

MEMAHAMI REGULASI EMOSI REMAJA

Oleh: Dr Siti Suriani Othman & Rezki Perdani Sawai

Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 12 April 2020



Pernahkah kita bercakap atau berbuat sesuatu tetapi kemudian menyesalinya? Natijah dari tidak berupaya mengawal perasaan, lantas mengakibatkan pelbagai kesan dalam perhubungan dan kehidupan seseorang individu.

Dalam bidang psikologi, keupayaan mengawal emosi dikenali sebagai regulasi emosi. Hakikatnya, regulasi emosi semasa remaja adalah lebih mencabar jika dibandingkan dengan zaman kanak-kanak, dewasa atau orang tua.

Sebaliknya, jika seseorang mengalami masalah mengurus emosi, dalam tempoh masa yang panjang, keadaan ini dikenali sebagai disregulasi emosi.

Kajian psikologi menunjukkan, kegagalan mengawal emosi atau disregulasi emosi boleh membawa kepada risiko psikopatologi atau masalah kesihatan mental seperti kebimbangan, kemurungan, gangguan personaliti, psikosis dan tekanan pasca-trauma.

Memetik kata-kata sarjana psikologi, “Apabila seseorang itu mempunyai rasa kecewa yang berpanjangan, sensasi fizikal tidak dapat dibendung dan membuat manusia mengambil keputusan menghilangkannya dengan tindakan tidak diduga seperti mengambil dadah, mencederakan diri, berlapar, dan mengamalkan seks bebas untuk menghilangkan beban psikologi ini. Manusia membuat apa sahaja untuk menghilangkan sensasi itu.”

Lebih membimbangkan, seperti yang dijelaskan oleh Ketua Jabatan Psikiatri Hospital Tuanku Fauziah, Dr Ruzita Jamaluddin, statistik pesakit mental di Malaysia pada tahun 2020 dijangka meningkat.

Misalnya, sebanyak 2,000 kes skizofrenia baharu dilaporkan setiap tahun. Hal ini lebih mencemaskan apabila bilangan kes yang dilaporkan tidak mencerminkan jumlah sebenar.

Dalam masa yang sama, jumlah pesakit yang menerima rawatan psikiatri juga kian bertambah dan menariknya, kesemua ini berlaku kerana kegagalan individu-individu

terbabit mengawal emosi mereka. Malah, gejala sosial dan tingkah laku tidak bermoral yang berleluasa hari ini juga dikatakan berpunca dari masalah emosi.

Menurut ahli psikologi, golongan belia boleh belajar menguruskan emosi dengan cara yang sihat. Regulasi emosi merujuk kepada proses di mana individu dipengaruhi oleh emosi yang dirasakan, bila dan bagaimana mereka merasainya dan mengekspresikan emosi-emosi tersebut.

Lebih-lebih lagi, apabila seseorang individu mengawal emosinya, strategi ini akan menggalakkan fungsi sosial, kesinambungan identiti dan meningkatkan kapasiti dalam menyelesaikan sesuatu masalah.

Kebanyakan kajian melaporkan terdapat hubungan antara jantina dengan regulasi emosi. Wanita, misalnya, menunjukkan lebih banyak kesedaran tentang emosi mereka sendiri dan orang lain serta memberi lebih perhatian kepada emosi ini berbanding dengan lelaki. Ini bermakna wanita lebih “berkuasa” meregulasi emosinya berbanding lelaki.



Persoalannya, mengapakah kita perlu membincangkan soal regulasi emosi? Ramai melihat hal ini sebagai perkara yang enteng, tetapi ia sangat penting sebagai strategi pencegahan dan program yang berkesan untuk mencapai kesejahteraan mental individu.

Kejadian bunuh diri dalam kalangan remaja misalnya, antara yang digeruni semua lapisan masyarakat. Puncanya? Disregulasi emosi. Dalam hal ini, ibu bapa perlu memainkan peranan dengan memahami 'bahasa gerak-geri' remaja.

Menurut kajian saintifik, antara tanda yang dapat dilihat pada remaja yang berpotensi membunuh diri adalah perubahan pola makanan dan tidur, mengasingkan diri, rasa tidak berguna dan sedih, tidak mempedulikan penampilan diri, bosan berpanjangan, memikirkan kematian dan berniat mencederakan diri sendiri.

Lebih mengkusarkan, apabila seorang remaja berkata, “Tiada apa lagi tinggal untuk saya sekarang, semua akan jadi lebih baik tanpa saya” sambil membersihkan biliknya dan menulis nota selamat tinggal.

Dalam kesibukan ibu bapa pada masa ini, tanda-tanda tersebut perlu diketahui sebagai tanda bunuh diri. Maka, bersama-samalah kita meregulasi emosi diri sendiri dan keluarga untuk membentuk kesihatan mental yang baik untuk mendidik generasi abrar yang bermanfaat dan memanfaatkan.

Oleh:



Dr Siti Suriani Othman
Pensyarah Kanan Program Komunikasi
Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan
Universiti Sains Islam Malaysia

dan



Rezki Perdani Sawai
Pensyarah Kanan Program Kaunseling
Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan
Universiti Sains Islam Malaysia