

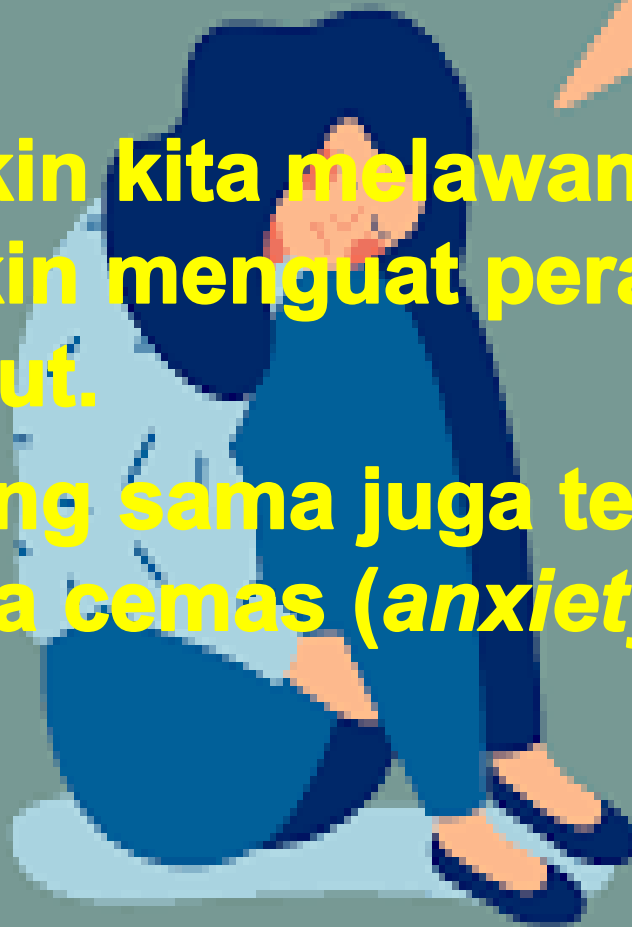
Memahami Cara Menciptakan Suasana Hati yang Baik

Khairullah, S.I.Kom, M.I.Kom

Fun Fact



- Semakin kita melawan kesedihan, maka semakin menguat perasaan sedih tersebut.
- Hal yang sama juga terjadi ketika kita merasa cemas (*anxiety*)





- **Permasalahan utama dalam mengelola emosi negatif adalah memilih solusi yang salah. Seperti mencari pelarian, dan sebagainya.**

- Seperti menolak emosi negatif tersebut dengan cara melawannya.
- Padahal, cara terbaik dalam mengelola emosi negatif adalah dengan mulai menyadari, memahami, dan menerimanya, serta mengarahkannya.





- Menerima di sini yakni tidak berusaha melawan ataupun menghilangkan perasaan tersebut, melainkan dengan cara menjalaninya dibarengi dengan tingkat kesadaran dan rasionalitas.



- Sebab emosi adalah reaksi terhadap suatu kejadian yang timbul secara otomatis!!

Creative Industry



- Pemaksaan untuk melakukan kontrol atas emosi yang kita rasakan malah akan membuat kita semakin stres.
- Dalam perspektif *creative thinking*, sudah seharusnya emosi tersebut dapat disalurkan ketika berkarya.

Tips dan Trick

- #1 Mengubah persepsi terhadap emosi yang sedang dialami.
- #2 Menyadari bahwa tidak semua emosi merupakan hal yang negatif.
- #3 Menyalurkan emosi pada hal-hal yang lebih produktif dan berguna.

A 3D animated character of Elsa from the movie Frozen. She has long, wavy blonde hair styled in a braid with a diamond earring. She is wearing a light blue, off-the-shoulder dress with a teal, textured bodice. She is looking down with a slight smile, and her right hand is raised, releasing a stream of white snowflakes. The background is a solid blue with a subtle, repeating pattern of snowflakes.

LET IT GO!
LET IT FLOW!