

Rasa berbelah bahagi mahu melaporkan ahli keluarga yang radikal kepada pihak berkuasa atau tidak? Manusia sering mempunyai perasaan sedemikian mengenai sesuatu isu atau keputusan. Dalam menangani perasaan itu, berikut sekilas panduan seorang profesor psikologi.

Rungkai soal laporkan anggota keluarga radikal atau tidak

► DAVID CHAN

MANUSIA makhluk yang rumit. Lazimnya, perasaan dan pemikiran tentang sesuatu perkara sering bercampur-baur.

Dalam kehidupan harian dan di tempat kerja, selalunya kita dapat melihat ciri positif dan negatif dalam diri seseorang atau tindakannya.

Reaksi kita apabila berdepan dengan kejadian awam, pemimpin awam atau dasar awam, perasaan dan respons yang kita tunjukkan sering berbelah bahagi.

Lihat beberapa contoh:

Misalnya, pada masa yang sama, ada ciri tertentu pasangan, rakan kongsi perniagaan atau kawan yang kita sukai dan tidak sukai.

Apabila kita perlu membuat keputusan mengenai kerja atau cara hidup (katakanlah, mula kerja lebih awal supaya boleh pulang ke rumah lebih awal), kita mungkin mempunyai kedua-dua perasaan positif dan negatif mengenainya.

Konflik antara positif dan negatif juga ketara apabila berdepan dengan dilema moral, seperti sama ada mahu melaporkan salah laku dan menegakkan tindakan mencurigakan oleh seseorang yang rapat dengan kita atau pun tidak.

Boleh juga timbul keadaan di mana pemimpin yang kita hormati mengatakan sesuatu yang tidak kita setuju, atau sebuah parti politik yang kita sokong mengambil pendirian yang bertentangan dengan pendapat kita sendiri.

Lumrah bagi manusia mempunyai perasaan dan pemikiran berbelah bahagi apabila menunjukkan reaksi dalam perbincangan dasar dan wacana awam, seperti imigresen, perubahan kepada Presiden Dipilih dan pandangan tentang hubungan antara Singapura dengan China.

Perasaan dan fikiran berbelah bahagi ini, atau apa yang pakar psikologi namakan sebagai 'ambivalence' atau pertentangan, ialah keadaan 'konflik' dalam diri.

Dalam hal ini, susah bagi kita memilih misalnya antara dua tindakan yang bertentangan; membuat keputusan sama ada mahu mendekati atau menengak seseorang; atau bersuara menyokong atau menentang sesuatu.

Jika mampu memahami konflik dalam keadaan 'ambivalence' itu, kita akan lebih cenderung meleraikan kekusutan dan rasa berbelah bahagi yang ada dalam diri sendiri, malah memberi respons yang lebih berkesan terhadap perasaan sama dalam diri orang lain.

KONFLIK DALAM PERTENTANGAN



PROFESOR DAVID CHAN: Anggota keluarga atau rakan individu yang menjadi radikal keberatan melaporkan kepada pihak berkuasa kerana menghadapi 'ambivalence' atau pertentangan, yakni keadaan 'konflik' dalam diri dan pergolakan emosi.

— Foto THE STRAITS TIMES

Manusia, keputusan dan tindakannya mempunyai kedua-dua ciri positif dan negatif. Apabila kita rasa berbelah bahagi, kita dapat lihat kebaikan dan keburukan setiap perkara.

Namun, pertentangan psikologi itu membawa perasaan yang kurang menyenangkan – anda mempunyai perasaan dan fikiran bertentangan yang kuat.

Anda akur terhadap pendapat kedua-dua pihak yang berbeza, dan tidak pasti apa yang perlu anda rasa, fikir atau lakukan.

Berbeza daripada keadaan tidak berpendirian, pertentangan psikologi itu lebih seperti 'ditarik' pelbagai pihak atau persis 'tug-of-war'.

Ini berbeza dengan orang yang tidak berpihak kepada mana-mana pendirian. Ia adalah pertentangan menimbulkan rasa berbelah bahagi yang kuat, dan ia keadaan konflik jiwa yang aktif. Ia bukan sikap acuh tak acuh yang pasif.

Cara yang cepat meleraikan rasa kurang selesa itu adalah memilih satu pendirian dan menolak yang lain. Oleh sebab itu, apabila seseorang mengalami pertentangan, mereka tidak sabar mengambil pendirian dan memperkukuhnya.

Ini menjadikan mereka terdedah kepada prasangka pemikiran (atau bias kognitif) dan pengaruh emosi. Mereka lebih terdedah kepada pujukan orang lain atau mengambil jalan mudah dan memilih tindakan serasi dengan pendirian peribadi.

Apabila keputusan atau tindakan yang diambil bercanggah dengan fakta di sekeliling mereka, perasaan itu akan melemahkan keupayaan diri.

Dalam menangani pertentangan psikologi, kita perlu memahami sumber percanggahan yang dialami. Terdapat tiga jenis konflik utama:

KONFLIK MOTIVASI

Pertentangan berlaku apabila dua motivasi yang berbeza menarik kita ke arah keputusan yang bertentangan.

Patutkah anda keluar makan? Bagi kebanyakan orang, keseronokan

menjamu selera dan menurunkan berat badan sering menjadi dua motivasi bertentangan yang ada kaitan dengan keputusan itu.

Konflik motivasi juga wujud dalam keadaan sosial dan ekonomi. Sebagai contoh, seseorang mungkin dibelenggu masalah pembahagian masa antara kerjaya dengan dorongan mahu membantu orang lain yang memerlukan.

Satu lagi contoh adalah menanganinya masalah kewangan harian.

Apa yang perlu dilakukan dengan wang kita apabila didorong motivasi membelanjakan untuk diri sendiri berbanding menderma kepada orang lain, atau membelanjakan apa yang kita mahukan sekarang berbanding berjimat bagi keperluan masa depan.

KONFLIK KEPERCAYAAN

Setiap orang berpegang pada pendapat tertentu mengenai beberapa individu dan kumpulan. Pendapat paling penting adalah yang berkaitan kewibawaan, kecekapan dan niat murni.

Pendapat kita tentang seseorang mungkin terbentuk berdasarkan bukti nyata, pertemuan dan pengalaman kita sendiri, pendapat orang lain atau stereotaip.

Apa pun caranya, lumrah bagi kita mahukan agar pendapat kita tentang seseorang terus dipegang secara konsisten.

Lumrah juga bagi kita sebagai manusia mahukan pemikiran yang sepadu dan berpendirian yang selaras dengan kepercayaan kita, walaupun ada kalanya kita tidak selalu jelas dalam hujah kita atau tidak konsisten atau selaras apabila mengambil pendirian.

Lebih mudah kita melihat keselarasan antara ciri-ciri positif dengan ciri-ciri negatif.

Itulah sebabnya apabila kita melihat kedua-dua ciri-ciri positif dan negatif dalam diri seseorang atau kumpulan yang sama, ini akan membawa kepada pertentangan psikologi dalam pemikiran kita.

Konflik kepercayaan juga berlaku apabila terdapat percanggahan antara apa yang seseorang atau kumpulan amalkan dengan apa yang dianjurkan.

Kesannya amat kuat apabila isu menyentuh nilai teras seperti kewibawaan dan kesaksamaan atau keadilan dan meritokrasi.

Konflik pendapat ialah arus pemikiran kuat yang dapat membentuk cara kita berfikir, rasa dan bertindak terhadap orang lain, dan seterusnya memupuk rasa percaya kita terhadap mereka.

KONFLIK EMOSI

Pertentangan psikologi paling dirasai apabila kita mengalami emosi yang kuat yang tidak serasi – rasa cinta dan marah terhadap seseorang yang kita kasih, atau rasa hormat dan kecewa dengan pemimpin yang kita sokong.

Konflik emosi juga boleh melibatkan ketidaktentuan dan keperluan sosial.

Sebagai contoh, kita mungkin mempunyai harapan tinggi mahu berjaya dan rasa takut gagal pada masa yang sama.

Mungkin juga kita rasa terdorong mahu menyuarakan pendapat sendiri dan pendapat orang lain dalam 'kumpulan' sama.

Kesan konflik emosi ini amat relevan dalam keadaan sekarang di mana keselamatan terancam berhubung keganasan.

Dewasa ini, lebih banyak serangan dilakukan oleh rakyat yang radikal dalam masyarakat sendiri daripada golongan militan.

Justeru, agensi penguatkuasaan undang-undang, termasuk di Singapura, menggesa keluarga dan anggota masyarakat supaya berjaga-jaga dan bersedia mengenal pasti orang yang menjadi radikal akibat salah faham terhadap ajaran Islam dan yang mungkin terdorong mengambil tindakan ganas.

Ini meletakkan anggota keluarga dan rakan individu yang radikal itu dalam keadaan yang amat sukar.

Mereka akan mengalami konflik emosi yang kuat apabila mereka perlu membuat keputusan sama ada mahu melaporkan orang itu kepada agensi keselamatan atau tidak.

Perasaan mereka akan berbelah bahagi antara rasa kesetiaan kepada saudara atau sahabat, dengan rasa tanggungjawab kepada masyarakat.

Apabila manusia berada dalam pertentangan emosi, maka perasaan dan naluri emosi akan menguasai dan mengatasi pemikiran rasional.

Itulah sebabnya mesej keselamatan perlu diperluas, tidak hanya tertumpu kepada memberitahu supaya keluarga dan rakan-rakan agar berwaspada mengesan tanda-tanda radikal dalam diri seseorang.

Kita perlu mengeteguhkan akibat buruk jika individu yang radikal itu melancarkan serangan; bantu mereka mengelak rasa kesal yang bakal menimpa mereka jika mereka tidak melaporkannya, jika serangan itu berlaku, dan tumpukan perhatian kepada kesan positif kepada diri dan masyarakat yang boleh dicapai jika mereka membuat laporan awal.

MELERAIKAN PERTENTANGAN

Jika mahu meleraikan rasa pertentangan, kita perlu memberi tumpuan kepada perkara yang

“Pertentangan psikologi boleh menjadi sesuatu yang membantu atau mengganggu kehidupan harian. Berhentilah seketika dan fahami perasaan dan pemikiran yang berbelah bahagi. Usah galakkan sikap negatif. Galakkan sikap positif. Kita boleh menangani pertentangan psikologi dengan mengambil cara yang boleh memberi manfaat kepada diri sendiri, kehidupan peribadi dan kerjaya, kepimpinan dan kerja berpasukan, penggubalan dasar dan pelaksanaan, dan juga yang bermanfaat kepada hubungan masyarakat dan perpaduan sosial.”

— Profesor Chan, tentang 'ambivalence' atau rasa berbelah bahagi.

boleh memacu cara kita berfikir, berasa dan bertindak.

Saya cadangkan kita memberi tumpuan kepada empat perkara: matlamat, pandangan, nilai dan jangkaan.

MATLAMAT

Apabila dibelenggu emosi yang bertentangan atau motivasi yang bercanggah, pastikan apakah matlamat yang kita benar-benar ingin capai.

Apabila matlamatnya lebih jelas, beberapa perkara yang positif dan negatif dalam keadaan itu mungkin berubah mengikut kesesuaian dan kesannya.

Pertimbang matlamat berbeza mungkin berkait antara satu sama lain. Jika matlamat bercanggah, kita perlu mencari penyelarasan dan memilih atau membuat keputusan yang seimbang.

Namun, jika matlamat tidak bercanggah atau sekurang-kurangnya tidak eksklusif, kita boleh mencari jalan agar matlamat berbeza dapat dihubungkan atau saling melengkapi.

PANDANGAN

Kita perlu belajar dan mengamalkan pemahaman mengenai pertentangan psikologi ini.

Ini melibatkan memahami motivasi diri dan mengawal emosi. Kita perlu lebih peka terhadap pendapat dan prasangka yang mungkin ada dalam diri, dan juga berupaya menilai perkara yang mempengaruhi kepercayaan kita sendiri dan kesahihannya.

Kita juga boleh mendapatkan pemahaman lebih jelas apabila kita mengkaji sesuatu isu dalam konteksnya yang betul dan mencerna fakta secara objektif.

Ini lebih baik daripada memilih maklumat yang hanya akan mengesahkan kepercayaan atau prasangka sedia ada.

Dapatkan nasihat orang yang berpengetahuan dalam bidang yang berkaitan dan yang boleh dipercayai untuk memberi pendapat yang benar lagi sah.

NILAI

Nilai mewakili kepercayaan kita tentang apa yang penting dan ia mengingatkan kita mengenai apa yang wajar.

Nilai membentuk sikap, mempengaruhi fikiran dan emosi, serta membimbing tingkah laku kita.

Nilai adalah kritikal apabila kita mengalami emosi konflik. Emosi kita tidak menandingi rasional.

Namun, emosi kita sering dipengaruhi nilai kita, dan boleh berubah jika diselaraskan dengan sistem nilai yang kita pegang.

Demi mengurangkan dan menyelesaikan pelbagai konflik dalam pertentangan, letakkan nilai-nilai teras di tengah-tengah apa yang kita

KUMPULAN PEMULIHAN KEAGAMAAN (RRG)

Telefon: 1800-774-7747

Aplikasi telefon: Muat turun daripada stor Apple (bagi pengguna iPhone dan iPad) atau Google Play Store (pengguna Android)

Pusat Sumber dan Kaunseling RRG: Masjid Khadijah, 583 Geylang Road, Singapura 389552

Majlis Ugama Islam Singapura (Muis) 273 Braddell Road, Singapura 579702. Telefon: 6359-1199

Masjid di Singapura Pegawai Agama Masjid (MRO) dan Asatizah di semua 71 masjid Singapura bertauliah di bawah Skim Pengiktirafan Asatizah (ARS) dan boleh membantu menjelaskan keraguan berkenaan agama.

fikir, rasa dan lakukan.

Ini bermakna menghargai kewibawaan dan kesaksamaan, mewujudkan masyarakat yang adil dan saksama, membina masyarakat yang bersatu padu, dan menjaga negara dan sesama warga.

JANGKAAN

Jangkaan ialah apa jua yang kita harapkan atau keinginan terjadi; dan apa juga yang kita percaya boleh dan mungkin akan berlaku.

Kita semua akur bahawa jangkaan yang dicapai akan membawa kesan positif kepada kesejahteraan fizikal dan psikologi, dan dapat membina hubungan positif.

Jika jangkaan tidak dipenuhi, kesan sebaliknya akan terjadi.

Demi menyelesaikan pertentangan psikologi dalam diri seseorang, kita perlu menilai sama ada kesan positif dan negatif yang kita jangka adalah realistik.

Jika tidak realistik, semak jangkaan kita agar apa yang diharapkan mungkin lebih tercapai.

Apabila harapan menjadi realistik, ia juga kurang cenderung menjadi terlalu ekstrem.

Seterusnya, ini mengurangkan tahap pertentangan psikologi yang dirasai.

Maklumat juga membentuk jangkaan kita.

Apabila maklumat yang perlu tidak boleh diperolehi, atau apabila maklumat palsu diterima sebagai sah, manusia jelas akan mempunyai persektif yang salah atau terhad.

Ini akan membentuk jangkaan yang tidak realistik tentang sesuatu isu.

Kita perlu berusaha mencari maklumat yang betul dan mengesahkan fakta. Pihak yang memegang maklumat perlu berkongsi lebih banyak data untuk melahirkan harapan lebih realistik dan serba tahu.

Lumrah bagi kita mempunyai perasaan dan tanggapan berbelah bahagi tentang orang lain, keputusan dan tindakan; ia kerap berlaku.

Namun, kita tidak harus memandang remeh tentang perkara ini, dan tidak seharusnya dibelenggu rasa konflik antara rasa positif dan negatif.

Sebaliknya, kita boleh merenungkan tentang konflik dan mencari penyelesaiannya.

Gunakan pendekatan "Give" – jelaskan Matlamat (Goals), manfaatkan Wawasan (Insight), tumpukan kepada Nilai kita (Values) dan tetapkan Jangkaan (Expectation) kita.

Pertentangan psikologi boleh menjadi sesuatu yang membantu atau mengganggu kehidupan harian.

Berhentilah seketika dan fahami perasaan dan pemikiran yang berbelah bahagi.

Usah galakkan sikap negatif. Galakkan sikap positif.

Kita boleh menangani pertentangan psikologi dengan mengambil cara yang boleh memberi manfaat kepada diri sendiri, kehidupan peribadi dan kerjaya, kepimpinan dan kerja berpasukan, penggubalan dasar dan pelaksanaan, dan juga yang bermanfaat kepada hubungan masyarakat dan perpaduan sosial.

► Penulis pengarah Institut Sains Perawatan dan profesor psikologi Universiti Pengurusan Singapura (SMU).