

Kit Batu Perasaan Emosi

KIT BATU PERASAAN EMOSI

SEBAGAI sebuah negara yang membangun dan bakal menjadi negara keadaban (aspirasi Transformasi Nasional 2050 (TN50), Malaysia seharusnya mengambil pengalaman daripada sejarah pembangunan dan kejatuhan negara Barat.

Revolusi Perindustrian dan pemodenan di Eropah menjadi titik penting bagaimana kejatuhan nilai dan norma bangsa mereka. Kesin daripada pembangunan yang drastik dari sudut ekonomi semata-mata, mewujudkan bangsa yang tidak bergerak secara seari dalam pembangunan kendiri, emosi dan rohani.

Kecanggihan teknologi mengubahkan banyak kebiasaan kepada kesan kemajuan sesebuah ekonomi namun ia memberi kesan kepada pembangunan minda dan sebahar peredaran.

Malah, kemajuan kecanggihan teknologi yang berada di peringkat ini setiap minit membawa

Oleh LAURA JURUS
lajurajura@hotmail.com

ruang pendedahan masalah sosial yang berlaku dalam persekitaran setempat.

Sebagai golongan yang masih mencari kepastian dan identiti diri, golongan belia merupakan kumpulan sosial yang paling mudah diserang oleh perubahan budaya.

Mereka lebih suka mengamalkan sesuatu perkara yang mendapat pengiktirafan sosial daripada mengamalkan perkara yang telah menjadi norma budaya setempat. Impak daripada transisi dan perubahan mengandungi



kepada pelbagai masalah psikososial.

Peningkatan masalah kesejahteraan emosi dan mental. Ditambah pula dengan tekanan makro dan mikro dalam kehidupan seperti tekanan pencapaian, tekanan keseseakan, tekanan ekonomi dan tekanan kendiri.

Kesemua faktor ini menyumbang kepada isu kesejahteraan sosial, emosi dan mental seseorang belia. Pendekatan dalam membantu menyelesaikan masalah belia masa kini perlu berfokus kepada punca keterbitan dalam sesuatu

bidang serta mengubah sistem pengurusan kepada mengubah perilaku belia itu sendiri dari sudut, pemikiran, tingkah laku dan perasaan. Oleh itu perubahan teknik psikoterapi dan kaunseling perlahan dilakukan dengan kreatif dan sesuai dengan kelompok sasaran yang dijanjikan.

Pemalangan tersebut mendapat perhatian seorang penyelidik Universiti Malaysia Pahang (UMP), **Norizan Yusof** yang menjalankan penyelidikan mengurus psikologi dan emosi.

Menurut Norizan yang juga pelajar kedokteran dalam bidang teknologi kemanusiaan, penyelidikan beliau merupakan kajian pembangunan modul yang digunakan oleh pelajar aliran teknikal dalam pengurusan dan pembangunan aspek psikologi, emosi dan spiritual.

"Idea kajian bermula ketika perincian mengenai masalah yang dihadapi pelajar yang berada dalam aliran teknikal. Maka perbincangan berikar tentang sebab teknik yang holistik, kreatif dan mampu mengukur perubahan yang berlaku kepada pelajar," ujarnya sambil memberitahu penyelidikan ini dimulakan sejak tahun 2014 dan siap tahun ini.

Dalam kajian tersebut, beliau menggunakan *biofeedback* yang



NORIZAN YUSOF

mampu mengukur perubahan sebelum dan selepas kajian dijalankan menjadikannya lebih berkesan dan lebih dipercayai.

Biofeedback ialah sejenis alat yang terdiri daripada perisian dan perkakasan yang digunakan untuk melihat gelombang dan frekuensi psikofisiologi manusia. Ia merupakan satu alat yang dibangunkan dalam bentuk kit biopsikoterapi yang berfungsi sebagai alat bantu kepada ahli terapi seperti kaunselor dan pekerja sosial semasa menjalankan sesi.

Kandungan kit ini lengkap mengandungi buku panduan, cakera padat (CD), serta alat-terang yang disesuaikan dan kandungan ini mudah digunakan oleh kaunselor atau ahli terapi. Ahli terapi boleh menggunakan setiap kandungan kit tersebut untuk menjalankan sesi.

