

Dengarkan Perasaan-Perasaanmu

Ice breaker: sebutkan nama perasaan-perasaan yang ada dan data perasaan hari ini

Diskusi dari bahan CG sakit fisik vs sakit hati

Mengapa kita belajar tentang perasaan:

- Dalam proses konseling/curhat, pastilah melibatkan perasaan
- Permasalahan luka batin → salah satu proses konseling adalah perasaan-perasaan yang terpendam dan tidak keluar. Secara sederhana ketika kita menolong masalah hati seseorang adalah: membantunya mengeluarkan perasaan-perasaannya.
- Dalam mengeluarkan perasaan-perasaan itulah yang ada penghalangnya (nanti juga akan belajar) dan dengan menghilangkan penghalangnya akan membantunya lebih baik.
- Salah satu fungsi Konseling itulah kita membantunya mengeluarkan emosi
- Istilahnya katarsis

Jelas salah satu modal menjadi peer counselor: mengenal perasaan. Bagaimana diri sendiri tidak bisa mengenal perasaan. Minimal mengenal dulu ya, baru nanti mengakui.

Beda orang yang menyembunyikan perasaan dan tidak mengenal perasaannya:

Menyembunyikan perasaan → dia sebenarnya tahu perasaan, tapi mengabaikan, menyembunyikan, tidak mengakui perasaan.

Tidak mengenal perasaan → benar-benar ia tidak mengenal perasaan

Mengapa orang tidak mengenal perasaannya: beberapa alasan:

- Trauma
- Pola yang sudah dipakai selama ini dipakai, jadi sudah menjadi kebiasaan → kenapa bisa menjadi pola pasti ada latar belakangnya

Mengapa Perasaan cenderung disembunyikan/tidak menunjukkan/tidak mengakui

- Perasaan-perasaan itu biasanya muncul tiba-tiba sehingga sangat bisa mengacaukan seseorang. Seolah-olah perasaan-perasaan itu mengganggu keseimbangan seseorang. Takut tidak dapat mengontrol diri. Misalnya sedih → merusak suasana, jadi jelek (mata bengkak). Kalau marah jadi terlihat keras, tidak lembut.
- Tampak bodoh dan kekanak-kanakan, tampak tidak dapat mengendalikan diri jika berusaha mendengarkan perasaan. Itu juga pendapat dari beberapa orang. Misal marah: seperti orang bodoh yang tidak bisa mengendalikan diri. Atau misalnya di pemakaman, ketika sedih menangis terus, apa kata-kata yang sering kita dengar: “tidak tabah”, “tidak percaya” “imannya kecil”
Ada perasaan-perasaan yang dianggap jika dimunculkan menunjukkan ketidakdewasaan.

sering merasa takut mengungkapkan siapa saya karena takut orang akan menjadi tidak suka dengan kita.

- Takut akan adanya penolakan. Kita takut mungkin karena emosi itu orang lain tidak menganggap kita baik, atau mungkin kita benar-benar ditolak ataupun bahkan dihukum. Mungkin kita berpikir. Nanti kalau aku menunjukkan perasaanku (misalnya marah, jengkel) ia tidak mau bergaul dengan saya dan akan menolak saya. Takut akan penolakan biasanya berhubungan dengan self esteem yang rendah.
- Alasan lain?

Defense mekanisme → akan belajar kemudian hari

Beberapa hal yang mempengaruhi kita untuk susah untuk mendengarkan perasaan kita:

1. Pengaruh budaya juga dapat membuat orang tidak menunjukkan perasaan. Misalnya budaya Jawa. Perasaan-perasaan semua datar/flat. Marah, sedih, senang semua sama ekspresinya.
2. Dibesarkan dengan keluarga yang juga tidak menunjukkan perasaan. Ia terbiasa dari kecil untuk tidak mendengarkan perasaan. Ia tidak kenal dengan perasaan-perasaan yang lainnya. Perasaan adalah bahasa yang asing baginya.
3. Posisi seseorang yang membuatnya tidak mau menunjukkan perasaannya "karena terlihat lemah". Misal seorang pemimpin

Refleksi:

Bagaimana dengan keluargamu? Bagaimana keluargamu mengeluarkan perasaannya:

Kepribadian/hal-hal yang dapat mempengaruhi (tidak selalu-tetapi bisa jadi masukan jika kita menghadapi orang dengan kepribadian ini:

1. ekstrovert
ekstrovert mendapatkan tenaga mereka dari lingkungan sosial eksternal dalam pertukaran timbal balik dan berbagai interaksi. Mereka membutuhkan sebuah forum umum untuk memilah-milah pengalaman mereka. Mereka perlu berbicara untuk mengetahui apa yang dipikirkan orang. Mereka dapat dengan mudah terlibat dengan orang lain dan tanpa sengaja memaksa orang lain. Mereka mengabaikan hidup batin mereka dan berpikir bahwa bagian itu tidak layak untuk dipedulikan.
2. Thinking
3. Tipe kepribadian Flegmatik

TIPE FLEGMATIK. Tipe flegmatik adalah orang yang cenderung tenang dan dari luar cenderung tidak beremosi. Dia tidak menampakkan emosi, misalnya, sedih atau senang. Jadi naik turun emosinya tidak nampak dengan jelas. Orang ini cenderung bisa menguasai dirinya dengan cukup baik dan introspektif sekali, memikirkan ke dalam, bisa melihat, menatap dan memikirkan masalah-masalah yang terjadi di

sekitarnya. Jadi dia adalah seorang pengamat yang kuat, penonton yang tajam dan juga seorang pengkritik yang berbobot.

TIPE MELANKOLIK. Orang yang melankolik adalah orang yang terobsesi dengan karya yang paling bagus, yang paling sempurna, mengerti estetika keindahan hidup ini dan perasaannya sangat kuat, sangat sensitif. Kelemahan orang melankolik adalah mudah sekali dikuasai oleh perasaan dan cukup sering perasaan yang mendasari hidupnya sehari-hari adalah perasaan yang murung. Tidak mudah bagi orang melankolik itu untuk terangkat, untuk senang, atau tertawa terbahak-bahak.

4. Pria dan wanita

Kita mengenal bahwa pria dan wanita memiliki perbedaan dalam mengungkapkan dan menangani perasaan-perasaan mereka.(pada umumnya)

Pada umumnya seorang pria tidak ingin menelaah perasaan-perasaannya jika hal itu tidak menyebabkan suatu perubahan besar. Sepertinya tidak ada artinya menanyakan dirinya sendiri mengapa ia marah atau terluka jika ia dapat mengatasinya tanpa perlu menyakannya. Ia hanya menggunakan akal sehatnya untuk menimbang-nimbang satu situasi dan memutuskan untuk bertindak-sering kali tanpa memperdulikan perasaan sendiri atau perasaan orang lain. Ia merasa tidak harus berkonsultasi dengan perasaan-perasaan itu, bukan karena ia tidak mencintai atau tidak menghargai orang lain tetapi semata-mata karena hal tersebut tidak masuk dalam programnya.

Semuanya ini tidak berarti bahwa pria tidak mempunyai perasaan. Perbedaannya adalah dalam cara menangani perasaan-perasaan itu. Bagi seorang pria, merasakan satu emosi berbeda dengan memperlihatkan perasaan itu. Ikut ambil bagian dalam perasaan-perasaan tersebut sama sekali berbeda, sebab kebanyakan pria senang melihat diri mereka sendiri sebagai orang yang stabil, teguh, praktis dan cekatan. Memperlihatkan perasaan-perasaan akan membuat mereka merasa rentan.

Di kalangan pria dikenal tingkatan emosi dari "kuat" ke "lemah". Kemarahan dan agresi merupakan emosi-emosi "kuat", sedangkan kelembutan, ketakutan, kecemasan merupakan emosi-emosi "lemah". Memperlihatkan kemarahan lumrah, tetapi memperlihatkan ketakutan tidak.

Sebaliknya, wanita biasanya memberi reaksi terhadap suatu masalah dengan bercerita pada seorang teman pada saat itu juga atau berbicara dengan ibunya secara rinci dan berkepanjangan. Emosi-emosi merupakan bagian kehidupan seorang wanita, dan ia benar-benar asyik ketika sedang mengarungi perasaan-perasaan tersebut.

5. Self-esteem yang rendah

Hopefully, you have healthy self-esteem, which allows you to experience all of your feelings. People with low self-esteem typically have a fear about experiencing and expressing their feelings. However, they are not alone, because most people in our society have some fear about expressing feelings, especially negative ones, such as anger, fear and sadness.

Kembali lagi, ada ketakutan untuk ditolak.

Bahayanya mengabaikan mendengarkan perasaan:

- Perasaan itu tidak hilang. Jadi bisa meledak di kemudian hari. Seperti teori gas. Perasaan kita itu akan selalu akan ke luar juga, entah dalam perkataan (ungkapan) entah dalam perbuatan. Perasaan bagaikan uap air yang terkumpul dalam ceret. Cobalah tahan perasaan-perasaan itu! Bila cukup banyak terkumpul mereka menjadi kuat dan akan meledakkan kita seperti uap meledakkan

penutup ceret itu. Jika kita terbiasa membuang perasaan-perasaan yang kita benci, semakin besar gundukan bahan peledak yang tersembunyi. Tidak mungkin mengalami ketentraman hidup sambil pada bersamaan menggendong dinamit yang siap meledak.

