

Kawal marah sejak usia kanak-kanak

Oleh AFZAN YUSOF
afzan.yusof@theekam.com.my

Ali walaupun baru berusia lima tahun tetapi mudah naik angin. Pantang ada silap. Kalau lambat dibuatkan susu atau sediakan makanan untuknya, habis semua permainannya dicampak. Mulutnya juga tidak henti menjerit. Risau dengan silap anaknya itu, Muraimi, 26 akan segera menyediakan apa yang diperlukan si kecil. Dia takut melihat anaknya marah.

Situasi dialami Muraimi dan Ali bukan kes terpencil. Ramai menyatakan ia hanyalah perkembangan semasa kanak-kanak sebelum mereka menginjak usia remaja, namun selama mana rasa itu perlu dilayan?

Pakar Kriminologi, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof. Madya Dr. Mohammad Jahim Kamaluddin, berkata, marah naluri manusia tetapi ia perlu diuruskan dengan baik sejak usia kanak-kanak.

Katanya, marah tidak dibendung boleh menjejaskan empunya diri termasuk orang sekelilingnya.

"Kalau kecil mungkin nampak comel tetapi kalau sudah remaja dan menginjak dewasa, sudah pasti situasi itu mengundang keadaan tidak selesa orang yang berada di sekeliling. Paling kita risaukan apabila marah itu mencetus kepada insiden jenayah," katanya ketika dihubungi baru-baru ini mengulas mengenai marah hingga membawa kepada insiden jenayah.

Umumnya marah hingga mencetus keganasan berpunca daripada kurang kemahiran mengurus marah selain emosi berada di luar kawalan. Situasi itu mendorong individu bertindak di luar jangka malah kadangkala empunya diri pun tidak sedar apa dilakukan sewaktu marah.

Dr. Mohammad Rahim berkata, ibu bapa tidak boleh mengambil ringan perkembangan emosi anak mereka kerana ia boleh mempengaruhi



ANAK-ANAK perlu diajar mengurus emosi - GAMBAR HIASAN



DR. MOHAMMAD RAHIM KAMALUDDIN

perkembangan emosi dan sosial mereka kelak.

"Ibu bapa dan orang sekeliling perlu ambil tahu. Lihat perubahan atau pola marah mereka. Sewaktu anak berada dalam keadaan tenang atau sudah reda daripada marah, ambil peluang untuk bertanya. Bercakap dan bantu mereka untuk menangani emosi apabila marah.

"Walaupun segelintir orang berpandangan marah



Pengurusan kemarahan dalam kalangan kanak-kanak perlu dilihat sebagai suatu elemen penting, sama seperti pengurusan diri yang lain."

DR. MOHAMMAD RAHIM KAMALUDDIN

itu normal, tetapi kita perlu mengajar mereka bagaimana menguruskannya. Ilmu berkenaan boleh dimanfaatkan apabila mereka dewasa kelak," katanya.

Proses berkenaan perlu dilakukan secara berterusan sehinggalah emosi mereka menjadi semakin stabil. Bagaimanapun katanya, kalau emosi anak tidak

berubah atau semakin teruk, ibu bapa disarankan mendapatkan terapi daripada pakar.

Marah ialah suatu bentuk agresif dan ia berpunca daripada pelbagai termasuklah faktor proses sosiologi dan biologi.

Ia juga dikaitkan dengan proses di mana kalau anak sudah terbiasa dengan persekitaran marah dan caci maki, minda bawah sadar boleh mempengaruhi mental dan emosinya.

Sains juga ada mengaitkan dengan kehadiran hormon tertentu dalam badan boleh mempengaruhi reaksinya untuk lebih cepat naik angin berbanding orang normal.

Antara kaedah boleh diamalkan dalam mengurus emosi ialah bersenam dan melakukan teknik bernafas yang betul.

Mengulas mengenai marah hingga mencetuskan jenayah, katanya, ia berpunca daripada emosi menguasai pertimbangan akal dan ia semakin parah apabila ada provokasi atau stimulus

INFO

DUA KATEGORI JENAYAH MARAH

- **Bunuh jenis ekspresif:** Berlaku dalam kalangan kenalan, orang terdekat atau dikenali. Ia berpunca daripada kegagalan mengawal emosi seperti terlalu marah dan kecewa
- **Bunuh jenis instrumental:** Membabitkan motif seperti wang dan kuasa. Lazimnya dilakukan orang tidak dikenali.

persekitaran termasuk dari mangsa.

Kajian dilakukan mengenai insiden kemarahan dalam kalangan 100 banduan lelaki pada 2015 mendapati 70 peratus daripada pelaku melakukan jenayah bunuh akibat gagal mengawal marah.

Ada segelintir dalam kalangan responden tidak berada di bawah pengaruh alkohol, dadah atau sejarah lampau melakukan jenayah tetapi terlibat dalam kes bunuh kerana gagal mengurus kemarahan.

Dr. Mohammad Rahim berkata, sebab itulah dalam kebanyakan kes pembunuhan membabitkan ahli keluarga dan individu rapat ia berlaku secara tidak dirancang tetapi boleh berlaku secara diluar jangka, agresif malah ada yang tanpa sengaja mengakibatkan kematian.

Rabu lalu, pensyarah Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM), Prof. Madya Dr. Maizatunisa Othman, 41, maut dipercayai dijerut suaminya di Tasik PKNS Pinggiran Cyberjaya dekat sini. Mangsa dijerut tudung yang dipakai. Mayatnya ditinggalkan dalam kereta Perodua Myvi berwarna putih di tasik berkenaan.

Dr. Mohammad berkata, marah perlu dikawal kerana ia boleh mengundang risiko berbahaya termasuk membunuh atau mencederakan pelaku sendiri atau orang yang berada berdekatan dengan pelaku.

"Marah itu naluri manusia tetapi marah keterlaluan itu boleh memudaratkan. Antara boleh dilakukan bagi meredakan kemarahan ialah hembus dan tarik nafas beberapa kali, beredar segera dari tempat yang ada stimulus atau provokasi itu," katanya.