

Pengelolaan Diri – Mengelola Emosi dan Fokus untuk Mencapai Tujuan

Bapak/Ibu CGP, apa yang dialami oleh Bapak Eling tentu sering dialami oleh kita. Saat harus mengajar di depan kelas, tidak jarang guru juga terpikir menyiapkan acara sekolah, bagaimana mendisiplinkan murid dengan pendekatan yang empatik, mengurus administrasi, guru juga mempersiapkan bahan perlengkapan ajar, dan masih banyak lagi.

Bagaimana dengan murid-murid kita? Bapak/Ibu CGP pasti pernah atau sering mendengar murid-murid mengeluh tentang tugas yang terlalu banyak, bingung menentukan mana tugas yang perlu dikerjakan terlebih dahulu. Walaupun guru memberikan tugas jauh-jauh hari sebelumnya, mereka tetap mengerjakan tugas itu sehari sebelum hari pengumpulan.

Menurut www.psychologytoday.com, melakukan beberapa tugas bersamaan (*multitasking*) dapat meningkatkan stress dan mengurangi efisiensi serta produktivitas. Mengerjakan beberapa tugas secara bersamaan membuat pikiran kita beralih dari satu fokus ke fokus yang lain. Tubuh menjadi lelah dan hasil pekerjaan kita cenderung tidak optimal. Dengan banyaknya tugas dan gangguan yang ada di sekeliling kita, kemampuan mengelola fokus menjadi kemampuan yang sangat penting.

Latihan STOP yang dibahas dalam artikel 1 adalah salah satu latihan berkesadaran penuh yang dapat dilakukan pada saat kita merasakan stres. Teknik latihan tersebut sangat sederhana dan dapat dipraktikkan oleh murid dan guru dalam situasi yang membutuhkan cara cepat untuk meredakan ketegangan. Latihan STOP dapat dilakukan sebelum ujian, sebelum melakukan presentasi, pidato, atau situasi menegangkan lainnya. Anda dapat mempraktikkan latihan STOP saat Anda ingin mengembalikan fokus pada suatu pekerjaan, setelah Anda mengerjakan tugas yang menantang, atau membangun fokus pada suatu pekerjaan baru.

Pada saat kita mempraktikkan latihan bernapas dengan sadar, kita sebetulnya sedang mengingatkan tubuh untuk menarik napas secara lebih panjang dan dalam. Karena dalam kondisi tertekan atau stres, kita cenderung menahan energi dalam tubuh terutama pada tubuh bagian atas. Apakah Anda ingat reaksi saat kita terkejut dan menahan napas saat terkejut? Pada saat menarik dan membuang napas panjang, kita melepaskan ketegangan dan mengaktifkan saraf parasimpatik sehingga tubuh berada dalam fase "istirahat" dan "mencerna" yang akan meredakan ketegangan, memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah dan mempertajam fokus. Napas yang terkontrol juga mengurangi kecemasan/tingkat stress dengan mengesampingkan respons "lawan, lari, atau diam". Teknik STOP yang dilakukan secara konsisten juga mendukung kekuatan otak bagian atas (korteks prefrontal) yang berhubungan dengan fokus, konsentrasi dan kesadaran.

Otak terlatih untuk berpikir terlebih dahulu, merencanakan respons sehingga memungkinkan perilaku yang penuh perhatian. Hal ini dapat membantu Anda untuk fokus kembali pada pekerjaan atau apapun yang sedang Anda kerjakan.

Selain latihan bernapas dengan berkesadaran (*mindful breathing*) seperti di atas, Anda juga dapat mengikuti latihan tutorial bergerak dengan sadar (*mindful movement*) dalam tautan ini: <https://www.youtube.com/watch?v=E-gEO12.2VNU>

Pengantar video: Ikuti gerakan. Rasakan setiap gerakan tubuh Anda. Rasakan napas masuk dan keluar selama melakukan gerakan latihan keseimbangan akan meningkatkan keterhubungan antara tubuh dan otak dan kontrol diri.

Mengapa? Otak harus mengontrol respon fisik dan emosi agar dapat berdiri secara seimbang. Jadi, bermanfaat bagi kesehatan otak, mengasah keterampilan berpikir tingkat tinggi dan kontrol emosi (Mind-up Curriculum, hal. 93)

Berikut ini tautan video pengayaan tentang kompetensi pengelolaan diri:

<https://www.youtube.com/watch?v=tXKFNDfjKwY&t=16s>