

JAN 2024 / BIL. 10 / 2024

# EON

*Epitome of Nature*

K E S I H A T A N   D A N   K E S E J A H T E R A A N



MAJALAH PP BIOLOGI  
UITMCNS

ISSN 2773-5869



# PENGURUSAN STRES DENGAN BANTUAN TEKNOLOGI

Ts. Mohamad Quzami An-Nuur bin Ahmad Radzi  
Kolej Pengajian Seni Kreatif, UiTM Cawangan Perak, Kampus Seri Iskandar,  
32610 Seri Iskandar, Perak

quzami@uitm.edu.my

EDITOR: NOR'AISHAH BINTI ABU SHAH

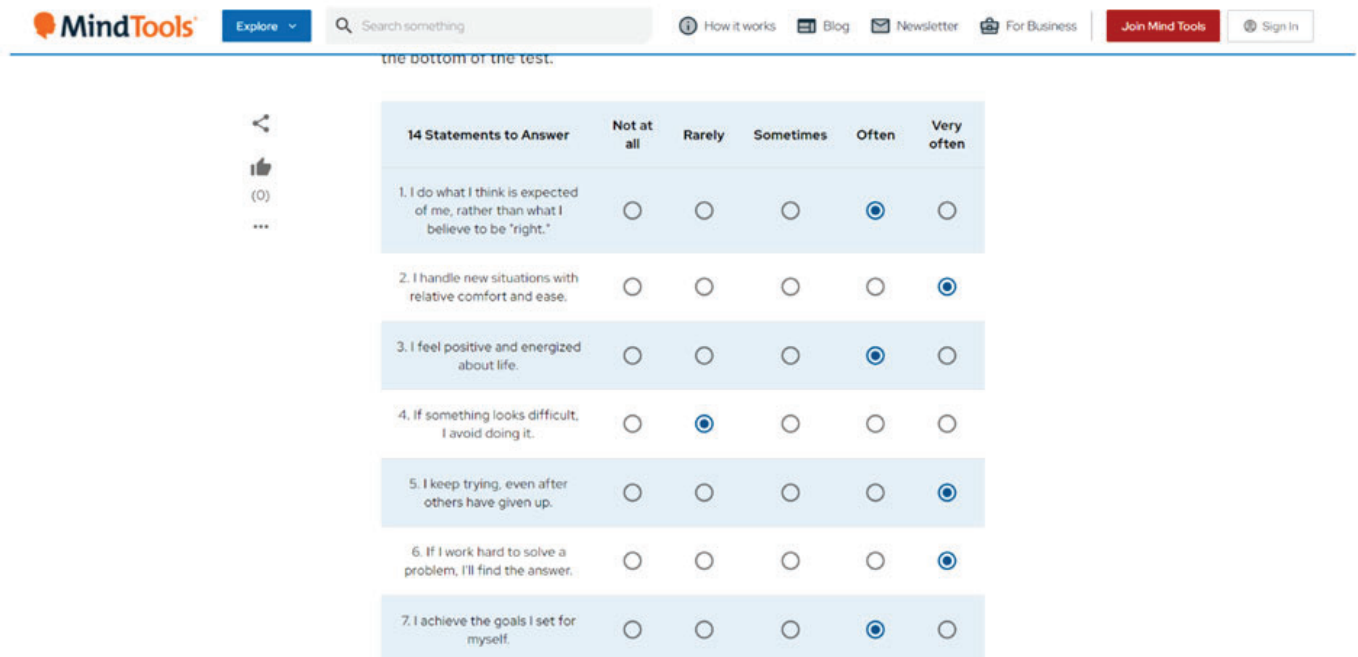
Dunia yang serba moden pada hari ini memperlihatkan banyak kemajuan dan perkembangan teknologi yang terkini. Kemajuan dan pembangunan teknologi secara tidak langsung telah berjalan seiringan dengan kemerosotan kesihatan masyarakat terutama di Malaysia. Memang tidak dapat dinafikan bahawa, ketagihan dan keghairahan dalam menggunakan teknologi dan gajet seharian telah menyebabkan ramai mula

hilang fokus, terlalu bergantung dengan teknologi dan menyumbang kepada peningkatan penyakit tidak berjangkit di Malaysia seperti obesiti, darah tinggi dan stress.

Mengikut artikel yang dikeluarkan oleh Universiti Putra Malaysia pada tahun 2020, stres merupakan refleksi diri sendiri kepada perubahan sekeliling seperti perubahan emosi semasa, fizikal dan mental. Perubahan ini

sebenarnya berkait secara langsung dengan gaya hidup yang diamalkan oleh kebanyakan orang pada hari ini. Perlu diingatkan juga bahawa tahap stres seseorang boleh menjadi merbahaya sehingga boleh mengakibatkan kecelakaan lebih buruk seperti membunuh dan menjadi penyumbang kepada bermulanya penyakit kronik.

Walaupun bagaimanapun, penulis berpandangan perkembangan teknologi ini juga sebenarnya mampu menangani dan membantu dalam mengatasi stres jika digunakan dengan betul. Di dalam penulisan kali ini, penulis akan memberikan fokus kepada aplikasi dan laman sesawang yang mana boleh dilayari dan digunakan oleh masyarakat dalam menguruskan stres mereka secara sendiri. Ini secara tidak langsung memberikan sedikit pengurangan tekanan stres



Gambar 1: Contoh laman sesawang Mind Tools dan soalan yang disediakan

yang dihadapi oleh masyarakat pada hari ini. Dibawah merupakan senarai penerangan mengenai aplikasi dan laman sesawang yang boleh dirujuk.

