

APB Rembau e-Bulletin

e-ISSN: 2682-776X

Edition: 14/2024

EDITORIAL BOARD

PATRON

Prof. Dr. Yamin Yasin

COORDINATOR

Prof. Madya Dr Norwati Hj Roslim

CHIEF EDITOR

Assoc. Prof. Dr. Soo Kum Yoke, Carolyn

EDITORIAL COMMITTEE

Khairon Nisa Shafeei

Shahrul Muhazad Shahrudin

Nadiah Yahyauddin

IN THIS ISSUE:

- * Fun With Language
- * Written Articles
- * APB Rembau Activities
(March to October 2024)

Menangani Tekanan Melalui Aplikasi Teknologi

Ditulis oleh: Rozianiwati Yusof, Normaziah Abdul Rahman, Nor Azlina Aziz Fadzillah, Norhafizah Hashim, Sri Yusmawati Mohd Yunus

Tekanan atau stres merupakan satu lumrah di dalam kehidupan dimana kita semua tidak dapat menghindarinya dalam kehidupan seharian. Namun begitu, kita sebagai manusia seharusnya tahu bagaimana menguruskan tekanan dalam kehidupan ini. Tekanan boleh menjadikan seseorang itu positif atau negatif yang mana ia bergantung kepada cara kita menghadapi atau menanganinya.

Tekanan boleh mempengaruhi kesihatan fizikal dan emosi seseorang individu. Individu tersebut mungkin akan mengalami serangan *migrain* atau sakit kepala serta akan berasa cepat marah. Selain itu juga, ia akan mempengaruhi sistem pencernaan seseorang dan juga tekanan darah. Oleh itu, wajarlah kita mengetahui cara untuk menangani tekanan. Kebiasaannya, kaedah yang paling mudah dan yang biasa dilakukan oleh orang ramai adalah dengan meluahkan segala masalah yang menyebabkan tekanan kepada orang sekeliling anda. Selain itu, pemakanan yang sihat serta kehidupan yang aktif dan sihat dapat mengurangkan tekanan. Walau bagaimanapun, dengan perkembangan teknologi masa kini,, terdapat pelbagai cara menangani tekanan melalui aplikasi-

aplikasi teknologi yang terkini. Generasi muda lebih banyak terdedah dengan teknologi, oleh itu mereka lebih gemar menggunakan teknologi sepenuhnya dalam kehidupan seharian. Sementelah itu, wujudnya beberapa aplikasi-aplikasi yang menarik dapat mengurangkan serta mengatasi tekanan dalam kehidupan seharian. Antaranya ialah:-

i. Aplikasi untuk Meditasi:

Aplikasi seperti *Mindfulness*, *Calm*, *Headspace* dan *Buddhify* ini dapat membantu untuk melakukan proses meditasi. Meditasi merupakan satu proses menenangkan fikiran melalui memfokuskan minda kepada sesuatu perkara bagi mengelakkan memikirkan sesuatu masalah yang mengganggu fikiran. Aplikasi-aplikasi ini dapat diakses melalui sistem *Android* dan juga *IOS*.

ii. Aplikasi untuk Pernafasan:

Antara aplikasi yang boleh digunakan untuk pernafasan adalah *Breathing Exercise* dan "*Stop, Breath and Think*". Aplikasi-aplikasi ini dapat membantu cara pernafasan yang betul sewaktu tertekan atau ketika mengalami *anxiety* dan *panic attack*. Kaedah pernafasan yang betul boleh mengurangkan tekanan seseorang individu secara serta-merta.

iii. Aplikasi untuk mendapatkan tidur yang berkualiti:

Aplikasi seperti “*Sleep Well Hypnosis*”, *Pzizz*, *Relax Melodie*, *Sleep Genius* dan *Better Sleep* dapat digunakan untuk menangani tekanan melalui tidur yang berkualiti, walaupun kebiasaannya adalah sukar bagi seseorang yang menghadapi tekanan memperolehi tidur yang berkualiti. Namun, dengan penggunaan aplikasi ini, dapat membantu seseorang itu tidur dengan lebih baik, iaitu *deep sleep* serta tidur dengan lebih lama. Kebiasaannya aplikasi menyediakan bunyi “*white noise*” yang membantu untuk mudah tidur serta bangun dalam keadaan yang lebih bersemangat. Terdapat juga aplikasi-aplikasi yang menyediakan bunyi-bunyian seperti muzik yang menenangkan dan bunyi-bunyian persekitaran yang memberi mood yang santai seperti bunyi alunan air, hutan dan lain-lain.

iv. Aplikasi untuk menangani masalah kesihatan mental:

Tekanan merupakan sebahagian daripada punca berlakunya kesihatan mental yang kritikal. Oleh itu, terdapat aplikasi yang dapat menangani serta mengesan tahap kesihatan mental seseorang. Antara contoh aplikasi yang membantu adalah seperti *Daylio Journal*, *My Mood Tracker* dan *SAM (Self Help for Mind)*. Aplikasi ini menyediakan fungsi yang dapat mengesan tahap kesihatan mental melalui catatan aktiviti seharian seperti waktu tidur, kualiti tidur, senaman, pemakanan dan kitaran haid. Dengan itu, ia dapat mengesan emosi seseorang pada hari tersebut.

v. Aplikasi mengurangkan stress melalui permainan:

Tekanan boleh diatasi dengan cara melakukan aktiviti yang dapat mengelakkan diri daripada berfikir perkara yang menyebabkan seseorang itu tertekan. Contoh aplikasi yang menyediakan permainan seperti *Personal Zen* dan *Antistress*. Aplikasi-aplikasi ini dapat membimbing seseorang dalam pengurusan tekanan seharian melalui permainan. Aplikasi *Personal Zen* diperkenalkan oleh seorang profesor dalam bidang psikologi dan neurosains yang mana aplikasi ini menggunakan permainan yang dibangunkan berasaskan kepada penyelidikan klinikal yang berkaitan dengan pengurusan tekanan. Permainan ini juga dikatakan dapat mengurangkan tahap *anxiety* seseorang.

Oleh itu, dengan adanya aplikasi-aplikasi teknologi masa kini, maka kita seharusnya mencuba untuk menangani tekanan dalam kehidupan seharian mengikut keperluan diri. Janganlah mengabaikan emosi diri sendiri kerana akan memberi kesan yang buruk dalam kehidupan. Walau bagaimana pun, aplikasi-aplikasi ini tidak dapat menandingi pakar-pakar psikologi yang ada bagi membantu menguruskan tekanan serta kesihatan mental seseorang. Tetapi dengan wujudnya aplikasi-aplikasi tersebut, sedikit sebanyak ia dapat mengurangkan bebanan tekanan di minda seseorang serta dapat mengajar seseorang itu menangani tekanan secara

bersendirian serta memberi peluang untuk mereka mengenali kesihatan mental mereka.

Rujukan

Aimee, D.P. (26 Mei 2023). "11 Stress Management Apps You Need to try"
<https://blog.hubspot.com/marketing/stress-management-apps>

Scot, E. (31 July 2021). "Using Stress Relief Apps to Transform Your Life".
<https://www.verywellmind.com/stress-relief-apps-that-can-transform-your-life-4147565>