

## PENGENALAN : EMOSI (KEMARAHAN)

Emosi adalah perasaan yang boleh dirangsang oleh pemikiran dan tingkah laku yang ada pada setiap individu. Marah ialah satu pernyataan emosi yang boleh lahir dalam situasi konflik. Marah selalunya memberi kesan kepada perubahan biologi seperti degupan jantung menjadi pantas, tekanan darah meningkat dan boleh menjejaskan kesihatan dalam jangka masa panjang. Hubungan perasaan marah dengan perubahan fizikal dapat dilihat contohnya melalui tanda-tanda perubahan biologi anda sekiranya ada mula marah. Cuba bayangkan peristiwa yang boleh membuatkan anda marah. Dapatkah anda merasa perubahan biologi tersebut?



# PENGENALAN : EMOSI (KEMARAHAN)

## Tindakbalas Kemarahan

- Tindakbalas kemarahan ialah bagaimana cara seseorang individu itu melepaskan kemarahannya. Jenis-jenis tindakbalas kemarahan ini boleh diklasifikasikan kepada tiga jenis utama iaitu :-

- i. Tindakbalas Fizikal
- ii. Tindakbalas Emosi
- iii. Tindakbalas Tingkahlaku



# PENGENALAN : EMOSI (KEMARAHAN)

## i. Tindakbalas Fizikal

- Tindakbalas Fizikal boleh dilihat melalui peningkatan denyutan jantung, dada terasa sempit, sesak nafas, badan menggigil dan menggeletar, sakit kepala, kancing gigi dan muka merah padam.

## ii. Tindakbalas Emosi

- Tindakbalas Emosi boleh berlaku seperti mencemuh dan menyindir, kurang daya tumpuan, berasa sangsi, perasaan sedih, tidak pemaaf, bersikap tidak ambil peduli, kurang daya kreatif, cepat marah dan berang.

## iii. Tindakbalas Tingkahlaku

- Tindakbalas tingkahlaku boleh diperhatikan dari beberapa aspek seperti suka bertangguh terhadap sesuatu arahan atau kerja, gangguan tidur, gangguan selera makan, kecenderungan merokok dan minum arak, mengasingkan diri, mudah bertindak ganas, enggan menerima nasihat, membuat keputusan secara terburu-buru dan berbahasa kesat.

