



Dr. Mohamad Hashim Bin Othman

**Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan
Universiti Sains Malaysia
Pulau Pinang**



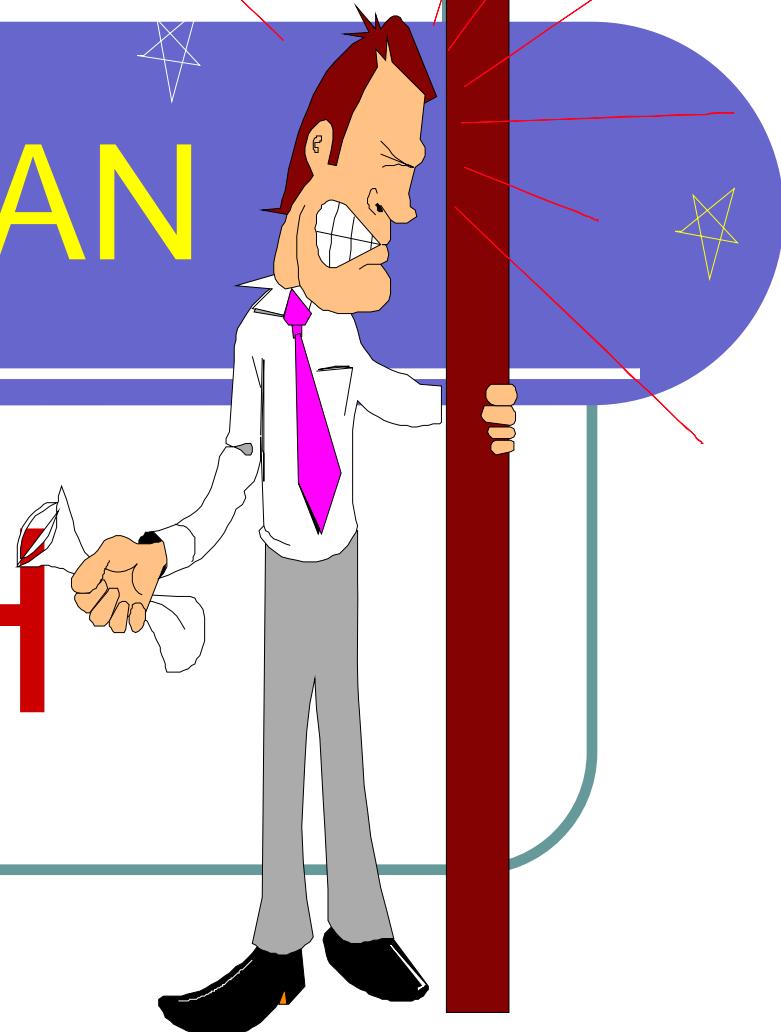






PENGURUSAN

MARAH



Kenapa Perlu Mengetahui Cara Pengurusan



MaRah!!

- Dalam banyak budaya menerima dan menunjuk ajar bagaimana menghadapi mengekspresikan rasa anxiety, depresi dan bentuk emosi yang lain.
- Namun demikian mengekspresi **marah** tidak diberikan perhatian.



- Hasilnya, ramai individu tidak tahu untuk mengendalikan perasaan **marah** diri sendiri dan kemarahan individu lain secara efektif atau mengalihkan perasaan **marah** secara konstruktif.





● **Marah**
melibatkan
emosi yang
sukar untuk
berubah.

Marahhhh.....

- Meninggalkan kesan emosi yang tinggi.
- Sekiranya tidak menangani dengan baik, boleh menghasilkan kerosakan pada diri orang yang marah dan diri orang yang kena marah.



Marahhhh.....



- Tiga domain yang menimbulkan **marah...**

Pertama: Domain emosi dan pengalaman



- perasaan marah bermula dari sakit hati ke meradang dan naik berang.



Kedua: Domain Kognitif



- Marah dikaitkan dengan pemprosesan maklumat yang bias.



Keempat: Domain tingkah laku

- Marah boleh boleh menyebabkan tingkah laku menjadi
 - functional (assertif, had limitasi) atau
 - dyfunctional (menjadi agresif, menarik diri, mengambil dadah)





- Perasaan **MARAH** menguasai seseorang individu dalam pelbagai cara iaitu;
 - Mudah mengalami perasaan **MARAH**
 - Mengambil masa untuk timbul perasaan **MARAH** dalam diri.



KENAPA

MARAH...

pelajar

- Hasrat tidak tercapai
- Di singkir dari kumpulan
- Rakan sebilik
- Kegagalan
- PTPTN lewat
- Kerja terlalu banyak
- Tidak dimaafkan rakan
- Pinjaman tidak dilunas
- Ibu bapa bercerai
- Tiada pertolongan

- Bebanan kerja
- Hubungan rakan sejawat
- Ditipu
- Dilabel
- Rakan pinjam kenderaan
- Baca sms
- Rakan tidak bantu
- Tikam belakang
- Pinjaman tidak lunas
- Dijadikan mangsa

ekspresi **KEMARAHAN**

Lazimnya dilakukan secara tidak betul dapat dilihat melalui dua cara...

(a) Eksplosi MARAH

- Mempunyai kawalan yang rendah ke atas rasa **kemarahan** dan boleh meletus pada bila-bila masa.
- Kemarahan yang tidak terkawal dan cepat naik meradang boleh mengarah kepada berlakunya penderaan fizikal ataupun melakukan keganasan.

- Individu yang **kemarahan** yang tidak terkawal dan cepat naik meradang.
- Mengalami estim kendiri yang rendah
- Menggunakan kemarahan untuk memanipulasi individu lain
- Supaya menampakkan dirinya mempunyai kekuatan ataupun kuasa.

(b) Represi MARAH

- Menahan rasa kemarahan dengan cara menyimpannya dalam hati.



- Ada menyalurkan kemarahan kepada individu yang tidak terdaya/benda yang bukan hidup melawannya seperti;
 - Isteri
 - Anak
 - Benda-benda bukan hidup

TINGKAH LAKU KETIKA

MARAH.



Penyebab Marah

- Saya mahu sesuatu; saya kecewa sekiranya tidak dapat memperolehi apa yang saya mahu

- *Tidak selesa dan saya tidak dapat berada ditempat yang tidak selesa*

- Saya dah bertukar fikiran; saya bukan sajalah mahukan sesuatu, tetapi saya minta supaya memenuhi apa yang saya mahukan.

- **Anda seorang yang jahat dan tidak berguna, kerana anda saya membuat saya kecewa**

TIPS – mengawal

MARAH



Cari Jalan Kenapa Anda **MARAH..**

- Sekira individu atau situasi yang sama menyebabkan anda **MARAH**, anda perlu menyuarakan perasaan kemarahan anda dengan cara bercakap dengan;
 - Kaunselor
 - Doktor
 - Pekerja sosial
 - psikologis atau psikiatri

Relaksasi

- Menbaca atau mendengar bacaan alquran
- Dengar pada muzik yang anda gemar
- Baca buku, menonton video/wayang
- Bermain sukan kegemaran, (berenang, yoga)
- Mandi

Strategi Mengurus

MARAhhhh

Kenali situasi

- Mengenalpasti situasi yang menyebabkan timbulnya perasaan

MARahhhh

- **Faktor dalaman**
- **Faktor luaran**

Faktor Dalaman

- Kesakitan yang dialami
- Sakit gigi
- Demam
- Hilang pendengaran
- Hilang penglihatan

Faktor Luaran

- Hubungan dengan rakan
- Hubungan dengan majikan
- Ditipu
- Kereta rosak
- Temu janji dibatalkan

Rekontruksi Bentuk Pemikiran

- Ubah cara berfikir
- Bila anda marah marah, lazimnya anda akan fikirkan perkara yang buruk mengenai seseorang.
- Cuba ubah fikiran anda dengan mengantikan dengan fikiran yang rational.

Bina Komunikasi Efisien

- Elakan dari membuat kesimpulan secara mendadak!!!.
- Jangan keluarkan perkataan secara melulu tanpa berfikir.
- Ambil masa untuk berfikirkan dan dengar apa yang dikatakan sebelum menjawab.

Peranan Mentor Dalam Membantu?

Bina Hubungan

Suasana yang terapeutik

Menerima tanpa syarat

Mempunyai pemikiran yang positif

Terapeutik

- Nada suara
- Keselesaan
- Keserasian
- Mendengar
- Tidak bising

Pemikiran yang positif

- Mempunyai kepercayaan pada diri sendiri dalam usaha untuk membantu klien
- Mempunyai kepercayaan pada keupayaan klien untuk berubah

Menerima Tanpa Syarat

- Tidak mempunyai prasangka dan tidak mempunyai niat yang boleh menyebabkan klien merasa dirinya tidak terima dengan ikhlas.

Membuat Penerokaan

Menbuat penerokaan bagi melalui cara menggunakan kemahiran menolong

Identifikasi Masalah

Mengidentifikasi masalah yang menimbulkan kemarahan:

Faktor dalaman

Faktor luaran

Alternatif

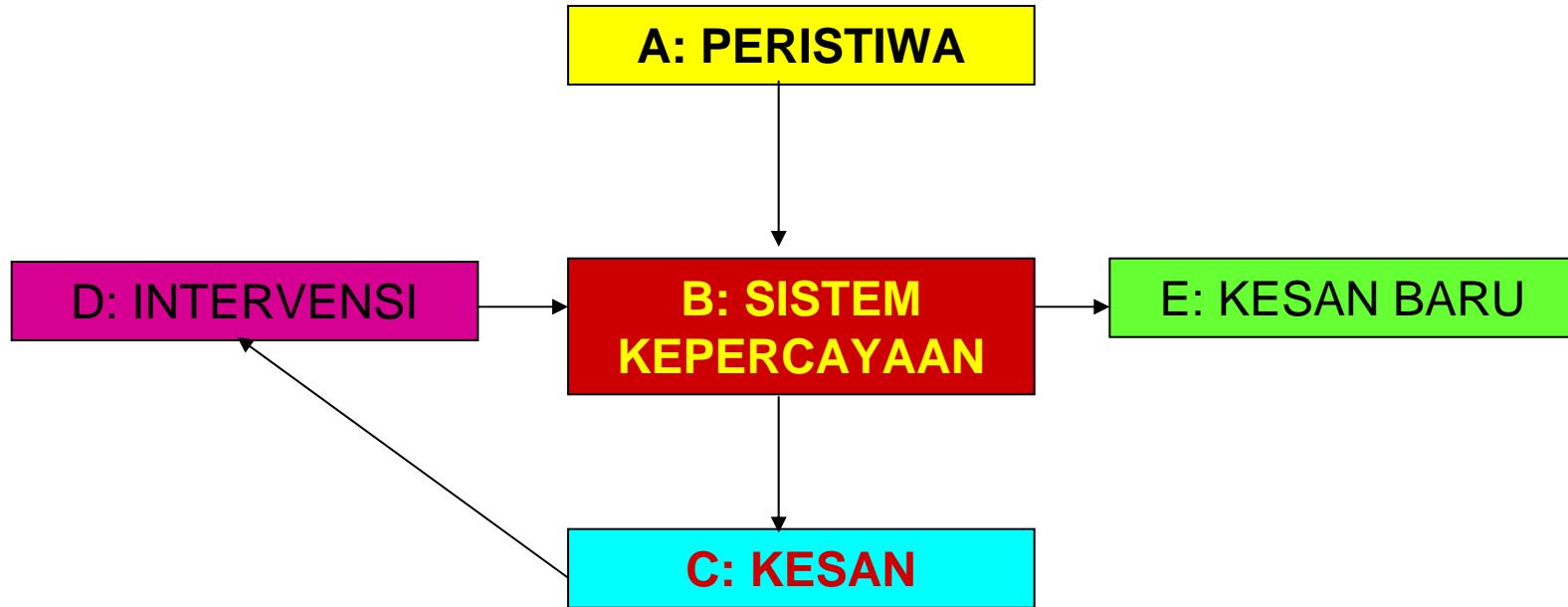
Mencari alternatif bersama bagi mengurangkan rasa kemarahan

