

PERKEMBANGAN EMOSI : EMOSI REMAJA DAN PEMBENTUKAN KONSEP KENDIRI (Part 13)

Azizi Hj Yahaya

3.4.2 Tekanan Emosi

Menurut Morstt & Furst (1979) di dalam Kasmini (1998) tekanan adalah suatu keadaan yang dipengaruhi oleh gangguan mental dan emosional yang boleh mewujudkan keadaan tidak selesa atau tegang, daripada peristiwa, pengalaman atau bebanan tugas yang tidak mampu ditanggung oleh tubuh atau di luar kemampuan mereka. Oleh itu, fenomena tekanan emosi merupakan sebahagian daripada reaksi emosi yang berpusat kepada emosi yang negatif yang menggambarkan keadaan jiwa manusia yang berada dalam keadaan tidak tenang seperti resah gelisah, kecewa, sedih, berdukacita, menurut hawa nafsu dan melanggar perintah.

Tindak balas fisiologi terhadap tekanan ialah menimbulkan simptom-simptom kardiovaskular seperti tekanan darah tinggi dan tahap kolesterol dan gastrousus seperti sakit perut, cirit-birit, sembelit, loya dan ulser perut. Rangsangan emosi akibat tekanan boleh menyebabkan pembebasan hormon *katekolamin* dan asid urik (Fatimahwati, 2002). Orang yang mengalami tekanan emosi sering menghadapi masalah dari segi kesihatan, seperti mengalami sakit kepala, lenguh-lenguh badan, letih dan sesak nafas. Tanda-tanda fizikal yang lain ialah kaki dan tangan kerap berpeluh, cepat berasa letih dan tidak bermaya, tidak nyenyak tidur, berat badan yang menyusut atau berat badan naik mendadak, berasa sesak nafas dan tangan sering menggeletar.

Remaja yang mengalami tekanan emosi terdedah dengan masalah mental sekiranya permasalahan ini tidak ditangani lebih awal. Golongan remaja ini merupakan golongan yang perlu diberi perhatian dan tidak boleh diabaikan. Tekanan emosi merupakan salah satu fenomena emosi yang dihadapi oleh remaja dalam proses perubahan dan perkembangan psikologinya yang perlu ditangani. Remaja yang tertekan emosinya akan menunjukkan gejala seperti agresif, mudah memberontak, marah yang tidak dapat dikawal, kemurungan, dan mudah sakit. Mereka mudah berubah emosi dan geraklaku mereka sering berlaku tanpa sebab tertentu seperti memicit hidung, menggaru, mengusik rambut, atau suka menconteng kertas di hadapannya. Ledakan marah kadang-kadang diikuti oleh rasa girang, tangis sedu dan sebagainya.

Tekanan emosi boleh membawa remaja kepada penolakan keinginan berseronok-seronok seperti remaja normal lain dan setengahnya mengasingkan diri dari pergaulan dan bertingkah laku anti sosial.

Tekanan emosi disebabkan oleh beberapa faktor sama ada faktor luaran mahu pun dalaman. Faktor luaran seperti faktor keluarga, persekitaran, akademik dan faktor sosial. Faktor dalaman pula seperti perubahan biologi, faktor personaliti dan konflik yang dihadapi oleh remaja.

3.4.3 Fobia dan Takut

Menurut Mohd. Mansur & Siti Nordinar (1988) Fobia lebih teruk daripada takut kerana fobia lebih merupakan kegerunan yang merupakan desakan batin yang terhasil dari pengalaman atau peristiwa pahit yang dialami oleh mangsa sendiri sehingga menyekat rasional seseorang daripada melakukannya walaupun hanya menghampirinya. Seseorang yang mengalami emosi fobia, selalu merasakan kemalangan itu sering wujud dan akan berlaku lagi. Kegerunan merupakan kepahitan takut yang amat sangat sehingga teringau-igau dalam kehidupannya setiap masa dan menjadi pegangan dalam dirinya lalu menggesa perasaan lainnya mengikut dan tunduk kepadanya dan perasaan fobia sukar untuk dikikis daripada diri individu yang mengalaminya. Contohnya orang yang fobia kepada tempat tinggi, mudah gayat lantas berhenti atau takut memanjat atau berada di bangunan yang tinggi serta takut untuk menaiki lif.

CONTINUE...