjang. Dalam hal ini, Anda mungkin perlu mencari bantuan profesional (seperti psikolog klinis) untuk mempelajari cara lain mengelola amarah, dan mengevaluasi apakah Anda memiliki masalah emosional lainnya.

1. Memahami amarah

Kita semua merasakan emosi yang berbeda pada waktu yang berbeda, seperti senang, marah, sedih, dll. Amarah adalah salah satu di antara berbagai emosi. Ini adalah emosi manusia yang normal, dan tidak bersifat baik ataupun buruk. Setiap orang akan merasa marah dan berhak untuk marah.

Amarah, layaknya emosi lain, pada dasarnya terdiri atas empat elemen:
i) Perasaan: perasaan subyektif mengenai berbagai hal, misalnya: kita akan marah jika orang lain mengatakan sesuatu yang menyakiti diri kita
ii) Pikiran: evaluasi atau penilaian skenario yang membuat marah, mis.: ketika seseorang mengatakan sesuatu yang menyakiti saya, saya akan berpikir “orang itu sengaja membuat saya merasa buruk”
iii) Perilaku: tindakan mengekspresikan emosi. Setiap orang dapat bertindak beda saat marah, mis. berteori satu sama lain, menghancurkan barang-barang, memukuli orang, atau menahan diri.
iv) Respon fisiologi (tubuh): respon alami tubuh saat amarah terpicu.

Respon fisiologi saat marah

Sakit kepala, sakit hati, sakit perut, otot menegang, sesak nafas, jantung

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

berdebar, wajah memerah, berkeringat, menggigil

Situasi yang dalam memicu amarah:

- Pekerjaan, mis: disalahkan oleh bos, perseteruan dengan rekan kerja
- Hubungan pribadi, mis: berdebat dengan anggota keluarga, dikhianati teman
- Kehidupan sehari-hari, mis: seseorang menyelak Anda dalam antrian

Jika dikendalikan dengan tepat, amarah sebenarnya memiliki nilai dan kegunaan untuk kita:

- Menginatkan bahwa ada yang salah dan membuat kita bereaksi
- Membuat tubuh penuh energi
- Memberi keberanian dan kekuatan untuk mengekspresikan rasa tidak puas dan tidak bahagia
- Mengingatkan untuk melindungi diri dan melindungi harga diri dan hak

Faktanya, amarah tidak sama dengan kekerasan. Kalaupun kita sedang sangat marah, kita masih bisa menghadapi emosi dan kejadian tersebut dengan tenang dan rasional tanpa mencelakai orang lain dan diri sendiri.

2. Kuis Amarah

Berikut ini adalah beberapa kalimat yang menggambarkan pengalaman manusia terkait amarah. Untuk setiap deskripsi, mohon pilih pilihan yang paling cocok / terdekat dengan situasi Anda.

	Ya	Tidak
Selalu merasa marah?		
Mengalami respon sangat kuat terhadap amarah?		
Amarah tidak menyurut setelah waktu yang lama?		
Terus mengingat kembali hal-hal yang membuat Anda marah?		
Memarahi orang lain dengan sembarangan, atau bahkan mengalami konflik dengan orang lain? Merusak barang-		

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

barang (melempar/menendang barang)?		
Menyakiti diri sendiri atau orang lain dengan kekerasan (memukul dinding / orang lain)?		
Bergantung pada alkohol atau obat-obatan untuk mengendalikan amarah?		
Apakah keluarga dan teman merasa saya punya masalah pengendalian amarah?		

3. Apakah saya perlu mengelola amarah?

Kita dapat menganalisis apakah perlu untuk mengelola amarah dari tiga perspektif berikut ini:

1. Jika Anda menjawab “ya” untuk pertanyaan mana pun dalam kuis di atas, artinya Anda harus mulai memperhatikan emosi amarah dan cara mengelola amarah.
2. Apakah amarah sudah mencapai tingkat yang tidak dapat dikendalikan?
   i. Ketika amarah berkepanjangan: setelah kejadian, Anda masih tidak bisa menenangkan emosi, Anda terus memikirkannya berkali-kali, dan pola tidur serta nafsu makan Anda terpengaruhi.
   ii. Ketika amarah terlalu besar: Anda merasa tidak enak badan saat sedang marah, mis: jantung berdebar, sesak nafas, otot menegang, dan wajah memerah; kesulitan berpikir, mis. tidak dapat berkonsentrasi, terus mengulang-ulang, dan tidak mampu berpikir secara efektif tentang suatu masalah; bertindak impulsive dan mengelola amarah secara tidak tepat.
3. Apakah Anda pernah mengalami efek negatif saat amarah salah dikelola? Ini beberapa contohnya:

Kekerasan Verbal dan Perilaku

Balas dendam atau melampiaskan amarah dengan merusak barang, memarahi orang lain, bersumpah serapah, memukuli orang lain. Cara ini tak hanya tidak memecahkan masalah, namun juga akan meningkatkan intensitas amarah.

Kerusakan Hubungan

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

Mengekspresikan amarah dengan kekerasan kadang dapat memberikan rasa lega sementara, dan orang di sekitar Anda mungkin memenuhi kebutuhan Anda karena takut. Tapi dalam jangka panjang, tidak ada orang yang mau berhubungan dengan orang yang mudah marah, dan akhirnya orang lain akan menghindari Anda, dan hubungan yang berharga pun lenyap.

Masalah Emosional
Amarah jangka panjang dapat berujung pada depresi, kecemasan, insomnia dan masalah lainnya; saat amarah mereda, Anda akan merasa bersalah, malu dan inferior akibat beberapa tindakan impulsif yang Anda lakukan.

Masalah Kesehatan
Jika tubuh berada dalam kondisi marah untuk waktu yang lama, kemungkinan menderita penyakit jantung, tekanan darah tinggi, stroke dan masalah lainnya akan meningkat cepat.

Masalah Legal / Finasial
Saat marah, Anda tidak dapat menganalisis berbagai hal secara rasional dan akan membuat keputusan serta perilaku impulsive, mis.: menghabiskan uang secara berlebihan, mundur kerja, melukai diri sendiri, menyakit orang lain, dll. Dalam kasus yang serius, seseorang dapat melanggar hukum, mis. menggunakan kekerasan dan menyiksa anak-anaknya karena berkecil hati dalam mendisiplinkan mereka.

4. Bagaimana saya dapat mengetahui kapan saya perlu mengelola amarah?

Gambar di kanan adalah termometer amarah. Hijau mewakili suasana hati tenang, dan oranye mewakili suasana hati yang mulai tidak sabar hingga kesal. Inilah saatnya mulai mengelola amarah. Jika tidak mengelolanya tepat waktu dan amarah dibiarkan bergejolak hingga area merah, saat kita sudah sangat berapi-api atau bahkan amarah meledak, amarah dapat tidak terkendali.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tenang		Tidak		Kesal			Berapi-		Meledak!!

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

		sabar					api		

5. Bagaimana cara mengelola amarah?

Q: Marah itu “tidak baik” dan “tidak dapat dapat diterima orang lain.” Sebaiknya saya menekan rasa amarah dan menyembunyikannya, kan?
A: Mengekspresikan amarah secara tepat adalah hal yang baik; misalnya, hal ini akan membuat tubuh berenergi, mengingatkan bahwa ada yang salah, membuat kita bereaksi, dll. Jika Anda menyangkal atau menekan amarah, akan terlalu banyak emosi negatif yang terakumulasi, dan ini akan meningkatkan kemungkinan ledakan amarah dalam jangka panjang.

Q: Apakah melampiaskan amarah pada orang lain atau barang-barang adalah cara yang baik untuk mengentaskan amarah? (mis. merusak barang, memukuli orang, melukai diri sendiri, minum alkohol berlebihan)?
A: Penelitian psikologi jelas menunjukkan bahwa cara pelampiasan di atas tak hanya tidak dapat digunakan untuk meredakan emosi secara efektif, namun juga dapat meningkatkan potensi amarah dan penggunaan kekerasan / tindakan beresiko tinggi.

Menekan amarah dalam jangka panjang maupun melampiaskannya dengan kekerasan bukanlah cara yang efektif dan sehat untuk mengelola amarah.

Di bawah ini adalah lampu lalu lintas emosi. Langkah-langkahnya dapat membantu menghadapi amarah. Lampu lalu lintas mulai dari langkah pertama menyalakan lampu merah, lalu lampu kuning dan lampu hijau secara berurutan.

Lampu merah —Perhatikan apakah amarah Anda meningkat. Jika Anda telah mencapai titik 5 (yaitu kesal) atau ke atas pada termometer amarah, segera hentikan diri.

Lampu kuning —Tarik nafas dalam-dalam secara perlahan untuk menenangkan

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

diri dan ingatkan diri untuk pergi dari tempat untuk menghindari meneruskan konflik.

Lampu hijau －Setelah meninggalkan tempat, lakukan latihan pernafasan di bawah ini atau gunakan cara lain untuk rileks dan meredakan amarah.

> Latihan pernafasan: fokuskan diri pada nafas. Setiap kali menghembuskan nafas, bayangkan kata “rileks” dalam hati. Anda juga dapat menutup mata untuk membantu fokus pada pernafasan. Ulangi latihan pernafasan hingga detak jantung memelan atau Anda merasa tenang.
>
> Cara lain untuk rileks: berhitung, berolahraga (berlari, yoga…), mendengarkan musik, berendam air panas, dll. …

Lampu Lalu Lintas Emosi
Berhenti! Suruh diri Anda untuk “Berhenti”!
Tunggu! Tenangkan diri / tarik nafas dalam-dalam dan tinggalkan tempat
Bertindak adalah cara paling praktis! Latihan pernafasan atau gunakan cara lain untuk menenangkan diri

Selain latihan lampu lalu lintas emosi di atas, ad acara lain untuk membantu mengelola masalah amarah, mis. belajar cara relaksasi lain, cara memecahkan masalah, pelatihan kemampuan berkomunikasi, dan pelatihan kemampuan sosial.

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved