

Gagal urus perasaan punca 'bom emosi' meletus, cetus tragedi

- Individu yang tidak mempunyai kemahiran mengawal impuls atau regulasi emosi cenderung bertindak secara spontan tanpa mempertimbangkan akibat
- Keganasan tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi berlaku dalam keadaan dipendam, pemikiran tidak dibetulkan dan kegagalan memberi ruang kepada individu untuk mendapatkan sokongan



Oleh Dr Liley Afzani Saidi
bhrencana@bh.com.my

Konflik adalah sebahagian kehidupan manusia. Ia berlaku dalam keluarga, tempat kerja dan dalam hubungan sosial harian individu. Namun, tidak semua berakhir dengan tragedi.

Persoalan penting yang perlu difahami ialah mengapa ada konflik yang sekadar berakhir dengan perbalahan biasa, tetapi ada pula berkembang menjadi keganasan melampau?

Jawapannya terletak pada satu perkara asas yang sering dipandang remeh oleh masyarakat hari ini, iaitu berkait dengan 'pengurusan emosi'. Dalam perspektif psikologi, keganasan melampau bukanlah sesuatu yang berlaku secara tiba-tiba, sebaliknya hasil proses dalaman berlapis bermula dari fasa pengurusan emosi tidak diurus, pengaruh cara berfikir tidak seimbang dan akhirnya diterjemahkan dalam bentuk tingkah laku bersifat agresif serta tidak terkawal.

Emosi seperti marah, kecewa, cemburu atau rasa dikhianati sebenarnya adalah normal pada asalnya. Namun, masalah timbul apabila emosi ini tidak difahami dan diproses dengan cara sihat oleh individu yang akhirnya memberikan kepada tingkah laku seseorang.

Dalam realiti masyarakat hari ini, ramai cenderung memendam emosi atau meluahkan secara tidak terkawal tanpa ruang untuk refleksi atau sokongan mencukupi. Lebih membimbangkan, emosi dipendam ini tidak hilang. Ia berkumpul menjadi tekanan dalaman yang semakin membesar.

Apabila individu berhadapan dengan situasi boleh mencetus keadaan tegang

seperti konflik hubungan, tekanan hidup atau rasa terancam, emosi ini boleh meletus secara mendadak dan menyebabkan individu akan bertindak tidak rasional serta melakukan tindakan di luar kawalan.

Fenomena ini dapat dilihat dalam pelbagai situasi semasa dalam masyarakat seperti konflik dalam hubungan pasangan didorong cemburu dan rasa tidak selamat, pertikaian kecil di jalan raya bertukar menjadi pergaduhan fizikal serta tekanan hidup tidak diurus sehingga mencetuskan tingkah laku agresif terhadap orang sekeliling.

Selain itu, terdapat juga kes membabitkan remaja atau pelajar berdepan tekanan emosi dan konflik dalaman sehingga bertindak agresif terhadap rakan atau persekitaran mereka. Sebagai contoh, terdapat situasi individu gagal mengawal emosi boleh bertindak mencederakan atau membunuh orang lain dalam keadaan marah melampau atau dalam kes lebih serius, melakukan serangan berulang terhadap mangsa, walaupun mangsa sudah tidak lagi berupaya mempertahankan diri.

Walaupun berbeza dari segi konteks, semua situasi ini menunjukkan pola sama, iaitu kegagalan individu mengawal emosi dan menstruktur pemikiran secara rasional ketika berhadapan dengan tekanan.

Namun, dalam konteks situasi seperti ini,

“Emosi tidak diurus adalah risiko senyap yang boleh meletus pada bila-bila masa. Justeru, masyarakat perlu beralih daripada pendekatan reaktif kepada preventif”

kognitif seseorang juga adalah elemen utama dalam memandu kepada emosi seseorang. Individu terperangkap dalam pemikiran tidak rasional cenderung menafsir situasi secara negatif dan melampau.

Contohnya, mereka mungkin melihat konflik kecil sebagai ancaman besar atau menganggap tindakan orang lain sebagai serangan peribadi disengajakan. Konsep distorsi kognitif seperti pemikiran hitam putih (*black and white*), membuat andaian tanpa bukti atau membesar-besarkan masalah boleh menguatkan lagi emosi negatif.

Apabila pemikiran ini berulang, ia mewujudkan satu kitaran berbahaya apabila individu mula merasionalisasikan tindakan agresif sebagai sesuatu yang wajar.

Perlu kemahiran mengawal impuls

Akhirnya, emosi dan pemikiran ini akan diterjemahkan kepada tingkah laku. Individu yang tidak mempunyai kemahiran mengawal impuls atau regulasi emosi cenderung bertindak secara spontan tanpa mempertimbangkan akibat.

Dalam keadaan ini, keganasan menjadi satu bentuk 'jalan keluar' yang pantas walaupun membawa kesan sangat besar kepada banyak pihak. Realiti generasi hari ini menjadikan isu ini lebih kompleks.

Masyarakat hari ini hidup dalam dunia pantas, kompetitif dan sarat dengan tekanan sosial. Ramai individu kelihatan tenang di luar, tetapi sebenarnya bergelut dengan tekanan dalaman yang tidak kelihatan.

Kesunyian emosi, kekurangan sokongan dan stigma terhadap mendapatkan bantuan psikologi menjadikan ramai individu memilih untuk memendam perasaan. Dalam jangka panjang, keadaan ini boleh menjadi 'bom emosi' yang risiko meletus apabila berdepan situasi tertentu. Justeru, pendekatan pencegahan perlu diberi perhatian serius.

Keganasan melampau bukanlah sekadar isu jenayah, tetapi manifestasi kepada kegagalan mengurus emosi, pemikiran dan tekanan hidup. Memahami hubungan antara emosi, kognitif dan tingkah laku memberi kita peluang untuk melihat lebih jauh daripada apa yang berlaku di permukaan.

Hakikat yang perlu kita akui ialah dalam sesetengah kes, seseorang bukan sekadar mencederakan, tetapi boleh bertindak sehingga membunuh bukan kerana mereka tidak tahu perbuatannya itu salah, tetapi kerana pada saat itu, emosi mengatasrational dan nilai kemanusiaan.

Keganasan tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi berlaku dalam keadaan dipendam, pemikiran tidak dibetulkan dan kegagalan memberi ruang kepada individu untuk mendapatkan sokongan.

Emosi tidak diurus adalah risiko senyap yang boleh meletus pada bila-bila masa. Justeru, masyarakat perlu beralih daripada pendekatan reaktif kepada preventif, iaitu membina kesedaran, memperkukuh sokongan psikologi dan memupuk keupayaan mengurus emosi secara sihat kerana tragedi sebenar bukan hanya pada apa yang berlaku, tetapi apabila kita gagal memahami manusia sebelum segala-galanya terlambat.