Perkhidmatan yang ditawarkan juga ialah daripada kit ini adalah latihan ahli terapi dan rawatan untuk klien bagi meningkatkan kecekapan emosi, mengurus stres melalui psikologi serta melihat kesan perubahan psikofisiologi melalui teknologi *biofeedback*.



Kaedah ibadah boleh bantu pemulihan emosi

MENURUT Dekan Bahasa Moden dan Sains Komunitarian UMP, Prof. Madya Dr. Muhammad Nubli Abdul Wahab, kajian tersebut membuktikan kaedah ibadah seperti yang diamalkan dalam ibadah sehari-hari boleh digunakan dalam rawatan pemulihan emosi dan psikologi individu.

"Kita (juga) guna kaedah spiritual (kebatihan) yang dapat membantu perubahan seseorang. Kaedah spiritual ini membantu mewujudkan ketenangan dan menjadikan gelombang otak berada pada tahap alpha," ujarnya.

Justeru, teknik rawatan kaunseling menggunakan boleh memanfaatkan kaedah tersebut.

Sekarang ini, hampir 20 pelanggan mendapat manfaat daripada kajian.

"Kejayaan kaedah ini lanjut belia berkesan, kajian telah berkaitan *biofeedback* bermula sejak tahun 2008."

Hasil penjenjibannya

beliau mendapati kajian tersebut di beberapa negara antaranya Rusia, Amerika Syarikat, United Kingdom, Belanda dan Republik Czech lagi, tetapi diubah sari menurut budaya dan cara hidup negara ini.

Malah, Muhammad Nubli juga pernah menjalankan kajian mengintegrasikan teknik *spiritual* dalam skrip *biofeedback* dan menguji kesan tersebut terhadap pelbagai masalah seperti masalah psikologi, keseimbangan, penjaran dan Agensi Antidanda Kebangsaan (AAGD).

Kajian yang dijalankan menunjukkan hasil yang positif terhadap peribadikan kesejahteraan sosial dan emosi seseorang. Menurut Muhammad Nubli lagi, kajian yang dijalankan oleh Norizan itu merupakan antara teknik yang



DR. MUHAMMAD NUBLI ABUL WAHAB



KIT biofeedback yang boleh digunakan dalam bidang kaunseling.

terbaruah dilawak ke Malaysia dan pengintegrasian idea bidang kajian lebih memberi kesan yang holistik dalam membantu masyarakat.

Tiga bidang berkenaan adalah *biofeedback*, *spiritual* dan *body-oriented psychotherapy* yang sebahum ini dikaji secara berasingan.

Jika menggunakan kit biopsikoterapi tersebut, ia

peralangan membaca surah tersebut.

Produk tersebut kini telah pun diperkembangkan.

Menurutnya lagi, kajian tersebut mampu membantu semua lapisan masyarakat terutama golongan remaja dan dewasa dalam mengawal diri dan merawat masalah psikologi mereka.

Kajian ini juga mampu menjadi satu teknik yang holistik dan kreatif serta berteknologi yang meningkatkan profesionalisme, keyakinan pelanggan, potensi terapan dan persekitaran pembangunan.

Dalam pada itu, menurut Norizan, pihaknya bekerjasama dengan UTM Holdings untuk meluaskan kesedaran pasaran dan bersedia bekerjasama dengan mana-mana pihak dalam meningkatkan profesionalisme ahli terapi.

Pihaknya juga berharap supaya penderafan tauliah latihan dan menjadikan biopsikoterapi sebagai salah satu teknik intervensi yang digunakan secara meluas oleh ahli terapi.

Kon Baharu

- Produk kit biopsikoterapi - RM80
- Sesi latihan - RM1,200
- Sesi siap rawatan - RM80

Pengiktirafan

- Pengiktirafan (Aster 2017)
- Pengiktirafan (Pencipta 2017)

INFO

- *Body-oriented psychotherapy* adalah satu teknik yang menggunakan badan untuk mengesan tekanan, melegakan tekanan serta meredakan ketegangan. Ia merupakan satu bentuk teknik kreatif, terapi berfokus, terarah regangan yang menggunakan anggota badan seseorang sebagai modaliti dalam terapi.
- *Spiritual ialah* teknik-teknik sokongan batin (lemba berfokus kepada pengalaman bersama Islam) seperti teknik zikir, *lighting*, *tafah*, *doa* dan *khutbah* dalam rangka untuk membantu mewujudkan ketenangan batin dan mengeringkan perubahan dan ketidakselidikan seseorang.