

Halo! Kali ini aku bakalan kasih tips bagi kamu yang suka *moody-an*. Pernah nggak sih kamu *moody-an*? *Mood* ini menurutku ngeselin banget sih soalnya suka anjlok tiba-tiba bahkan di tempat yang tidak kita inginkan, datang tak diundang pulang tak dijemput, kayak jalangkung gitu dah!

Maka dari itulah, aku bakal ngulas gimana sih kalo cewek *moody-an* dan gimana ngatasinnya? Yuk cap tu the cus, capcus!

Tips Mengatasi Mood yang Buruk



Photo by Andrea Piacquadio on Pexels.com

1. Pergilah ke tempat yang sepi

Kalau *mood* kamu sedang anjlok drastis, kamu coba aja pergi ke loteng atau kunci kamarmu sebentar. Tenangkan dirimu dari segala hal yang bikin *mood* kamu terganggu.

Lupakan apapun yang mengganjal di pikiran dan lepaskanlah keluh kesah kamu di tempat yang sepi ini. Lampiaskan emosi kamu, tapi jangan sampai menyakiti orang ya *cyin*, cara ini berhasil jika pastinya kamu udah mampu mengontrol dan melepaskan mood kamu yang sedang buruk.

2. Makan sesuatu yang manis

Mood yang tiba-tiba anjlok itu enggak enak banget guys, percaya deh sama aku. Maka dari itu, kalau kamu atau pacar kamu sedang mengalami *mood* anjlok, kamu bisa makan atau minum sesuatu yang manis.

Menurutku cara ini ampuh untuk meluruskan pikiran yang sedang ruwet dan sekaligus memperbaiki *mood* yang sangat buruk. Ini karena makanan manis seperti coklat, permen, dll.

Bisa membuat hormon endorfin dalam otak meningkat. Fyi, hormon endorfin adalah hormon dalam otak kita yang bisa disebut "hormon bahagia". Maka dari itu, jika *mood* pacar kalian buruk, kalian bisa kok beliin coklat atau permen buat mereka. (Kalo yang jomblo beli sendiri ya..)

3. Cari udara yang segar

Kalau kamu introvert, kamu bisa mengurung diri di kamar. Tapi bagi kamu yang ekstrovert (suka jalan-jalan dan pergi), kamu bisa cari udara segar jika *mood* jelek datang menghantam. Kamu bisa pergi ke tempat yang kamu sukai. Contoh: taman, mall, kafe.

Tempat-tempat inilah yang biasanya anak muda tongkrong. Kamu bisa sekedar minum kopi, melihat sekitar atau menulis cerita di Wattpad supaya badan dan otak kembali segar.

Menurutku cara ini efektif sih karena aku sendiri pun setiap *moodnya* jelek musti keluar cari angin (walau ga jauh-jauh dari rumah) tapi bisa membantu mengembalikan *mood* kamu yang anjlok. Tapi tetap taati protokol kesehatan ya guys!

4. Mainlah bersama teman

Ini juga cara buat kamu yang ekstrovert, coba deh kalo kamu lagi *moodnya* anjlok, ajak teman kalian pergi atau "dolan" ke tempat biasa kalian janji. Karena biasanya kalau udah

main sama temen itu udah lupa waktu, lupa masalah, lupa diri, lupa ortu.

Eits jangan sampe lupa sama ortu ya gaes! Dengan main sama temen kan kita bisa tuh lupain masalah yang membuat mood kita anjlok. Selain itu kita juga bisa minta penghiburan dari sahabat atau teman kita yang membuat kita ketawa dan alhasil, mood kita membaik deh!

5. Baca Novel yang kalian sukai!

Ini adalah cara mengembalikan *mood* bagi kamu yang introvert nih! Yups! Baca novel. Mungkin bagi kamu yang cewek novel itu kayak cerminan kehidupan ya, dan bahkan kadang sampe dibawa bawa ke kehidupan nyata.

Nah kamu bisa kok baca novel kesukaan kamu dikala *mood* jelek melanda, mungkin dengan baca novel ini perasaan yang jelek/*mood* yang jelek bisa kalah dan kalut dalam cerita novel yang biasanya kalo bahasanya diresapi itu memang bikin baper sampe ke hati.

Dan hasilnya? *Mood* Jelek tersingkirkan dan bisa beraktivitas kayak normal lagi deh.

6. Yuk Dengarin lagu kesukaanmu!

Mungkin kalau pandemi corona ini kamu dirumah aja, pastinya bosan ya? Dan *mood* pun jadi buruk karena bosan, nah gimana caranya hilangkan *mood* jelek kalau gasuka kmana mana dan gak suka baca? Yaps! Dengerin musik di kamar sambil rebahan. Kamu bisa nyanyi teriak teriak supaya *mood* jelek ilang hati pun senang~. Tau ga sih? musik bisa melampiaskan emosi mu saat ini juga lho.

Nah, gimana guys? Masih bingung caranya ngembaliin *mood*? Yuk mulai coba kendalikan *mood* dengan jaga emosi dan banyak banyak pikir positif.

Jangan terlalu pikirin apa kata orang, dan masalah. Masalah aja enggak mikirin kamu. Sesekali coba pergi keluar sebentar dan cari pencerahan mata yang niscaya bisa buat mata kamu jadi fresh dan beban di otak pun terangkat. Kalau kamu suka sama artikel ini, tolong doong like, share and comment biar aku makin semangat:) sekian, terimakasih!