

Latihan  
Pendidikan Kesihatan  
Tingkatan 5

**Situasi yang Mempengaruhi  
Ketidakstabilan Emosi**

Kegagalan dalam Peperiksaan

Masalah dalam persahabatan

Perpecahan dalam keluarga

- Stres atau tekanan semasa belajar dan bekerja merupakan salah satu tindak balas fizikal, emosi dan mental yang dialami oleh seseorang apabila tuntutan tidak dapat dipenuhi.
- Kegagalan dalam peperiksaan akan menyebabkan murid berada dalam keadaan stres atau tertekan. Tambahan pula, tekanan daripada ibu bapa yang mengharap anak mereka mendapat keputusan yang cemerlang. Tekanan yang dirasakan merupakan tindak balas fizikal, emosi dan mental. Stres atau tekanan ini akan menyumbang kepada ketidakstabilan emosi yang berterusan.
- Stres dan tekanan yang berterusan boleh menjejaskan waktu tidur, hilang selera makan dan mengelakkan diri daripada aktiviti sosial. Senario ini merupakan petanda masalah kesihatan mental yang lebih serius dan membawa kepada ketidakstabilan emosi.

- Keluarga yang tidak harmoni akan menyebabkan kestabilan emosi anak-anak terganggu.
- Apabila berlaku perceraian, anak-anak akan tertekan kerana terpaksa berpisah dengan ibu bapa dan adik-beradik.
- Keadaan ini menyebabkan ketidakstabilan emosi yang menyebabkan berlakunya kes seperti lari dari rumah, terlibat dalam gejala sosial seperti penagihan dadah dan masalah sosial yang lain.

**3.0 Pengurusan Mental dan Emosi**

**STANDARD  
PEMBELAJARAN**

- Menjelaskan situasi yang mempengaruhi ketidakstabilan emosi.
- Menjelaskan kepentingan mengurus ketidakstabilan emosi.
- Mengaplikasikan kemahiran mengurus ketidakstabilan emosi.





# Kepentingan Mengurus Ketidakstabilan Emosi

Membuat Keputusan

Merasa Gembira

Penyatuan Masyarakat

1

- ◆ Kestabilan emosi penting dalam membuat sesuatu keputusan.
- ◆ Apabila emosi tidak stabil, remaja tidak dapat berfikir secara rasional dan tidak berupaya membuat keputusan walaupun keputusan yang mudah.



2

- ◆ Pengurusan emosi penting supaya remaja sentiasa gembira dan ceria.
- ◆ Perasaan gembira akan membuatkan remaja akan berasa tenang dan fikiran menjadi stabil.

3

- ◆ Emosi yang stabil akan melahirkan perasaan empati, kerjasama, bertolak ansur dan memaafkan. Perasaan ini akan mengeratkan hubungan dalam masyarakat.
- ◆ Emosi yang stabil akan melahirkan masyarakat yang positif.



# Kemahiran Mengurus Ketidakstabilan Emosi



## Berkomunikasi Secara Berkesan

Komunikasi antara dua hala penting agar remaja dapat menceritakan masalah yang dihadapi terutama kepada ibu bapa, kaunselor dan rakan rapat yang dipercayai. Ibu bapa dapat mengetahui masalah anak mereka dan berusaha mencari jalan penyelesaian terbaik.



## Bersikap Empati

Sikap **empati** yang dimiliki dapat menjadikan seseorang individu lebih peka akan perasaan orang lain. Remaja yang empati dapat mengurangkan tekanan emosi orang lain.



## Menjauhi Sikap Agresif

Sikap **agresif** akan membuatkan remaja tidak dapat berfikir secara rasional terutamanya apabila sedang marah. Berupaya mengawal emosi ketika marah akan dapat menenangkan diri dan berfikir dengan rasional.



## Mengakui Kesalahan Diri

Mengakui kesalahan diri ialah suatu tindakan yang penting supaya kesalahan dapat dimaafkan dan perasaan menjadi lebih tenang. Ketenangan akan membantu kita menjalani kehidupan yang lebih baik.



## Aktiviti Kerohanian

Mendekatkan diri dengan aktiviti keagamaan seperti ceramah agama dapat membuatkan hati menjadi tenang. Emosi yang stabil dapat membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi.