

menekan cukup keras sehingga mengakibatkan kejang-kejang bahkan jantung koroner.

Emosi negatif juga mempengaruhi sistem syaraf otonom. Dampak syaraf yang umum adalah otot yang kejang, otot yang menegang dan sangat sakit, baik dari bagian luar kaki, pembuluh darah, atau bagian perut. Dengan demikian otot yang menegang secara emosional akan mengakibatkan rasa sakit pada bagian leher, perut, usus besar, kulit kepala, dan pembuluh darah.

Penyakit-penyakit fisik diatas diakibatkan karena lemahnya pengendalian emosi negatif, sedangkan mengendalikan atau mengganti emosi negatif menjadi emosi positif akan memberikan manfaat dalam berbagai hal, diantaranya:

- 1) Menghasilkan hormon optimal. Orang-orang yang cenderung mendorong kelenjar otak dalam cara yang tepat dan optimal untuk memproduksi suatu keseimbangan hormon. Sehingga menghasilkan ketenangan hati, tidak memperdulikan hal-hal yang merugikan, dorongan semangat hidup dan keceriaan.
- 2) Menghasilkan kerja yang menakjubkan. Contohnya seorang laki-laki yang menderita infeksi ginjal dan cenderung marah serta sangat agresif, kemudian oleh seorang dukun Vood, emosi orang yang menderita infeksi ginjal tersebut diubah menjadi emosi yang cerah, memberikan dia semangat hidup, harapan dan kebenaran.

verbal orang lain, kemampuan kognitif dan keragaman pengalaman hidup, hal tersebut dapat dilakukan dengan kegiatan pengabdian pada masyarakat, sehingga akan belajar mengalami aneka perspektif.

- c. Menjaga ketenangan hati dan mengikuti aturan emas 24 karat. Menjaga ketenangan hati berarti mengendalikan dorongan hati, hal tersebut akan membawa seorang lebih baik secara psikologis dan tingkah laku. Kemudian mengikuti aturan emas 24 karat adalah perlakuan orang lain bagaimana kita ingin orang lain memperlakukan kita, artinya hormati orang lain seperti kita ingin dihormati oleh orang lain dengan sebaik-baiknya.
- d. Bersikap positif dan berorientasi pada tujuan dan rencana. Salah satu hal penting tentang manusia adalah bahwa seseorang dapat menetapkan tujuan dan membuat rencana untuk mencapai tujuan tersebut. Dengan mengetahui kekuatan ampuh optimisme dan harapan serta dalam keadaan berfikir positif, akan terjadi reaksi biokimia dalam tubuh kita yang membentuk semangat tinggi dan keadaan penuh harap, sehingga cita-cita atau tujuan dapat tercapai dengan baik.
- e. Menggunakan kecakapan sosial BEST dalam menangani hubungan:

B : *Body Language* (bahasa tubuh) maksudnya isyarat non verbal yang ditunjukkan dengan tubuh. Misalnya orang yang marah akan mondar-mandir atau tetap berdiri tegap seakan mengancam.

perasaan cinta dan kasih sayang serta melarang umatnya untuk memutuskan tali peraudaraan.

Tumbuh dan berkembangnya kecerdasan atau potensi dalam diri seseorang akan membuatnya memperoleh kemudahan-kemudahan dalam meningkatkan kualitas diri serta mengaktualisasikan tugas dan tanggung jawabnya sebagai makhluk yang mampu membina hubungan baik dengan orang lain.

Dengan adanya kegiatan anjangsana atau yang lebih dikenal dalam dunia Islam dengan istilah bersilaturahmi merupakan salah satu kegiatan yang dapat menjadikan seseorang berlatih untuk berempati dan membina hubungan dengan orang lain. Hal itu dirasa penting karena manusia merupakan makhluk sosial yang nantinya tumbuh menjadi pribadi yang dapat diterima di masyarakat.

Apabila kegiatan anjangsana ini dapat memberi efek yang besar dalam membentuk kecerdasan emosional dan bermanfaat bagi manusia untuk membina hubungan baik dengan manusia lain, maka kegiatan tersebut dapat ditularkan ke komunitas masyarakat lainnya sehingga hakikat manusia sebagai makhluk sosial dapat terpenuhi.