

## MENGURUS EMOSI DENGAN KECERDASAN EMOSI

**Khair hidayati binti mohd khair, fadilah binti abdul majid, khairunnisak bt yahya & munirah bt senik**

### **Menenangkan Kebimbangan.**

Kebimbangan merupakan pemikiran berulang-ulang ke atas sesuatu peristiwa yang kurang baik, serta kurang keyakinan untuk memulihkannya. Jika kebimbangan dibiarkan secara berterusan tanpa penyelesaian, ia akan melahirkan tabiat kegelisahan yang kronik. Borkovec dalam kajiannya mendapati beberapa langkah mudah berikut membantu pembimbang supaya dapat mengawal emosi yang tidak diingini seperti;

- i) **Menggunakan teknik kesedaran diri** iaitu mengenal pasti situasi yang menimbulkan kitaran kebimbangan atau kegelisahan. Kaedah mengendur (relaxation) dapat mengurangkan kadar kebimbangan.
- ii) **Memikir cara yang membina** untuk mengatasi kebimbangan. Ia dilakukan dengan cara bisik membisik didalam hati pembimbang. Ini kerana kebimbangan adalah digambarkan dalam *hati-telinga* dengan bahasa lisan dan *bukan imej* melalui mata. Melalui soal jawab dalam hati-telinga, pembimbang akan dibawa ke dalam suatu keadaan relaks, yang boleh membantu otaknya menghalang isyarat kebimbangan dihantar ke seluruh badan. Maka kesedaran diri tentang kebimbangannya akan beransur-ansur hilang atau berkurangan.

### **3 Mengurus Kesedihan**

Kesedihan yang tidak dapat dikawal atau dibendung akan mengakibatkan seseorang mengambil jalan pantas dengan membunuh diri. Pada hakikatnya, kesedihan itu sebenarnya dapat dikawal dengan kecerdasan emosi yang ada. Menurut Tice, untuk menentang kesedihan, cara yang berkesan adalah dengan membuat sesuatu aktiviti bersama kawan dan keluarga. Selain itu, dengan membuat perbandingan diri dengan orang yang lebih malang juga dapat meredakan kesedihan. Bagaimanapun, dalam Islam, kekuatan dari segi rohani amat diperlukan untuk mengawal kesedihan yang ada. Dengan berzikir, bersolat, membaca Al-Quran dan memikirkan segala yang berlaku adalah ketentuan dari Allah akan membuat seseorang itu teguh dalam mengawal kesedihan sekaligus dapat mengurus kesedihan yang ada.

