

Kesadaran Diri - Pengenalan Emosi

Bapak/Ibu CGP, saat kita berada dalam kondisi yang menekan, entah karena tuntutan yang terlalu besar atau terlalu banyak, tidak jarang kita merasa stress. Stres dalam istilah psikologi menurut Laura King, dalam bukunya *"The Science of Psychology"*, adalah respons individu terhadap kejadian atau keadaan yang mengancam.

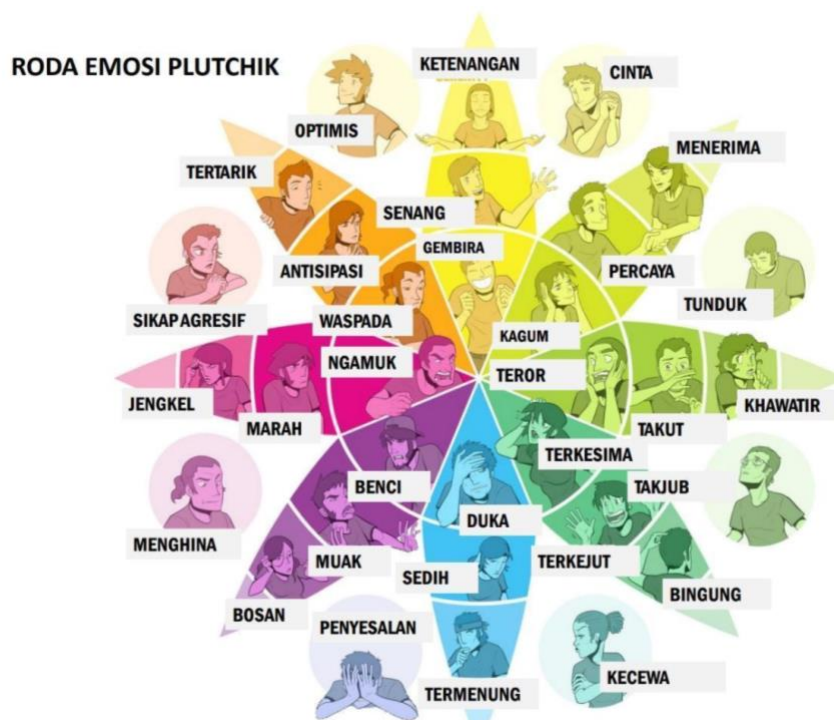
Bapak Eling berada dalam situasi stress karena begitu banyak tuntutan peran dan tanggungjawab yang perlu ditanggungnya. Sebut saja peran sebagai guru dengan tanggung jawab yang tidak kecil, menjadi panitia acara besar, serta memenuhi tanggung jawab personal dalam keluarga.

Ekspresi emosi yang ditunjukkan Bapak Eling dalam contoh kasus 1–5 bisa jadi muncul sebagai responnya terhadap keadaan atau situasi lingkungan saat itu. Keadaan yang tanpa disadari Bapak Eling mengancam dirinya.

Saat Bapak Eling sadar bahwa saat itu dirinya sedang mengalami gejala emosi tertentu, Bapak Eling perlu mengenali dengan memberi nama emosinya saat itu.

Jadi saat mempraktikkan kesadaran penuh, Bapak Eling dapat mulai merasakan dan mengenali dengan jelas emosinya saat itu. Maka dia pun mulai dapat memberikan nama terhadap emosinya.

Contoh: Saya merasa ... (marah, sedih, kecewa).



Gambar 2. Roda Emosi

Di sini adalah gambar roda emosi yang disusun oleh Robert Plutchik, seorang psikolog dan terapis. Gambar roda emosi ini dapat membantu dalam mengenali emosi yang muncul. Gambar ini bisa membantu guru dalam membantu murid mengenali emosinya.

Sebagai contoh pada kasus Bapak Eling. Bapak Eling mengatakan “Saya merasa marah”. Kita bisa lihat ke dalam bagan marah dalam roda emosi. Perasaan apa saja yang menjadi dasar emosi marah yang terekspresikan. Dalam kasus 1, bisa jadi Bapak Eling marah karena merasa tidak dihargai saat salah satu murid tidak melakukan instruksinya. Tapi dalam kasus yang lain, bisa juga sebetulnya yang dirasakan Bapak Eling adalah perasaan kewalahan. Yang jika kita lihat ke dalam gambar roda emosi, kewalahan adalah ekspresi emosi takut. Jadi alih-alih Bapak Eling marah, dia sebetulnya sedang mengekspresikan perasaan takutnya.

Pengenalan emosi seperti ini dapat membantu baik guru maupun murid untuk dapat merespon terhadap kondisinya sendiri secara lebih tepat. Itu sebabnya penting untuk menerapkan latihan berkesadaran penuh (*mindfulness*) sambil mengembangkan kompetensi kesadaran diri (*self awareness*).

Untuk mencapai pemahaman kesadaran diri dan mampu mengenali emosinya, Bapak Eling dapat mempraktikkan kesadaran penuh (*mindfulness*). Teknik STOP adalah salah satu teknik *mindfulness* yang dapat digunakan untuk mengembalikan diri pada kondisi saat ini dengan kesadaran penuh. STOP yang merupakan akronim dari:

Stop/ Berhenti. Hentikan apapun yang sedang Anda lakukan.

Take a deep Breath/ Tarik napas dalam. Sadari napas masuk, sadari napas keluar. Rasakan udara segar yang masuk melalui hidung. Rasakan udara hangat yang keluar dari lubang hidung. Lakukan 2-3 kali. Napas masuk, napas keluar.

Observe/ Amati. Amati apa yang Anda rasakan pada tubuh Anda? Amati perut yang mengembang sebelum membuang napas. Amati perut yang mengempes saat Anda membuang napas. Amati pilihan-pilihan yang dapat Anda lakukan.

Proceed/ Lanjutkan. Latihan selesai. Silahkan lanjutkan kembali aktivitas Anda dengan perasaan yang lebih tenang, pikiran yang lebih jernih, dan sikap yang lebih positif.

VIDEO TUTORIAL STOP: <https://youtu.be/eCMqo5iUbIE>

Bapak/Ibu CGP, sudahkah mengikuti tutorial STOP? Apa yang Anda rasakan saat berlatih? Apakah yang Anda rasakan pada selama latihan? Apakah perbedaan yang Anda sebelum dan sesudah latihan?

Kesadaran penuh (*mindfulness*) memiliki korelasi yang tinggi terhadap kesadaran diri sebagai kompetensi pembelajaran sosial dan emosional. Kembali kepada pengenalan emosi, terdapat enam emosi dasar pada kita manusia. Enam emosi tersebut yaitu takut, jijik, marah, kaget, bahagia, dan sedih. Emosi-emosi ini dapat muncul akibat reaksi fisik, aktivitas pikiran dan pengaruh budaya.

Dengan latihan mengenali emosi dalam kesadaran penuh sebelum merespon, kita dapat meningkatkan kemampuan kita merespon secara lebih baik. Hal ini bukan hanya berdampak pada *well-being* diri kita, tetapi dapat membantu kita menjadi *role-model* bagi pengembangan kompetensi sosial dan emosional murid-murid di sekolah.

Berikut ini tautan video pengayaan tentang kompetensi kesadaran diri:

<https://www.youtube.com/watch?v=dZL2eZBe4Ew&t=3s>