

PERKEMBANGAN EMOSI : EMOSI REMAJA DAN PEMBENTUKAN KONSEP KENDIRI

(Part 10)

Azizi Hj Yahaya

3.3 Kawalan Emosi

Kanak-kanak dan remaja menunjukkan tindakan emosi yang berbeza dari segi kekerapan dan cara menzahirkan emosi mereka. Dalam perkembangan emosi remaja, fungsi kognitif dan fungsi emosi saling bertindak ke atas satu sama lain. Dan ini meningkatkan keupayaan mereka untuk memikirkan dan memahami emosi mereka, mempertimbangkan perspektif orang lain dan mengelak atau merancang tindakan mereka (Suizzo, 2000). Menurut Webster-Stratton (1999), keupayaan seseorang individu untuk mengawal tindak balas-tindak balas emosinya dikenali sebagai kawalan emosi. Kawalan emosi mesti dipelajari oleh setiap individu. Menurut hasil kajian Webster-Stratton (1999) lagi, terdapat empat proses yang mendasari keupayaan kanak-kanak dan remaja mengawal emosi mereka :

- (i) Kematangan sistem kawalan diri yang berkaitan dengan pertumbuhan dan kematangan sistem saraf
- (ii) Status sifat yang mempengaruhi fikiran, perasaan dan kelakuan serta status perkembangan individu berkenaan
- (iii) Sosialisasi dengan ibu bapa dan sokongan persekitaran. Cara keluarga berkomunikasi mengenai perasaan mereka dan orang lain adalah berkait dengan cara remaja menyatakan perasaan mereka di kemudian hari serta perkembangan kebolehan mengawal emosi dan perasaan orang lain.
- (iv) Penekanan sekolah dan guru terhadap pendidikan emosi. Perbezaan dalam cara guru berkomunikasi dengan pelajar dan cara mereka bertindak balas terhadap pernyataan emosi negatif pelajar lain memberi kesan kepada keupayaan pelajar mengawal emosi mereka.

CONTINUE...