

Pengurusan Emosi Marah

Oleh : Shahril Anuar Abdul Ghalim & Nurul Nisha Mohd Shah

(Pensyarah Fakulti Komunikasi dan Pengajian Media Kampus Rembau)



Sebagai seorang manusia yang normal, kita tidak akan terlepas daripada mengalami pelbagai jenis emosi seperti gembira, sedih, kecewa, marah dan sebagainya. Emosi ini sebenarnya dibawa oleh perasaan yang dipendam dan terbuku dari dalam dalam hati. Sebagai manusia biasa, setiap hari kita akan berdepan dengan pelbagai jenis emosi. Dan untuk kali, penulis akan berkongsi tentang emosi marah.

Ahli psikologi memberikan banyak pandangan apabila menyentuh tentang emosi marah. Antaranya ialah marah merupakan suatu perubahan dalam diri atau emosi yang dibawa oleh kekuatan

dan rasa dendam yang tinggi. Menurut C.P Chaplin, marah adalah satu reaksi emosional yang timbul akibat daripada terdedah pada situasi yang merangsang, termasuklah ancaman, agresif lahiriah, pengekangan diri, serangan lisan dan kekecewaan yang melampau.

Emosi marah merupakan satu refleksi yang ditunjukkan oleh seseorang apabila ia tidak mencapai motif atau matlamat yang ingin diraih. Ia juga merupakan reaksi berlebihan yang disebabkan gagalannya satu usaha atau perbuatan. Marah juga merupakan pernyataan agresif, perilakunya bukan hanya mengganggu orang yang dimarahi

bahkan orang yang berada disekitarnya.

Walaupun emosi marah ini sering ditunjukkan sebagai sifat yang negatif, namun ia merupakan satu perasaan yang sangat penting yang perlu ada dalam diri setiap insan bernama manusia. Hal ini kerana ia dapat membangkitkan gelora perjuangan dan semangat pengorbanan dalam membela kebenaran, menegakkan keadilan dan seterusnya meraih kemenangan. Sifat ini amat penting terutamanya dalam membela aqidah dan memperjuangkan keimanan, memelihara jiwa raga, harta benda dan kehormatan diri dan agama. Ternyata, barangsiapa yang telah kehilangan sifat ini maka dia akan menjadi bahan ejekan dan hinaan oleh orang lain.



Punca-punca terjadinya marah

Imam Al-Ghazali menyatakan bahawa terdapat 10 punca utama yang boleh menyebabkan emosi marah.

- 1) Rasa bangga diri (sombong)
- 2) Takjub kepada peribadi sendiri
- 3) Suka bergurau senda berlebih-lebihan dan melampaui batas
- 4) Gemar bercakap perkara sia-sia
- 5) Suka membuat fitnah
- 6) Suka berbantah-bantah dalam sesuatu perkara
- 7) Khianat
- 8) Tamak kepada harta dan pangkat
- 9) Sering mengikuti nafsu dan perasaan dengki
- 10) Iri hati dengan nikmat orang lain

Tips Menguasai Emosi Marah

Dr Taylor, seorang penyelidik dan penulis buku *My Stroke of Insight* menyatakan bahawa apabila kita ditekan secara emosi, ia mengambil masa kurang dari 90 saat untuk emosi itu dipacu, melonjak secara kimia melalui aliran darah dan kemudiannya dipancarkan. Emosi sebenarnya sangat tergesa-gesa (rush) dan akan dibuang (flush). Ia sebenarnya tidak akan kekal di dalam tubuh manusia dan akan dikeluarkan. Begitu juga dengan emosi marah. Kita tidak boleh sekadar memendam emosi tersebut kerana ia akan menyebabkan timbulnya masalah dalaman yang lain seperti dendam, kemurungan dan sebagainya. Namun itu tidak bermakna kita boleh meluahkan rasa marah sesuka hati. Emosi marah yang tidak dikawal dengan baik boleh menyebabkan seseorang itu melakukan tindakan yang tidak rasional.

Berikut merupakan antara cara terbaik dalam menguasai dan mengawal emosi marah.

1) Sentiasa dalam keadaan berwuduk, berzikir dan istighfar. Emosi marah ini sebenarnya daripada syaitan untuk menyesatkan manusia, melencongkan pemikiran daripada berterusan mengingati Allah dan memutuskan silaturrahim. Mereka yang sentiasa mengingati Allah akan dapat mengawal emosinya walau apa keadaan sekalipun.

2) Jika ada keadaan yang mencetuskan emosi marah maka segera untuk tanya pada diri sendiri;

i) Apakah yang membuatkan aku marah? (Faktor manusia atau keadaan)

ii) Jika manusia – apakah yang menyebabkan dia bertindak sedemikian? (wujudkan rasa empati)

iii) Jika keadaan – apakah yang menyebabkan keadaan menjadi seperti itu? (letakkan diri dalam keadaan fikiran waras)

iv) Adakah dengan beremosi marah akan dapat memberikan keuntungan? Atau sekadar menyakitkan hati orang lain?

3) Sentiasa sedar bahawa orang yang sedang marah adalah orang yang mempamerkan kelemahan dan kebodohnya. Sedangkan dia tidak mampu mengawal diri sendiri, apatah lagi menjadi pemimpin kepada orang lain.

4) Jangan terlalu serius sewaktu berdepan dengan sesuatu perkara. Keadaan yang serius akan menyebabkan diri akan sentiasa berada dalam keadaan tertekan. Hadapi setiap perkara yang datang dengan senyuman. Katakan kepada diri, "Apakah yang Allah sedang ajarkan kepada aku dengan mendatangkan situasi seperti ini?"

5) Sentiasa mohon pertolongan Allah walau apa juga keadaan. Berserah kepada Allah, kerana tiada satu pun perkara yang terjadi di dunia ini tanpa izin-Nya.

Oleh itu, emosi marah ini bukanlah sesuatu yang negatif sehinggalah kita perlu menidakkan kewujudannya. Namun, ia perlu dikuasai dan dikawal dengan baik agar dapat membantu meledakkan potensi sebenar dalam diri yang seterusnya dapat membangunkan modal insan terbaik.

