

Buku Saku Remaja SMA

Kenali Emosi, Temukan Ketenanganmu

Panduan Ringan Mengenal Emosi dan Menjaga Kesehatan Mental

Disusun oleh: [Dr Fransisca Iriani, Yemima dan Nydia]



Daftar Isi

- 1** Apa Itu Emosi?
- 2** Mengapa Kita Harus Mengenali Emosi?
- 3** Jenis-Jenis Emosi yang Umum Dialami Remaja
- 4** Cara Mengelola Emosi dengan Sehat
- 5** Temukan Ketenanganmu: Strategi Praktis Menenangkan Diri
- 6** Kapan Harus Mencari Bantuan?
- 7** Latihan Pengenalan Emosi
- 11** Referensi



Bab 1: Apa Itu Emosi?

Emosi adalah reaksi psikologis dan fisiologis terhadap situasi yang kita alami. Emosi bisa muncul karena hal-hal menyenangkan seperti mendapat pujian, atau hal yang tidak menyenangkan seperti dimarahi. Emosi bukan musuh—ia adalah sinyal dari tubuh dan pikiran kita.

Menurut Paul Ekman (1992), seorang psikolog terkemuka dalam studi emosi, emosi dasar meliputi: marah, takut, sedih, bahagia, jijik, dan terkejut.



“Emosi adalah bahasa tubuh dan hati yang memberi tahu kita tentang dunia di sekitar kita.” – Daniel Goleman

Bab 2: Mengapa Kita Harus Mengenali Emosi?

Banyak remaja merasa terombang-ambing oleh perasaan mereka. Mengenali emosi memberi kita kekuatan untuk memahami kenapa kita merasa seperti itu, dan bagaimana kita bisa meresponsnya dengan baik.

Manfaat mengenali emosi:

- Membantu pengambilan keputusan
- Menghindari konflik
- Menjalinkan hubungan sosial yang lebih sehat
- Menurunkan stres dan kecemasan

Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi lebih mampu mengelola tekanan akademik dan sosial (Salovey & Mayer, 1990).





Bab 3: Jenis–Jenis Emosi yang Umum Dialami Remaja

Berikut beberapa emosi yang sering muncul di masa remaja:

1. Cemas

Biasanya muncul sebelum ujian atau saat menghadapi ketidakpastian. Gejalanya meliputi jantung berdebar, sulit tidur, dan pikiran negatif berulang.

2. Marah

Bisa muncul saat merasa tidak diperlakukan adil. Marah adalah emosi yang valid, tapi perlu dikelola agar tidak merugikan diri dan orang lain.

3. Sedih

Perasaan kehilangan, kecewa, atau gagal. Penting untuk tidak memendam kesedihan terlalu lama.

4. Senang

Emosi positif yang membuat kita merasa bersyukur dan penuh semangat. Senang adalah sumber energi untuk belajar dan berinteraksi.

Bab 4: Cara Mengelola Emosi dengan Sehat

Pengelolaan emosi disebut juga self-regulation. Berikut beberapa langkahnya:

- 1 Teknik Pernapasan** Tarik napas dalam-dalam, tahan, lalu hembuskan perlahan. Ulangi 3–5 kali.

- 2 Jurnal Emosi** Tuliskan perasaanmu setiap hari. Ini membantu memahami pola emosimu.

- 3 Berpikir Realistis** Tanyakan: “Apakah ini seburuk yang aku pikirkan?” Latih diri melihat dari sudut pandang lain.

- 4 Curhat Sehat** Berbagi dengan teman, guru BK, atau orang tua bisa melegakan hati.

- 5 Relaksasi Aktif** Mendengarkan musik, berjalan kaki, menggambar, atau berolahraga ringan. “Emosi tidak perlu ditekan, tapi diarahkan.” – Rollo May

Bab 5: Temukan Ketenanganmu: Strategi Praktis

Setiap orang punya cara sendiri menemukan ketenangan. Berikut beberapa teknik yang bisa kamu coba:



- 5-4-3-2-1 Grounding Technique: Sebut 5 hal yang bisa kamu lihat, 4 hal yang bisa kamu sentuh, 3 suara, 2 bau, dan 1 rasa. Teknik ini membantu saat cemas atau panik.



- Afirmasi Positif: Ucapkan pada diri sendiri hal-hal baik seperti: “Aku bisa melaluinya” atau “Aku cukup.”



