

BAB

4

SURAH YUSUF DALAM PENGURUSAN EMOSI

Mastura Bohari, Farahwahida Mohd. Yusof, dan Azlina Kosnin

4.1 PENGENALAN

Masyarakat kini berhadapan dengan pelbagai isu yang memberi kesan terhadap kesihatan fizikal dan mental, yang turut menjejaskan tahap kesejahteraan mereka (Ahamad Ariffin et al., 2018). Kajian Morbiditi Kesihatan Kebangsaan (NHMS) pada tahun 2015 menunjukkan peningkatan dalam kes berkaitan kesihatan mental yang melibatkan golongan kanak-kanak, remaja, dan orang dewasa (Hilwa Abdullah & Talib, 2020). Prevalens masalah kesihatan mental dalam kalangan dewasa berumur 16 tahun dan ke atas adalah 29.2%, dengan trend menaik dalam kalangan kaum Bumiputera yang terdiri dari wanita, orang dewasa, dan golongan belia (Eikhwan & Mahira, 2020). Manakala Ng Chong Guan, profesor bersekutu psikiatri fakulti perubatan, Universiti Malaya (UM) menyatakan bahawa sejumlah 30% populasi rakyat di Malaysia mengalami masalah penyakit mental di mana peningkatan jumlah pesakit mental ini akan bertambah sekali ganda dalam tempoh sepuluh tahun (Yunus, 2018).

Tekanan dikenal pasti sebagai punca utama bagi masalah psikologi dan penyebab timbulnya penyakit kemurungan, kegelisahan, perasaan sedih yang keterlaluan dan masalah psikologi yang lain (Khairul Zuhairi, 2004). Tekanan menurut Selye (1974), adalah suatu reaksi tidak

spesifik yang muncul dalam diri seseorang sebagai tindak balas terhadap bebanan yang dihadapinya. Cooper dan Marshal (1976) mendefinisikan tekanan sebagai ketidakupayaan individu bertindak balas terhadap rangsangan dalam diri dan persekitaran sehingga memberi kesan tertentu terhadap diri mereka. Lazarus dan Folkman (1984) pula menyatakan tekanan akan berlaku terhadap seseorang individu apabila merasa bebanan yang ditanggung melebihi keupayaan fizikal dan mentalnya untuk mengatasinya. Tekanan yang berlaku akan menyebabkan perubahan dalam diri individu melibatkan sistem saraf autonomik, sistem endokrin dan sistem imun yang boleh mengganggu kesejahteraan psikologi dan fizikal (Seiler et al., 2020).

Implikasi negatif daripada tekanan yang dihadapi individu termasuklah gangguan tidur, kegelisahan, tingkah laku agresif, penyalahgunaan dadah dan alkohol, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan, kehabisan tenaga, dan boleh menyebabkan pengsan (Abidin, 2009). Manakala kemurungan, mengikut bidang psikiatri, adalah kesan daripada tekanan dan kesedihan yang akan menyebabkan perubahan dalam bahagian afektif sehingga menimbulkan kecelaruan psikotik dan mengakibatkan kecenderungan membunuh diri (Maizan, 2018).

Othman (2005) menambah bahawa pelbagai masalah moral dan gejala sosial seperti penyalahgunaan dadah, rogol, sumbang muhram, dan lain-lain adalah kesan kecelaruan emosi dan tekanan yang membawa kepada pengabaian nilai-nilai kemanusiaan. Tekanan yang berlaku ini menimbulkan rasa lemah, bimbang dan kebingungan dalam diri seseorang sehingga membataskan kemampuannya untuk membuat keputusan atau menetapkan sesuatu pendirian.

Wabak COVID-19 yang melanda dunia turut memberi kesan terhadap kesejahteraan mental dan emosi sebahagian rakyat Malaysia. Situasi ini walaupun dilihat sebagai tindak balas normal dalam keadaan krisis, secara tidak langsung ia turut membawa impak negatif seperti masalah kemurungan (*depression*), keresahan (*anxiety*), dan kecelaruan bipolar (*bipolar disorder*). Lebih dikhuatiri sekiranya keadaan ini dibiarkan tanpa sebarang langkah-langkah progresif, keadaan ini boleh membawa

kepada tindakan luar kawalan seperti mencederakan diri sendiri, lari dari rumah, keganasan rumah tangga dan peningkatan kes penceraiian yang sering dikaitkan dengan masalah kesihatan mental (Ali & Abd Rashid, 2020). Ia selari dengan kajian psikologi semasa pandemik *severe acute respiratory syndrome* (SARS) sebelum ini yang mendapati bahawa, tempoh kuarantin dan perintah kawalan pergerakan (PKP) yang dikuatkuasakan sepanjang pandemik mempunyai hubungan signifikan dengan masalah-masalah psikologi seperti tekanan emosi.

Perkataan “emosi” dari sudut etimologi berasal dari kalimah Latin iaitu *emovere* (keluar) dan *movere* (gerak) (Azman et al., 2012). Penambahan awalan “e” membawa erti bergerak lebih jauh. Istilah ini mengisyaratkan kepada kecenderungan bertindak yang menjadi satu-satunya aspek yang wujud dalam emosi. William James pula mentakrifkan emosi sebagai keadaan dalaman yang menghasilkan perubahan pada diri seseorang yang dapat dilihat melalui tindak balas tubuh atau fizikal (Southworth, 2014). Menurut Goleman (1995), emosi adalah satu keadaan psikologi dan biologi seseorang yang membawa kecenderungan untuk bertindak. Dari definisi-definisi yang telah dinyatakan dapatlah disimpulkan bahawa emosi merupakan satu cetusan perasaan yang mendorong seseorang individu untuk memberikan tindak balas terhadap rangsangan sama ada yang muncul dalam diri sendiri mahupun yang datang dari persekitaran.

Menurut Nadhiroh (2015), walaupun para psikologi memberi penafsiran berbeza mengenai istilah emosi, namun kesepakatan diperolehi dalam merumuskan bahawa emosi melibatkan perubahan dari sudut fizikal seperti hembusan nafas, denyutan nadi dan produksi kelenjar. Manakala dari sudut mental, munculnya perasaan tenang dan cemas yang mendorong kepada penghasilan refleks melalui sesuatu tingkah laku. Emosi yang terlalu kuat boleh mengganggu fungsi akal yang akhirnya menggerakkan individu kepada perlakuan devian dan menyimpang.

Setiap individu perlu menyedari kepentingan mengekalkan kestabilan emosi dengan mengamalkan sifat yang positif demi menjaga kesejahteraan mental, fizikal dan hubungan sosial dalam kalangan mereka. Seseorang individu itu tidak akan dapat menghapuskan tekanan