

EDISI 10

JUN 2023

BULETIN APB

AKADEMI PENGAJIAN BAHASA
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA
CAWANGAN NEGERI SEMBILAN
KAMPUS SEREMBAN



Panas Baran: Ikut Rasa Binasa, Ikut Hati Mati

HAZIAH SA'ARI

UiTM KAMPUS REMBAU

Sikap dan naluri manusia sentiasa berubah dalam apa jua situasi kehidupannya. Perasaan memainkan peranan yang penting dalam kehidupan, ada kalanya kita menghadapi perasaan sayang yang berlebihan, sayu yang mendalam, dan sedih yang berpanjangan. Namun, penulisan kali ini memberi fokus kepada perasaan marah yang membuak-buak atau dikenali sebagai "BARAN" yang memang tidak boleh diubah. Seringkali kita dengar perkataan "PANAS BARAN" selain terpaksa menghadapi keadaan di mana terdapat individu yang berperwatakan sedemikian. Mahu tidak mahu, kita terpaksa berurusan dengan mereka semasamelaksanakan tugas seharian mahupun ketika hidup bermasyarakat. Lebih menyedihkan lagi, adanya suami yang bersikap sedemikian hinggalah membuat isteri atau ahli keluarga menderita dengan tingkah laku agresif yang dibuat.



Marah adalah salah satu bentuk luahan emosi ketika seseorang memberi reaksi terhadap situasi yang tidak menyenangkan. Namun, sikap mudah marah boleh menjadi masalah apabila seseorang gagal mengendali atau mengawal rasa amarah dalam diri. Apabila seseorang sedang marah, mereka akan memberi respons terhadap situasi negatif sebelum badan akan melepaskan hormon adrenalin. Selain rasa putus asa, depresi juga boleh menyebabkan seseorang mudah marah. Setelah itu, otot-otot tubuh akan menjadi menegang, degupan jantung meningkat dan tekanan darah melonjak. Keadaan ini membuatkan bahagian wajah dan telapak tangan terlihat lebih merah.

Ada banyak cara bagi mengekspresikan rasa marah, antaranya; mendinginkan diri, menjerit, menghempas barang malah ada yang sampai bertindak melakukan kekasaran terhadap orang lain.

Punca Marah/Panas Baran

1. **Kurang tidur** - tidak cukup rehat dan mengantuk berpotensi membuatkan seseorang sukar mengawal emosi.
2. **Gangguan kecemasan (anxiety)** - kecelaruan mental ini boleh membuatkan seseorang mudah marah yang meluap-luap tanpa sebab yang jelas.
3. **Kemurungan** - mudah marah boleh disebabkan gejala gangguan obsesif kompulsif ataupun attention deficit hyperactivity disorder (ADHD).
4. **Oppositional defiant disorder** - gangguan perilaku yang kerap menyerang kanak-kanak ini boleh menyebabkan mereka suka memberontak, membantah dan bersifat agresif

5. **Gangguan bipolar** - masalah kesihatan mental ini dikesan dengan mudah marah, agresif dan suasana hati mudah berubah dalam waktu singkat.

6. **Gangguan eksplosif intermiten** - penderita gangguan ini cenderung mudah marah, agresif, menyerang secara fizikal dan melakukan kekerasan.

7. **Borderline personality disorder** - gangguan keperibadian ambang ini membuat penderitanya mudah marah ketika berasa diabaikan.

8. **Gangguan dysphoric pramenstruasi** - mudah marah dan perubahan suasana hati ekstrem ini melibatkan golongan wanita ketika terjadi perubahan hormon menjelang haid.



Langkah Pengawalan

Bagaimanakah kita menghadapi sikap panas baran seseorang dan sedikit cara untuk mengawal dalam situasi yang kita hadapi;

1. Selalu menasihati individu yang sedang marah untuk bersabar - orang yang baran seringkali merasa bahawa orang lain tak berlaku adil kepadanya. Mereka akan cepat tersinggung dan kecewa seakan-akan semua pihak tidak memahami diri atau perasaannya. Ketika inilah kita memainkan peranan dengan selalu mengingatkannya untuk bersabar. Berilah kata-kata semangat dan terus menyakinkannya bahawa semua orang menyayangi dan sentiasa ada bersamanya tanpa mengira waktu susah atau senang.

2. Berikan perhatian yang lebih - mereka yang panas baran mempunyai sejarah tidak mendapat kasih sayang dan perhatian yang sewajarnya daripada orang sekeliling dalam fasa-fasa kehidupannya.

Jadi amat penting untuk kita menumpukan perhatian sebagai satu cara menyakinkan mereka bahawa masih ada pihak yang sudi menghulurkan kasih sayang, perhatian dan motivasi khususnya tatkala mereka memerlukannya. Hulurkan dan ucapkan perasaan sayang, pujian dan semangat agar mereka tidak lagi dihantui perasaan dipinggirkan secara melampau, merasa gembira dan tetap dihargai.

3. Ajak berbincang - selalunya, sikap baran seseorang individu tidak dijelmakan pada awal pertemuan, perkahwinan ataupun di tempat kerja. Sebaliknya, 'true colour' dalam dirinya akan kelihatan atau dikesan secara berperingkat seiring dengan perjalanan masa. Sebagai satu cara mengawal ledakan kemarahan yang memuncak, acap kali atau selalulah mengajak mereka berbincang dengan cara yang baik dan lembut. Dengarlah luahan ketidakpuasan hati mereka dan pujuklah mereka dengan nasihat yang penuh hikmah serta toleransi.

4. Jangan mendesak - desakan dan asakan kata-kata yang keras hanya akan mematahkan hati dan menjulangkan api kemarahan dalam diri mereka. Sangatlah disarankan agar kita berdiam diri terlebih dahulu sewaktu mereka sedang melampiaskan amarah yang meluap-luap. Tidak perlu melayan apa yang mereka hancurkan sebaliknya bersabar adalah ubat terbaik dalam menanti jangka hayat bom kemarahan mereka mati dengan sendirinya. Jangan desak mereka dengan pelbagai soalan kerana keadaan akan menjadi lebih tegang serta gagal dikawal. Jika keadaan terus tegang atau melibatkan kekerasan fizikal, segeralah bertindak menelefon pihak polis agar tindakan undang-undang dapat dilakukan.



Kesimpulannya, segalanya terletak kepada individu yang mempunyai masalah pasangan, suami, isteri, adik beradik atau apa sahaja bentuk pertalian untuk mengekang daripada menjadi mangsa si panas baran. Jika pelbagai cara telah digunakan namun masih menemui jalan buntu, masih dicaci herdik, tetap dipukul, sentiasa menerima segala tindakan kekerasan maka berpisahlah dengan mereka atau dalam ertikata lain menjauhkan diri adalah jalan paling selamat dan terbaik. Gunakan saluran undang-undang dan laporan polis agar pelaku sebegini mendapat balasan yang setimpal atas apa yang mereka lakukan. Segeralah bertindak sebelum nasi menjadi bubur. Semoga kita dijauhi dari sifat amarah sebegini dan berada dalam lingkungan orang-orang yang panas baran secara keterlaluan agar kita dapat meneruskan kehidupan dalam aman, tenang dan bahagia. Insya-Allah.