- Mindfulness: Latihan kesadaran untuk fokus pada saat ini. Bisa dilakukan saat makan, berjalan, atau duduk diam.

Bab 6: KAPAN HARUS MENCARI BANTUAN?

Jika kamu merasa:

- Sedih terus-menerus selama berminggu-minggu
- Tidak ada semangat hidup
- Ingin melukai diri sendiri
- Cemas berlebihan hingga mengganggu sekolah

Jangan ragu mencari bantuan ke:

- Guru Bimbingan Konseling
- Psikolog Sekolah
- Puskesmas atau Klinik Remaja

Mencari bantuan bukan tanda lemah. Itu adalah keberanian.

Latihan Pengenalan Emosi



Latihan ini membantu kamu mengenali berbagai emosi yang muncul dalam keseharianmu. Tidak ada jawaban benar atau salah—yang penting adalah kejujuran pada diri sendiri.

1. Jurnal Emosi Harian (Selama 5 Hari) Instruksi:

Isi tabel di bawah ini setiap hari selama 5 hari berturut-turut. Tuliskan peristiwa yang kamu alami dan bagaimana perasaanmu saat itu.

Hari	Peristiwa yang Dialami	Emosi yang Muncul	Intensitas (1-10)	Respons yang Kamu Lakukan
Senin				
Selasa				
Rabu				
Kamis				

2. Mengenali Emosi Lewat Tubuh



Coba jawab pertanyaan berikut untuk membantumu memahami sinyal tubuh saat emosi muncul.

SAAT AKU MARAH

- Apa yang terjadi pada wajahku?
- Bagaimana napasku?
- Apa yang aku rasakan di dada atau tangan?

SAAT AKU CEMAS

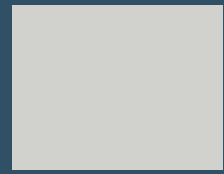
- Apakah perutku terasa tidak nyaman?
- Apakah aku jadi sulit fokus?
- Apakah aku menggigit kuku atau memainkan rambut?

SAAT AKU BAHAGIA

- Apakah aku tersenyum tanpa sadar?
- Apakah tubuhku terasa ringan?
- Apakah aku ingin berbagi cerita?

3. Peta Emosi: “Emosi-ku Hari Ini”

Bahan: Kertas kosong dan pensil warna/pulpen



Langkah-langkah:

1. Gambar wajah kamu di tengah kertas.
2. Di sekeliling wajah, tuliskan emosi yang kamu rasakan hari ini (misal: senang, gugup, kesal).
3. Gunakan warna berbeda untuk masing-masing emosi.
4. Hubungkan emosi itu dengan kejadian yang memicunya.

4. Kartu Emosi: Siapa Kamu Hari Ini?

Gunakan daftar emosi berikut, lalu pilih:

- 1 emosi yang paling kamu rasakan hari ini
- 1 emosi yang ingin kamu alami besok

Daftar Emosi:

Bahagia, Bangga, Takut, Cemas, Malu, Marah, Kecewa, Gembira, Lelah, Tenang, Gelisah, Optimis, Bingung, Sedih, Antusias

Contoh:

Hari ini aku merasa: Cemas

Besok aku ingin merasa: Tenang

Refleksi: Apa yang bisa aku lakukan untuk mendekati emosi yang aku inginkan?

5. Permainan “Tebak Emosi”

Tujuan: Melatih empati dan ekspresi emosi.



Cara bermain:

- Satu orang memperagakan ekspresi wajah atau gerakan tubuh dari suatu emosi tanpa berbicara.
- Teman lain menebak: “Apakah itu marah?”, “Apakah itu sedih?”
- Ganti peran setelah satu emosi berhasil ditebak.

Diskusi:

- Emosi mana yang paling mudah dikenali?
- Emosi mana yang paling sulit diekspresikan?

Penutup Latihan

Pengenalan emosi adalah langkah awal menuju ketenangan. Semakin kamu terbiasa mengenali apa yang kamu rasakan, semakin mudah pula kamu mengelolanya.

“Nama adalah kekuatan. Saat kamu bisa memberi nama pada emosimu, kamu bisa mengambil kembali kendali atas dirimu.”

– Brené Brown



Reference

- American Psychological Association. (2021). Emotions. <https://www.apa.org>
- Ekman, P. (1992). An Argument for Basic Emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3/4), 169–200.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.

