

KETEGANGAN (STRESS) DENGAN KECERDASAN EMOSI

Khair hidayati binti mohd khair, fadilah binti abdul majid, khairunnisak bt yahya & munirah bt senik

Ketegangan merupakan pengalaman biasa bagi setiap orang pada hari ini yang dipenuhi dengan pelbagai cabaran. Ketegangan boleh dirujuk sebagai sebarang situasi yang mengancam, atau dipersepsikan mengancam, kestabilan atau keharmonian emosi seseorang, demi menguji kebolehan menanganinya. Mengikut kajian, terdapat pelbagai jenis ketegangan antaranya seperti ;

- I. **Kekecewaan** yang berlaku di dalam sebarang situasi yang mana usaha mengejar sesuatu matlamat yang diharapkan tidak dapat dicapai misalnya gagal dalam keputusan peperiksaan yang besar seperti SPM.
- II. **Konflik** yang berlaku dalam diri dimana, tingkah laku atau pilihan yang bertentangan dalam persaingan dan sukar dipilih untuk bertindak. Misalnya, konflik boleh berlaku semasa pemilihan pengangguran atau menerima pekerjaan gaji yang rendah. Menurut Sigmund Freud, konflik dalaman boleh menimbulkan kerunsingan. Jika emosi ketegangan ini tidak dikawal, ia boleh membawa kepada sakit jiwa.
- III. **Perubahan** yang berlaku dalam kehidupan, misalnya kehilangan tempat pergantungan. Ini kerana seseorang individu akan merasa gelisah dan hilang semangat dalam meneruskan kehidupan apabila terpaksa melalui fasa kehidupan yang baru dan asing baginya seperti seorang balu yang kehilangan suaminya.
- IV. **Tekanan (pressure)** melibatkan harapan atau permintaan orang supaya tingkah lakunya dapat diselaras dengan criteria tertentu, misalnya menjalankan tugas dengan cepat dan tanpa kesilapan seperti menjawab 40 soalan PTK dalam masa 60 minit dan sebagainya.