

## **Emosi Yang Normal Semasa Remaja**

**Azizi Hj Yahaya**

Semasa remaja, baik lelaki maupun perempuan, mereka lebih menumpukan reaksi pada dorongan emosinya berbanding kepada perkara-perkara lain termasuk pencapaian pembelajaran. Mereka mudah sahaja bertindak mengikut emosi yang kadang kala jauh menyimpang dari rasional. Oleh itu remaja menjadi begitu sensitif dan perasa, tidak boleh diusik hatinya, mereka akan mudah berkecil hati, merajuk dan benci pada seseorang. Untuk mengelakkan emosi yang sebegini, remaja hendaklah digalakkan, didorong dan diarahkan untuk bergaul dan menyertai aktiviti-aktiviti yang lebih berfaedah supaya mereka terdedah kepada perubahan situasi yang memberi kesan perlbagai jenis emosi dan terbiasa dengannya serta dapat mengendalikan emosinya dengan bijaksana.

Seorang kanak-kanak yang marah adalah berkaitan dengan peribadinya dan biasanya reaksinya terarah dan terdedah. Sedangkan remaja bertindak atas dasar takut kepada sesuatu situasi yang bersifat bermasyarakat yang berkaitan dengan tarafnya, yang akan turut terlibat dan terganggu. Oleh itu reaksinya menunjukkan satu tahap yang halus dan berhati-hati. Tetapi jika ia menerima tekanan dan himpitan ia tidak akan dapat mengawal diri apabila marah dan bertindak seperti semasa ia kanak-kanak.

Apabila melangkah ke alam remaja, individu mula pandai berfikir, menilai perasaan, mencuba sesuatu yang baru dan berkhayal tentang keindahan dunia kehidupan orang dewasa. Perubahan emosi dan fikiran ini menimbulkan kegelisahan pada remaja kerana untuk berdikari mereka tidak mampu dan untuk mengikut jejak langkah orang dewasa juga tidak berupaya. Keadaan ini menimbulkan konflik nilai dalam dirinya. Mereka mengalami rasa gembira dan kadangkala kesunyian, berkhayal dengan orang yang dikagumi dan cenderung mencontohi dalam pelbagai perkara seperti cara berpakaian, cara bergaul dan cara berfikir (Azizi et. al.,2005)