

## **Emosi Yang Mengarah Kepada Tingkah Laku Bela Diri**

**Azizi Hj Yahaya**

Takut merupakan emosi yang wujud sejak lahir lagi yang berkembang dengan usia seseorang. Kesan dari emosi ini biasanya individu akan kelu, terketar-ketar, gementar, kecut dan kecewa akhirnya. Semua reaksi ini adalah sebagai tindakbalas yang dirangsang oleh emosi takut sehingga individu tahu dan sedar apa yang harus ditakutkannya.

Terdapat banyak sebab yang menghasilkan perasaan takut yang biasanya dirangsang oleh emosi mengikut kebiasaannya seperti takut gagal ujian, datang lambat, takut didenda atau tindakan disiplin, kemalangan jalan raya, jatuh sakit, hilang duit dan sebagainya. Namun semakin dewasa dan matang, semakin cerdik dan begitu kompleks celik akalnya, remaja dikatakan mula menakuti sesuatu yang lebih konkrit (Mohd. Mansur & Siti Nordinar, 1988) seperti takut kepada perasaan orang lain, takut menyakiti orang yang disayangi dan dihormati, lalu mengambil langkah berhati-hati sekali dan tidak mahu membuat tanggapan yang melulu atau tuduhan yang sewenang-wenangnya terhadap seseorang.

Oleh kerana rasa takut merupakan emosi yang negatif, maka langkah-langkah yang bersesuaian patut diambil bagi mengendalikannya. Antaranya ialah mengenali simptom takut itu awal-awal, supaya kita tahu bila seharusnya kita akan ketakutan, fikirkan masak-masak situasi ketakutan tersebut dan mengambil tindakan yang seharusnya untuk mengelakkan atau mengurangkan rasa takut tersebut. Menurut Dollard (1944) di dalam Mohd. Mansur & Siti Nordinar (1988) seandainya para remaja dapat mengendalikannya sebaik mungkin, maka emosi takut itu akan menjadi suatu yang lumrah sahaja dan tiada lagi wujud emosi takut.

Kadangkala emosi takut ini perlu ada pada seseorang bagi mengawal dan menghalang dirinya daripada melakukan sesuatu yang boleh membahayakan dirinya maupun orang lain. Emosi takut seperti ini boleh diterima dan dilayan, tetapi jika emosi takut itu mengikat atau menghalang seseorang daripada melakukan tindakan yang wajar, maka ia harus dilenyapkan sama sekali. Oleh itu remaja hendaklah pandai mengawal dan mengendalikan perkembangan emosi takut demi kebaikan dirinya.