

## **Melatih Kawalan Diri**

Zuhairi adalah pemain bola keranjang UTHM berusia 17 tahun yang terkenal. Meskipun dia pemegang skor terbanyak dalam pasukannya, dia pernah dikeluarkan sekali dalam pertandingan dan sering menentang keputusan. Sekarang ini pasukannya sedang menghadapi babak penentuan kejuaraan. Jurulatih Zuhairi bimbang akan kurangnya pemain berkaliber dan meminta Zuhairi menemui Cikgu Ahmad, guru pembimbing di sekolah.

*Cikgu Ahmad : "Zuhairi, apakah kamu dapat bermain dalam pertandingan ini tanpa terlibat dalam pergaduhan lagi?"*

*Zuhairi : "Nampaknya susah. Akan ada orang yang berusaha memancing emosi saya agar terlibat dengan pergaduhan."*

*Cikgu Ahmad : "Tetapi bagaimana kalau itu memang rancangan pasukan lawan: mengeluarkanmu dari pertandingan dengan cara membuat emosimu meledak dan kamu hilang kawalan? Apakah kamu tidak sedar, yang penting bukan sebab pergaduhannya. Yang penting, emosimu mampu mereka pancing. Jika kamu bergaduh, mereka menang dan kamu kalah. Mudahkan."*

*Zuhairi : "Tapi saya kan tidak mampu diam saja kalau mereka mendorong, menyiku dan mengejek saya."*

*Cikgu Ahmad : "Kamu fikir, kamu mampu membuktikan kejantananmu dengan membiarkan mereka memperlakukan emosimu? Apa kamu tidak tahu, kalau mereka berhasil memancingmu, bererti mereka memilikimu?"*

*Zuhairi : "Tak seorang pun berhak memiliki saya!"*

*Cikgu Ahmad : "Tentu saja mereka mampu. Sekarang ini mungkin mereka sedang merancang strategi bagaimana mengeluarkanmu di awal pertandingan. Apa kamu tidak mahu menang?"*

*Zuhairi : "Tentu saya ingin menang, tapi saya harus berbuat apa?"*

*Cikgu Ahmad : "Pertama, ingat, satu-satunya cara untuk menang adalah tidak terlibat dengan pergaduhan. Semangat dan egomu mereka manfaatkan untuk mengalahkanmu. Kamu harus menganggap*

*perkara itu sebagai taktik permainan biasa. Masalah utamanya adalah kendali atau kawal diri. Kamu yang pegang diri kamu, tinggal memutuskan akan menggunakannya atau tidak.”*

*Zuhairi : “Bagaimana melakukannya?”*

*Cikgu Ahmad : “Cubalah sedikit bermain dengan dirimu sendiri. Jangan menganggap provokasi sebagai hinaan. Anggap saja sebagai taktik yang dibuat pasukan lawan untuk mengawal dirimu. Apa kamu tidak pernah bertanya, mengapa pasukan pengawal bertopi bulu tinggi, yang menjaga istana Buckingham di Inggeris, selalu berwajah serius, serta tidak pernah tertawa padahal semua orang mengganggunya? Kerana mereka sedar, itulah pekerjaan mereka. Kamu tidak boleh mencetak skor dan membantu pasukan kamu kalau kamu dikeluarkan dari pertandingan. Jadi tugas kamu yang paling penting adalah menolak segala taktik yang dirancang oleh pasukan lawan untuk mengeluarkanmu dari pertandingan.”*

*Zuhairi : “Jadi, cikgu menasihati saya agar provokasi pasukan lawan tidak  
Saya masukkan ke hati?”*

*Cikgu Ahmad : “Benar, itu hanya taktik dalam permainan.”*

*Zuhairi : “Saya rasa, saya mampu menanganinya.”*

Remaja umumnya ingin memegang kawalan dalam hidup. Namun, perkara itu baru dibenarkan apabila ibu bapa sudah yakin bahawa anak remaja mampu mengendalikan diri sendiri, berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak, serta mengendalikan emosi, bukan membiarkan diri dikuasai oleh emosi. Remaja yang bertanggungjawab akan menghindari perilaku berbahaya akibat dorongan hati yang dipacu oleh hawa nafsu atau perasaan marah.

Ciri utamanya adalah kawalan diri merupakan kemampuan untuk mengatur hawa nafsu dan keinginan yang kuat (seperti cinta, marah, ketamakan dan rasa takut) demi akal sihat serta kewajipan moral. Orang yang bertanggungjawab tidak memberi alasan seperti “Peribadi saya memang begini” kerana dia sedar bahawa dia mempunyai kemampuan untuk memilih keperibadian yang dia inginkan.

Remaja tidak selalu dapat diharapkan untuk begitu saja menaikkan dan menurunkan emosi. Akan tetapi, kita dapat mengajarkan kepada remaja bahawa dia mampu dan harus menentukan pilihan serta sedar tentang cara mengekspresikan emosi. Orang yang tidak dapat mengawal reaksi terhadap perasaan sendiri akan dikawal oleh perasaan. Pada remaja, hal ini dapat menimbulkan kekacauan, trauma serta sudah jelas, bahaya.

Kita dapat membantu remaja membuat keputusan yang lebih baik jika kita membantu remaja mengenali sifat dan sumber emosi, serta mendidik remaja untuk mengendalikan emosi sehingga remaja tidak melukai diri sendiri atau orang lain, baik secara emosi mahupun fizikal. Membimbing remaja melalui krisis emosi merupakan bahagian penting dalam pendidikan anak, tetapi di bahagian pendidikan ini diperlukan lebih dari sekadar nasihat. Teladan dan contoh sangat penting. Ibu bapa yang tidak mampu atau tidak mahu mengawal emosinya justeru akan memburukkan lagi keadaan.

Ibu bapa seharusnya membimbing anak remajanya bahawa meskipun emosi dan perasaan yang dirasakannya itu nyata, emosi dan perasaan tersebut tidak perlu mengawal tindakan. Mengendalikan kehidupan sendiri dimulai dengan kemampuan menangani emosi dan suasana hati secara konstruktif, melalui penggunaan akal dan kehendak bebas merupakan kekuatan untuk memilih. Kita harus mendidik remaja bahawa betapapun dia merasa dirinya tidak berdaya dalam menghadapi dorongan emosi, dia tetap mempunyai kekuatan untuk memilih.

Meskipun wajar untuk merasakan marah, misalnya, peribadi mulia tetap mampu mengatasi dorongan hati untuk menggunakan kekerasan. Demikian pula, kita dapat memahami bahawa, meskipun seseorang mempunyai keinginan kuat untuk makan makanan yang tidak sihat, minum minuman beralkohol dan merokok, dia tetap dapat menolak untuk menyerah terhadap keinginan tersebut.

Remaja harus mengembangkan penilaiannya dan berdisiplin untuk menghindari ledakan emosi, juga untuk menenangkan diri jika dia merasakan akan kehilangan kawalan diri. Jika hal itu tidak diusahakan, risikonya sangat besar. Remaja yang kehilangan kawalan diri dapat melukai

orang lain jika emosinya menjurus ke kekerasan fizikal. Remaja mungkin membahayakan hubungan sesama rakan dengan kata-kata marah atau terlibat serius dalam persengketaan yang panjang.

Kawalan diri adalah salah satu pelajaran penting yang kita ajarkan kepada anak kita. Kawalan diri adalah kemampuan untuk bertahan kerana orang yang tidak dapat mengawal emosi akan sukar menjalani berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk mempunyai hubungan baik dengan orang lain serta mempertahankan pekerjaannya.