

Cara Cerdas Manajemen Emosi untuk Menjadi Pemimpin yang Berintegritas

Achmad Sarjono - SURABAYA.INDONESIASATU.ID

Sep 27, 2022 - 16:36



Webinar bertajuk "Intensive Coaching: Mewujudkan Pemimpin yang Berintegritas dan Profesional" Minggu (25/9/2022) dengan narasumber Nuri Fauzia. (Foto: Dokumentasi Pribadi).

SURABAYA – Manajemen emosi merupakan hal yang penting dalam kehidupan sehari-hari utamanya bagi seorang pemimpin ketika bersosialisasi, berorganisasi maupun saat menata suasana hati dalam diri. Nuri Fauzia M Psi, seorang psikolog sekaligus founder I-see, Tripe C dan Sakinah Center membeberkan

ilmunya untuk bisa cerdas menata emosi di acara webinar Intensive Coaching pada Minggu (25/9/2022) via zoom meeting.

Nuri menjelaskan, untuk melakukan manajemen emosi perlu adanya pemahaman untuk mengakui, menerima dan mengelola apa yang dirasakan oleh diri. Mengakui dan melepaskan emosi yang dirasakan itu adalah hal wajar selama tidak mengekspresikannya secara berlebihan.

“Sering kali banyak orang tidak mau mengakui bahwa dia sedang sedih, marah, dan selalu berusaha menutupi emosinya, sehingga ini akan menghambat regulasi emosi. Maka mengakui adalah modal yang sangat penting dalam menata emosi”, ujar Nuri.

Setelah mengakui perasaan diri, seseorang akan lebih mudah untuk menerima dan mengelola emosi. “Ketika seseorang masih belum dapat menerima, maka yang terjadi adalah konflik dalam diri, dan hal ini bisa mengganggu kehidupan orang itu sendiri karena protes yang dilakukan oleh tubuh. Seperti gangguan tidur atau hobi tidur, tidak nafsu makan atau tidak bisa mengontrol makan, mengalami gangguan pencernaan, dan sebagainya,” kata alumnus Magister Profesi Psikologi UNAIR tersebut.

Oleh karenanya, mereka yang cerdas mengelola emosi adalah mereka yang mampu menguasai lima dimensi emosi. Pertama, memiliki kesadaran diri atau mengetahui emosi yang dialami. Kedua, melakukan pengaturan diri dan yang ketiga adalah memiliki motivasi diri yang kuat.

“Dengan memiliki kesadaran diri dan pengaturan diri, maka ini akan membantu kita untuk memiliki motivasi yang kuat,” jelasnya.

NMuri, lanjutnya, ketika sudah memiliki motivasi diri sebenarnya seseorang tak perlu pengakuan maupun validasi untuk bergerak namun hanya sebagai support. Jika sudah memiliki tiga faktor di atas, maka selanjutnya yang keempat dan kelima adalah berkaitan dengan relasi bersama orang lain.

Keterampilan keempat yang dibutuhkan adalah dapat berempati kepada orang lain, yakni dapat memahami seseorang dari berbagai sudut pandang yang orang tersebut tidak mudah terbawa perasaan terhadap orang lain. Dan keterampilan yang kelima adalah keterampilan sosial, yang mana seseorang dapat merangkul orang lain dan tidak menyombongkan diri sendiri.

Penulis: Jihan Aura

Editor: Khefti Al Mawalia