

## OLAH RASA MARAH SAAT PUASA



Sumber kompas.com

SGDFighters selain menahan rasa lapar dan haus, kamu juga diharuskan untuk menahan hawa nafsu saat berpuasa, termasuk juga dalam mengendalikan rasa emosi. Bisa jadi saat kamu berangkat dipagi hari refleksi '*bergumam*' karena telat datang kekantor, jalanan macet, sahur dengan terburu-buru atau ada salah satu teman kosan kamu yang berperilaku mengesalkan, jika dapat dikendalikan atau diekspresikan dengan tepat, marah dapat digunakan untuk memecahkan masalah atau menangani keadaan tertentu. Namun tahukah kamu bahwa marah yang berkepanjangan dapat memicu masalah kesehatan, terutama pada saat bulan Ramadan. Jangan dipendam, mimin kasih tahu bagaimana cara mengelola rasa marah pada saat puasa.

### **Atur napas dan kendalikan pikiran**



Sumber Golife

Rasa emosi kerap kali membuat kamu menjadi hilang kendali dan akhirnya akan membuat situasi menjadi tidak enak. Maka dari itu ketika kamu sedang emosi atau dalam keadaan marah coba atur napas dan berusahalah untuk mengendalikan pikiran. Boleh sesekali kamu untuk minggir sebentar untuk mengambil wudhu terlebih dahulu dan shalat sunah agar hati kamu tenang.

**Temukan alasan dan penyebab kamu marah dan cari jalan keluarnya.**



Sumber Kompasiana.com

Sering kali kita berada dalam situasi *Badmood* entah karena pagi yang tidak baik atau karena jadwal kelas yang sering kali bersingungan. Hal ini bisa menjadi sebab kenapa tiba-tiba kamu marah jika kamu sedang merasakan emosional coba kamu berdiam diri terlebih dahulu lalu kamu pikirkan dan renungkan apa alasan dan penyebab kamu menjadi marah dan emosional hari ini ? apakah karena doi lupa membangun kan sahur? Atau karena ibu kos yang datang pagi-pagi menagih uang bulanan? Setelah kamu tahu apa alasan kamu marah, barulah kamu bisa mencari jalan keluarnya.

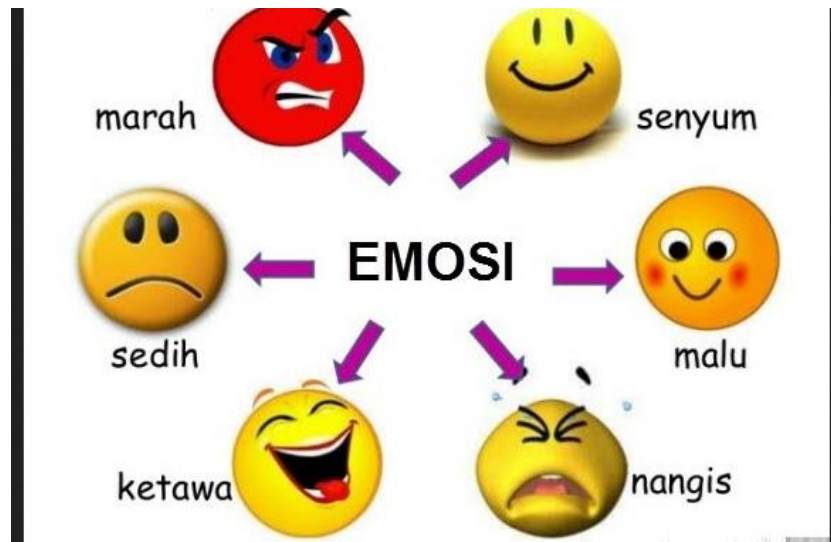
**Coba untuk mengendalikan emosi sebelum berbicara atau bertindak**



Sumber Dictio Community

Sangat sering sekali setelah emosi kamu menyesali kata-kata dan tindakan yang sudah kamu lakukan. Untuk menghindari hal ini terjadi bisa kamu berpikir sejenak sebelum mengutarakannya dan hal tersebut juga membuat lawan bicaramu bisa melakukan hal yang sama. Ini bisa menjadi solusi untuk menghindari rasa tidak enak terhadap teman mu ketika terjadi singungan.

## Ekspresikan rasa emosi dengan tegas dan tutur kata yang baik



Sumber Teknik Area

Ketika kamu sudah bisa berpikir lebih jernih, kamu bisa mengekspresikan rasa amarahmu dengan cara asertif tetapi tidak konfrontasi. Utarakan apa saja yang mengganggu dan apa saja yang kamu butuhkan secara jelas dan langsung, tanpa menyakiti atau berusaha mengontrol orang lain.

## Tidak menyimpan dendam



Sumber Muslim.or.id

Rileks Bestie, menyimpan dendam bukanlah suatu perilaku baik, terutama jika dilakukan pada saat bulan ramadan dan saat kamu menjalani ibadah puasa. Jika kamu memperbolehkan rasa marah dan hawa napsu negatif menguasai, kamu akan merasa dendam dan tidak adil. Saling memaafkan merupakan hal yang tepat untuk menambah pahala bila kamu lakukan saat bulan suci ini.

SGDFighters ternyata rasa amarah dan emosi bisa dikendalikan dan diolah agar tidak melukai hati sesama. Sekarang coba kamu praktikan ketika kamu sedang merasakan emosi, belajarlah untuk mengolah rasa amarah.

Untuk mendapatkan artikel lainnya mengenai tips dan trik, kegiatan kampus, dan jurnal kamu bisa mengunjungi laman website di [uinsgd.ac.id](http://uinsgd.ac.id).