

FSR@S3 | SECOND EDITION
E-BULLETIN
OCTOBER 2024

FACULTY OF SPORTS SCIENCE AND RECREATION



In conjunction with student association



Teknik Grounding: Langkah Pemulihan Awal untuk Kesehatan Mental Mahasiswa/i

Nurul Nisha Mohd Shah¹ dan Mohd Radzman Basiron²

¹Fakulti Komunikasi dan Pengajian Media, UiTM Kampus Rembau.

²Sixtysix Action Academy.

“Teknik grounding bantu atasi tekanan akademik.”

Kesehatan mental mahasiswa/i merupakan isu yang sering mendapat perhatian dalam masyarakat. Pelbagai kajian memperlihatkan mahasiswa/i berhadapan dengan tekanan dan ketidakstabilan emosi yang boleh menjejaskan prestasi akademik dan kesejahteraan psikologi mereka [1]. Memandangkan hal ini adalah satu perkara yang serius maka perlu adanya intervensi untuk memulihkan kesehatan mental mahasiswa, khususnya di era pasca pandemik COVID-19 yang telah membawa

kepada pelbagai cabaran baharu dan mengubah lanskap kehidupan sosial.

Kita semua sedia maklum bahawa kehidupan sebagai seorang mahasiswa/i universiti adalah tempoh yang paling mencabar dan memberi banyak tekanan. Rutin seorang pelajar dari tugas yang bertimbun hingga kepada peperiksaan yang sukar, maka tidak hairanlah ramai mahasiswa/i mengalami gangguan masalah kesehatan mental. Namun



Teknik Grounding: Langkah Pemulihan Awal untuk Kesehatan Mental Mahasiswa/i

terdapat satu teknik mudah yang dapat membantu para mahasiswa/i bagi meningkatkan kesejahteraan mental mereka iaitu teknik Grounding.

Apa itu Teknik Grounding?

Teknik Grounding adalah merupakan satu kaedah yang digunakan untuk menghubungkan diri dengan persekitaran semasa. Ia dapat membantu seseorang kembali ke masa kini dan meningkatkan regulasi emosi [2]. Melalui teknik ini, mahasiswa/i dapat mengawal gejala seperti keresahan, panik dan ketakutan yang dialami akibat tekanan akademik mahupun cabaran sosial yang lain.

Teknik ini sebenarnya tidak asing dalam dunia sukan. Para atlet biasanya akan berada dalam keadaan berkaki ayam terutamanya selepas sesi perlawanan. Perbuatan itu adalah sebahagian daripada teknik Grounding. Oleh kerana tahap kesedaran dan pendedahan yang sedikit, maka teknik ini kurang diberi perhatian dan dipraktikkan dengan cara yang tidak tepat.

Pada asasnya, teknik ini amat berguna bagi mengurangkan kegelisahan, tekanan, dan emosi yang berlebihan. Ini kerana kaedah Grounding menggunakan pancaindera dan anggota badan untuk membantu

seseorang fokus pada satu-satu masa. Secara tidak langsung, ia membantu mereka untuk menjauhkan diri dari memikirkan perkara-perkara yang mengganggu fikiran dan emosi.



Penggunaan pancaindera dalam teknik grounding

Hasil kajian menunjukkan bahawa teknik Grounding berkesan dalam membantu kesehatan mental mahasiswa/i [3]. Kita dapat lihat, mahasiswa/i yang terlibat dengan aktiviti sukan dan riadah kurang mengalami gejala kemurungan. Kaedah ini ternyata dapat meningkatkan kesejahteraan mental [2] dan mengurangkan tahap keresahan dan kemurungan dalam kalangan mahasiswa/i [3] [4]. Para mahasiswa/i yang mempraktikkan teknik ini atau terlibat dengan aktiviti sukan berupaya mengurangkan kadar kebingungan, memusatkan perhatian dan memperkukuhkan daya tahan mereka dalam menghadapi tekanan [1].

Teknik Grounding dapat dilaksanakan dengan mengambil beberapa langkah mudah seperti fokus pada pernafasan yang

Teknik Grounding: Langkah Pemulihan Awal untuk Kesehatan Mental Mahasiswa/i

dalam, kesedaran terhadap persekitaran dan pergerakan fizikal seperti berjalan kaki atau melakukan senaman ringkas [5]. Langkah-langkah ini pastinya dapat membantu mereka untuk menenangkan diri, mengurangkan ketegangan dan mencapai keseimbangan fisiologi dan psikologi.

Selain itu, pendekatan ini juga disokong oleh teori Mindfulness di mana ia memberi tumpuan kepada kewujudan dan pengalaman semasa tanpa nilai atau penilaian. