

BUAT APA BINCANG KALAU BOLEH MARAH?

MASRINA BINTI ABDUL HALIM K.B, P.A
PEGAWAI PSIKOLOGI KANAN UITM

Pernah Marah?
Pernah Dimarahi?

Bergaduh, baru bincang?
ATAU
Bincang, baru gaduh?



PERASAN ATAU TIDAK?

Ada individu yang memilih untuk marah atau bergaduh terlebih dahulu sebelum membuat pertimbangan yang lebih rasional. **MENGAPA?** Apabila memarahi orang lain, individu ini akan **berasa dirinya HEBAT, SERONOK dan PUAS.**

BIASANYA INDIVIDU INI:

- Cenderung menyumpah atau menggunakan perkataan bertujuan melukakan hati orang lain.
- Cuba menunjukkan dirinya adalah mangsa, dalam banyak situasi, dia sahaja yang betul.

BAGAIMANA TERBENTUK PERSONALITI INI?

- Cara dibesarkan
- Tekanan atau masalah hidup
- Persekitaran



ADAKAH INDIVIDU INI BOLEH BERUBAH?

- **BOLEH.** Lebih mudah apabila ada kesedaran yang tinggi untuk memperbaiki diri.
- Individu pemarah bukan sahaja memberi kesan negatif pada emosi dan mental sendiri, malah menyumbang kepada penyakit fizikal lain seperti darah tinggi dan sakit jantung.

TEKNIK BERHADAPAN DENGAN INDIVIDU SEPERTI INI?

- **DIAM.** Tidak bermakna bersetuju dengan tindakan atau kata-katanya.
- Elak daripada berbicara dengannya untuk tempoh tertentu, agar situasi tegang kembali reda.
- **Bijak mengawal emosi sendiri** dengan tidak membenarkan emosinya mengawal emosi anda.
- Tidak cuba mengingat kembali (**flashback**) pengalaman pahit bersamanya dan kaitkan dengan situasi semasa atau mencipta alasan untuk membenarkan rasa benci terus menguasai diri.

PERCAYALAH, akan sampai satu tahap rasa **TIDAK SUKA** kepada sikap individu ini akan bertukar menjadi **SIMPATI** kepadanya kerana hidup dalam keadaan yang tidak sejahtera mental dan emosinya.



PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING

Bahagian Hal Ehwal Pelajar
Aras 5, Kompleks Budisiswa
Universiti Teknologi MARA
Shah Alam

 03 - 5544 2630/2379/3211/3496

 pkk@uitm.edu.my