Penamatan

Menamatkan perhubungan setelah perasaan marah dapat diurus dengan baik.

Strategi

Rational Emotive Behavioural
Therapy (REBT)



A: Peristiwa

- Pengalaman, peristiwa, situasi yang berlaku:
 - Tidak memperolehi PNGK yang baik dalam peperiksaan semester.



B: Beliefs

- Sistem kepercayaan yang terbina hasil dari peristiwa yang berlaku (A):
 - *Pensyarah tidak adil*
 - *Soalan tidak ada dalam kuliah yang disampaikan*



C: Kesan

- Reaksi terhadap peristiwa (A):
- *Emosi: Timbul rasa marah*
- *Tingkah laku: menjerit, membuang buku-buku, menutup pintu dengan kuat dsb.*

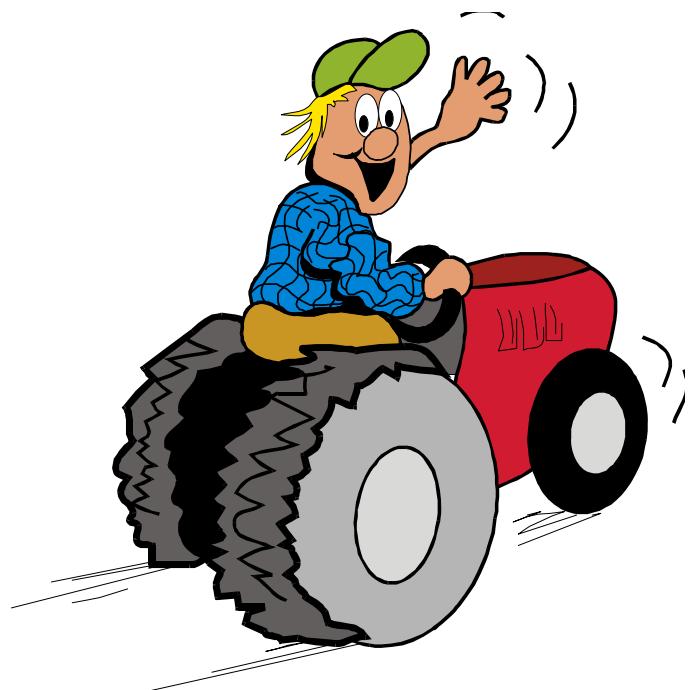


D: Intervensi

- Cabar pemikiran untuk melenyapkan bentuk pemikiran yang sering menyalahkan faktor yang menimbulkan kemarahan.
 - Mentor mainkan peranan yang aktif bagi mengembalikan sistem kepercayaan klien supaya melihat dalam diri sendiri
 - Mencadangkan dan mengajar klien supaya dapat mengawal kemarahan

E: Bina Perasaan Yang Baru

- Dapat menerima situasi yang berlaku, mula tidak menyalahkan faktor yang menimbulkan kemarahan.



TERIMA KASIH



JANGAN

MARAHhhhhh
hhh.....

Dr. Hj. Mohamad Hashim bin Hj. Othman
Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan,
Universiti Sains Malaysia,
Pulau Pinang
shim@usm.my

© mho ppiip usm, 2009