Menurut laman sesawang Pusat Kerjaya dan Kaunseling Universiti Teknologi MARA (UiTM), terdapat dua laman sesawang yang boleh dirujuk oleh pengguna untuk membuat dua ujian stres yang berbeza. Laman sesawang yang pertama adalah dibangunkan oleh Profesor Dr. Ramli Musa daripada *Mental Health Information and Research Centre International Islamic, University Malaysia*. Profesor Dr. Ramli Musa telah menyediakan ujian *Depression Anxiety Stress Test* kepada pengunjung laman sesawangnya. Pengunjung laman sesawang ini juga boleh memilih untuk menggunakan Bahasa Melayu atau Bahasa Inggeris sebelum memulakan ujian stres. Terdapat dua puluh satu soalan yang perlu dijawab oleh pengunjung dan keputusan analisis yang memaparkan skor bagi tiga kategori iaitu stres, kemurungan dan keresahan akan dihasilkan. Dibawah keputusan analisis ini juga disediakan pautan yang boleh membantu pengunjung mendalami dan mendapatkan maklumat yang lebih komprehensif mengenai kemurungan, keresahan dan stres. Pembaca yang berminat boleh mengambil ujian ini di

**Tahap stres seseorang boleh menjadi merbahaya sehingga boleh mengakibatkan kecelakaan lebih buruk seperti membunuh dan menjadi penyumbang kepada bermulanya penyakit kronik.**

alamat URL berikut  
<https://www.ramlimusa.com/questionnaires/depression-anxiety-stress-scale-dass-21-bahasa-malaysia/>.

Seterusnya merupakan laman sesawang *Mind Tools* yang mana boleh diakses di alamat URL  
<https://www.mindtools.com/ahqz3nl/how-self-confident-are-you>.

Analisis ujian yang dijalankan adalah berkaitan Self confident dan disekalikan dengan soalan-soalan yang dapat mengukur tahap stres seseorang. Di laman sesawang ini, terdapat empat belas soalan pilihan yang perlu dijawab menggunakan skala *likert-scale*. Setelah selesai menjawab, laman sesawang ini akan memaparkan skor keseluruhan kepada ujian yang dijalankan. Apa yang lebih menarik adalah, laman sesawang ini memecahkan penerangan bagi setiap soalan yang telah diberikan. Ia juga menyediakan laman web berkaitan yang boleh dirujuk pengunjung untuk mendapatkan lebih maklumat seperti belajar menjadi optimistik, kenali karakter sebenar diri dengan mengetahui jenis pemikiran positif atau negatif dan teknik penting dalam menguruskan stress.

Bagi aplikasi yang boleh dipasang terutama di telefon pintar dan tablet pula, terdapat

Stres  
sebenarnya  
boleh dikawal  
jika ia  
diuruskan  
dengan betul.  
Aplikasi dan  
laman  
sesawang  
yang  
dicadangkan  
dalam artikel  
ini boleh  
dicuba dan  
digunakan  
oleh pembaca  
dalam  
membantu  
mengawal  
dan  
memahami  
stres.

terdapat pelbagai kategori pilihan yang boleh digunakan oleh semua orang terutamanya di Malaysia dalam menangani stres mereka. Merujuk kepada hantaran di laman sesawang Mygameon, terdapat beberapa permainan cadangan yang boleh digunakan untuk menangani stres. Walaupun cadangan yang diberikan adalah semasa tempoh perintah kawalan pergerakan, cadangan aplikasi permainan ini masih relevan untuk digunakan sehingga kini. Ini secara tidak langsung memberikan gambaran bahawa ada sesetengah daripada aplikasi yang berorientasikan permainan dapat membantu dalam mengurangkan stres pemainnya. Tetapi perlu diingatkan bahawa, pemain tersebut perlulah memahami limitasi, jenis permainan dan masa yang sesuai untuk bermain permainan tersebut dan elakkan daripada mengganggu tugas hakiki dan kehidupan seharian.

Selain daripada itu, terdapat sebelas aplikasi pengurusan stres yang dicadangkan oleh laman sesawang Hubspot pada bulan Mei, 2023. Aplikasi tersebut adalah *Headspace*, *Sanvello*, *Calm*, *SAM*, *Daylio Journal*, *Breathe2relax*, *Bettersleep*, *Happyfy*, *Worrywatch*, *Acupressure* dan *Presently*. Kesemua aplikasi ini dibangunkan dengan tujuan menangani stres tetapi dengan cara yang berbeza. Sebagai contoh, aplikasi

*Bettersleep* membantu pengguna dalam mendapatkan tidur yang berkualiti dengan menyajikan muzik dan bunyi yang menenangkan. Manakala aplikasi *Daylio Journal* pula dibangunkan untuk mengumpulkan rekod harian aktiviti pengguna dan mengenalpasti aktiviti yang boleh menyebabkan pengguna mengalami gangguan emosi dan stres.

Kesimpulannya, stres sebenarnya boleh dikawal jika ia diuruskan dengan betul. Aplikasi dan laman sesawang yang dicadangkan dalam artikel ini boleh dicuba dan digunakan oleh pembaca dalam membantu mengawal dan memahami stres. Kita perlulah mengawal stres dengan berhemah dan dapatkan bantuan pakar jika perlu. Semoga perkongsian yang diberikan ini memberikan manfaat dan info yang berguna kepada pembaca sekalian.

#### Rujukan

