

7 PERKARA ASAS PSIKOLOGI & EMOSI REMAJA

KEHADIRAN SEORANG REMAJA BERUSIA SEAWAL USIA 13 TAHUN KE KLINIK PSIKIATRI UNTUK MENDAPATKAN RAWATAN BAGI PENYAKIT MENTAL MUNGKIN KEDENGARAN JANGGAL PADA SEBAHAGIAN DARI KITA. KITA MENGANGGAP BAHAWA WAKTU REMAJA ADALAH WAKTU YANG MENGUJAKAN, MENYERONOKKAN DAN TIADA MASALAH. NAMUN BAGI MEREKA YANG BEKERJA DALAM BIDANG KESIHATAN MENTAL, KEHADIRAN REMAJA MENDAPATKAN KHIDMAT RAWATAN PSIKIATRI BUKAN SESUATU YANG PELIK. MEREKA TIDAK KESEORANGAN. INI KERANA STATISTIK MENUNJUKKAN SEMAKIN RAMAI REMAJA MENGALAMI TEKANAN PERASAAN. ADA KAJIAN YANG DIJALANKAN DI SEKOLAH MENENGAH DI MALAYSIA MENDAPATI KADAR PELAJAR YANG MENGALAMI TEKANAN ADALAH SETINGGI 47.6 PERATUS. BEGITU JUGA DENGAN KAJIAN MORBIDITI TERKINI MALAYSIA PADA TAHUN 2016 YANG MENUNJUKKAN MASALAH MENTAL BERLAKU PADA KADAR 12.1 PERATUS DALAM KALANGAN KANAK-KANAK BERUSIA LIMA HINGGA 15 TAHUN.

Bagi para pengkaji psikologi kanak-kanak dan remaja, setiap permasalahan tingkah laku remaja, pasti di sebaliknya terdapat masalah yang berkait dengan psikologi dan emosi dalam hidup mereka. Keperluan emosi yang tidak dipenuhi dengan baik akan menyumbang kepada gangguan tingkah laku dan merencat perkembangan kematangan remaja tersebut.

Keperluan psikologi bagi remaja boleh diibaratkan seperti susu bagi bayi. Kalau seseorang bayi 'lapar susu', berilah apa pun permainan dan pujukan, dia akan tetap menangis. Kalau perutnya

lapar, apa pun penyelesaian jangka masa pendek akan tidak berhasil. Begitu juga remaja, kita membebel apa pun, paksa mereka ke sekolah, hantar ke kelas tambahan, paksa ke kelas agama dan program bina diri dan sebagainya, semuanya tak akan jadi kalau keperluan asas mereka tidak diisi.

Tujuh perkara asas ini harus menjadi perhatian ibu bapa sebagai panduan.

TEMPAT MELEPASKAN TEKANAN

Tekanan perasaan merupakan sebahagian proses normal kehidupan, termasuk dalam kehidupan remaja Sekolah, rumah, guru, rakan, adik-beradik.

ibu bapa – semuanya boleh menjadi sumber tekanan kepada mereka. Apa yang membezakan ialah tahap tekanan serta cara mereka menguruskan tekanan. Sekiranya remaja tidak disediakan ruang yang positif untuk melepaskan tekanan, ada dua kemungkinan yang boleh berlaku. Pertama, tekanan perasaan mereka berkumpul dan akhirnya membarah menjadi masalah mental yang lebih serius. Kedua, mereka akan memilih untuk melepaskan tekanan ini dengan cara negatif seperti aktiviti keanasan, buli, dadah, seksual dan lain-lain aktiviti negatif. Biar pun sebahagian remaja menganggap permainan di telefon pintar,

media sosial dan Internet sebagai tempat melepaskan tekanan, ia tidak semestinya memberi kesan positif kepada tekanan mereka.

AKTIVITI BINA KEYAKINAN DIRI

Fasa remaja merupakan fasa di mana remaja meneroka kemampuan dan mencipta identiti berdasarkan kelebihan mereka. Sekiranya persekitaran mereka membantutkan kreativiti dan bakat mereka, keyakinan diri mereka akan terjejas dan akhirnya memberi kesan kepada personaliti mereka. Jangan hanya fokus kepada kesalahan dan kelemahan mereka. Ada kalanya ibu bapa lupa bahawa remaja juga memerlukan pujian, hadiah kerana apa yang mereka lakukan. Seperti mana sewaktu mereka masih kecil, sering kita ungkapkan pada anak-anak, 'pandai, anak mama.' Ungkapan ini juga sekali-sekala perlu dilontarkan pada mereka. Jika kita tidak berbuat demikian, dibimbang mereka akan mencari jalan lain di mana mereka rasa lebih dihargai. Mimpi ngeri bagi ibu bapa ialah bila anak-anak rasa bangga berbuat maksiat dan kejahatan dek kerana mereka rasa itulah kelebihan mereka.