Misal seseorang begitu marah kepada temannya yang lupa meminta pendapatnya tentang satu kegiatan, ia marah sekali karena merasa tidak diperhitungkan, tidak dianggap. Ia marah sangat besar. Marahnya demikian meledak. Temannya sampai heran. Bahkan ia sendiri juga bisa heran kenapa ia bisa semarah ini.

- Jika kita mengabaikan dan lari dari perasaan-perasaan berarti kita menghindari potensi untuk berkembang, mencintai, berpetualang, berkreasi, memberi dan menerima.
Contoh: penulis yang ketika tetangganya pindah.

Isi : Menceritakan kisah penulis yang sudah 4 tahun memiliki tetangga yang menyenangkan. Mereka saling berelasi dengan baik, sampai satu waktu tetangganya mengatakan akan pindah rumah jika mendapat pekerjaan yang baru. Penulis merasa sedih, kehilangan kemampuan berkonsentrasi saat hari perpisahan akan segera tiba. Penulis akhirnya memutuskan untuk mendengarkan pesan apapun yang akan disampaikan oleh perasaan-perasaannya. Dari mendengarkan perasaannya penulis menyadari bahwa kesedihannya sudah melampaui batas yang wajar. Dengan menyadari hal tersebut ia mulai mengerti bahwa kesedihan itu merupakan rasa kesepian, rasa ditinggalkan, tidak aman dan sesuatu seperti diteror. Setelah memikirkan dan merenungkan, bahwa tetangganya merupakan sasaran yang sempurna terhadap ayahnya. Ada rasa kehilangan atas ayahnya, ayah yang selama ini bisa ia andalkan tiba-tiba meninggalkan dunia pada saat ia berusia 14 tahun. Dan selama ini ia mengubur perasaan-perasaan sedihnya. Ia merasa papanya tidak sedih dengan meninggalkannya. Ketika tetangganya berpamitan dan mengatakan bahwa tetangganya sedih karena meninggalkannya, penulis merasa kata-kata itu menghiburnya lebih dalam dari perasaan sedih karena ayahnya.

Penulis merenungkan bahwa dengan mengizinkan melihat wilayah-wilayah lain dari perasaan, justru membantunya untuk berubah apabila mengizinkan perasaan-perasaan itu berbicara. Jika mendengarkan perasaan-perasaan, akan dapat menghidupi apa yang ada sekarang dengan pemahaman baru terhadap masa lampau.

Contohnya saya: begitu mudah marah dan tersinggung dengan teman kost->transferensi mama

- Tidak ada ketentraman batin.->terus menerus menyimpan, pura-pura tabah, pura-pura kuat. Sangat capek. Untuk berpura-pura. Orang yang apa dirinya ditunjukkan (otentik) tidak akan takut ketahuan, tenang-tenang saja->merasa aman menunjukkan dirinya->tentram batinnya
- **Repressed or buried emotions can cause major difficulties in the physical body and energetic systems.**

Pendapat ahli psikosomatik, bahwa emosi yang ditekan merupakan penyebab paling biasa bagi kelesuan serta penyakit. Inilah salah satu bentuk mencari jalan ke luar. Emosi yang tertekan mungkin tersalur ke luar dalam bentuk kepusingan, ruam, alergi, sesak nafas, masuk angin, sakit punggung dan persendian atau pula dapat berbentuk otot-otot yang menegang, membanting pintu, mengepalkan

tinju, naiknya tekanan darah, gigi berkertak, menggenangannya air mata, mengamuk ataupun berlaku kejam. Menyampaikan perasaan kita yang sebenarnya bukan hanya perlu untuk menjali hubungan sejati, melainkan juga penting untuk kesehatan kita.

Keuntungan jika kita mendengarkan perasaan:->berhubungan dengan bahaya jika tidak mendengarkan perasaan.

1. John Bradshaw, seorang konselor mengatakan, perasaan-perasaanmu adalah bentuk-bentuk energi tubuh yang mengatakan kepadamu tentang kebutuhan, kehilangan atau pemenuhan. Perasaan-perasaan menolong kamu untuk secara efektif menjaga dirimu. Perasaan-perasaan memberikan informasi penting apa yang perlu kita lakukan, apa yang kita butuhkan, atau apa yang kita harus ubah.->contoh tadi penulis, me (dengan kak eka, marah,ditolak,dimanfaatkan)
2. Manfaat yang sangat penting dari membuka diri dan menyampaikan perasaan kita ialah bahwa kita akan mengerti diri sendiri dengan lebih tepat. Justru karena memberitahukan tentang diri sendiri, kita menemukan gejala-gejala ketidakdewasaan kita.->untuk kedewasaan

Manfaat yang sangat penting dari membuka diri dan menyampaikan perasaan kita ialah bahwa kita akan mengerti diri sendiri dengan lebih tepat. Justru karena memberitahukan tentang diri sendiri, kita menemukan gejala-gejala ketidakdewasaan kita. Kita akan menyadari pola-pola reaksi kita. Dan jika kita bersedia menelitinya, kita akan menemukan bahwa sebagian pola-pola itu adalah gangguan paranoia atau perasaan-perasaan yang keterlaluan. Pada saat kita mulai menyadari hal ini, pola-pola itu mulai berubah. Kita tak boleh menganggap emosi hal biologis semata yang tak dapat dihindari.

Misalnya kalau saya berulang kali memberitahukan rasa “mendongkol” karena hal-hal kecil saja, maka saya menyadari bahwa saya terlampau perasa dan rewel. Pada saat saya sadar benar-benar akan hal itu, maka saya akan berubah. (ingat di buku dengarkan perasaan anda, ketika penulis mendengar perasaan sedihnya ketika tetangganya pindah).

Emosi-emosi yang disadari itni dapat menerangi isi hati kita dan membukakan hal-hal yang tak terduga sama sekali. Mengenal diri serupa inilah permulaan menjadi dewasa.

Setelah tahu apa yang kita butuhkan, apa yang harus kita ubah->maka kita akan menjadi manusia yang utuh.

3. Perasaan-perasaan kita adalah sesuatu yang bernilai dan menjadi bagian penting dari kemanusiaan kita yang utuh. Jika diperlakukan secara hormat dan diperlihara secara tepat, perasaan-perasaan itu dapat menjadi dasar yang kokoh untuk bertumbuh secara dewasa. Semakin kita mengambil jarak dengan kehidupan batin kita, semakin kita menjadi orang yang kurang utuh.

Ingat segitiga (perasaan-kehendak-akal, thinking-feeling)

4. Perasaan itu penting untuk relasi dengan orang lain.
 - a. Lebih memahami sesama
Perasaan-perasaan itu bukan hanya penting untuk kegembiraan dan pertumbuhan, tetapi alat penting untuk memahami dan berhubungan dengan orang lain.

Perasaan merupakan salah satu alat yang dibutuhkan untuk menempa relasi dengan orang lain. Perasaan-perasaan adalah radar yang dapat dipakai untuk menunjukkan jalan di sekeliling kita. Jika kita memberi ruang bagi perasaan-perasaan kita untuk menyatakan dirinya, dan kita belajar sungguh-sungguh mendengar perasaan-perasaan itu, kita akan belajar mengalami bahwa perasaan-perasaan itu hidup. Kita akan belajar untuk mempercayai dan menghargai kebijaksanaannya. Jika kita mengerti perasaan kita, maka kita akan lebih dapat memahami orang lain. Ketika kita mulai mendengarkan perasaan sendiri, kita akan mencoba mendengar perasaan orang lain. Saya belajar hal itu. Ketika seorang bersikap tertentu, misal yang menjengkelkan: kita langsung marah. Sekarang kita mulai melihat, lebih dalam. Kira-kira mengapa ya dia berbuat seperti itu.

b. kedekatan

Sebagai peer counselor

- Mengenal , mengakui perasaan-perasaan sendiri.
- Jika ada yang sharing: terima perasaannya, bebaskan dia mengungkapkan perasaannya. Tidak menghakimi perasaannya. Misalnya kayaknya dia marah, tetapi dia tidak mengaku kalau dia marah. Langkah pertama terima dulu, baru kalau waktunya tepat kita bisa konfrontasi perasaannya marahnya itu
- Jika dia tidak mengenal perasaannya kita bisa membantunya memberi nama perasaanmu: “kamu sedih sekali ya?” kalau salah gak papa kalau salah kita bisa tanya: “kalau gak sedih apa perasaanmu sekarang?”
- Adakalanya untuk membantu seseorang melihat perasaan lebih dalam, bisa memakai skala. Misal jika dia sedih. Kita bisa tanya: dari 1-10, sedihnya berapa skalanyanya. 10 paling sedih

Cara-cara membantu orang untuk mengeluarkan emosi:

- Menulis surat
- Mengajaknya keluaran emosi misalnya dengan teriak di satu tempat mis pantai
- Teknik kursi kosong