DISIPLIN DAN HAD

Tidak kira sematang mana remaja itu, mereka masih perlu bimbingan disiplin dari yang mereka yang lebih dewasa. Jangan terlalu memberi kelonggaran dan kebebasan untuk mereka sehingga mereka rasa mereka bebas berbuat apa pun. Fasa ini merupakan fasa mereka meneroka sempadan kehidupan. 'Nak tengok mak ayah okay ke tak.' Kalau disiplin yang asas ini diabaikan, mereka akan jadi seperti kaduk naik junjung. Mereka perlu tahu akibat dan kesan perbuatan mereka. Sekiranya mereka gagal menjalankan tanggungjawab mereka, mereka wajar diberi peringatan atau hukuman yang berkadar dengan tindakan. Hukuman juga perlu seiring dengan kematangan mereka dan berlaku dalam proses mendidik dan bukan menjatuhkan maruah mereka.

MENTOR, MODEL DAN PEMBIMBING

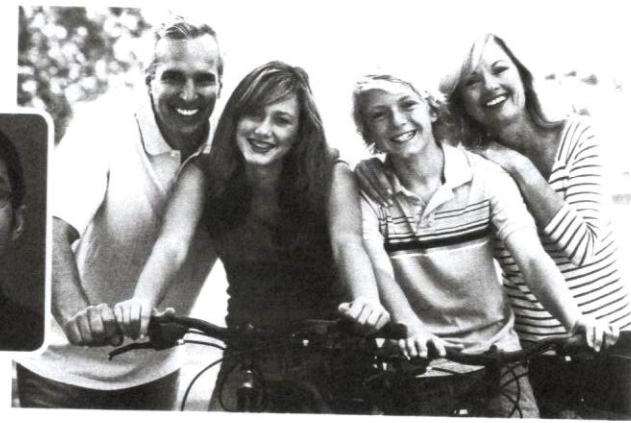
Oleh kerana fasa remaja adalah fasa mencari identiti, secara tabiinya mereka akan merujuk kepada individu lain sebagai contoh identiti. Tidak kira kawan, guru, ibu bapa, ahli keluarga mahupun selebriti, semuanya akan menjadi sasaran ikutan mereka. Sekiranya mereka tidak berjumpa contoh yang positif, mereka akan terikut dengan contoh yang negatif. Oleh kerana itu, ibu bapa, ahli keluarga, guru dan orang-orang hebat sekeliling mereka harus ambil peranan ini. Jangan bina jurang yang terlalu jauh dari mereka sehingga mereka tidak rasa terhubung dengan individu-individu ini.

RANGSANGAN DALAM PEMBELAJARAN

Remaja belajar sekurang-kurangnya lapan jam sehari, lima hari seminggu, 43 minggu setahun atau bersamaan 215 hari setahun. Ia masa yang sangat lama dalam kehidupan seseorang. Ada sesetengah daripada mereka lebih dari itu. Maka, adalah sangat penting untuk kita memahami keperluan proses pembelajaran yang positif dan kesannya terhadap kesehatan mental remaja. Proses pembelajaran harus fleksibel, interaktif dan mengujakan. Datang dari generasi Y, maka adalah difahami bahawa tempoh masa mereka boleh memberikan fokus dan perhatian kepada sesuatu itu sangat terhad. Rangsangan yang hambar akan menyebabkan mereka mudah teralih kepada aktiviti lain yang lebih mengujakan.



Dr. Nizam



RAKAN SEBAYA YANG POSITIF

Penerimaan rakan sebaya bagi mana-mana remaja adalah lebih besar dari segala-galanya. Mereka akan berusaha keras untuk masuk dan diterima dalam sesetengah kelompok rakan. Ada kalanya mereka terpaksa mencipta identiti baharu supaya diterima. Hakikatnya yang pahit bagi ibu bapa ialah – mereka ini luangkan masa bersama rakan lebih lama daripada ibu bapa sendiri. Oleh itu adalah penting untuk difahami, sekiranya mereka tidak dikelilingi oleh mereka yang positif akhlak, perilaku, minat dan cita-cita; secara fitrahnya mereka akan jadi sebaliknya. Itulah formula yang diterima pakai. Pengaruh rakan adalah jauh lebih besar dari pengaruh ibu bapa pada fasa ini.

BIMBINGAN ROHANI

Kekuatan spiritual berkait rapat dengan kesehatan mental. Ia akan menjadi benteng mereka dalam menghadapi tekanan dan pengaruh negatif dari luar. Kawalan luaran hanya bersifat sementara dengan pengaruh yang terhad. Kawalan dalamanlah yang menjadi pendinding buat mereka dalam banyak keadaan. Penghayatan agama bersifat keluarga perlu jadi keutamaan di samping keperluan material. Biasakan anak-anak dengan masjid, program pengajian agama dan pengisian rohani dari seawal mungkin supaya mereka tidak rasa asing. Semua ini harus turut bermula daripada ibu bapa itu sendiri.

Psychology - Human Behaviour

pg: 62 - 63

CTA No: 0000275432

PSY 2017/401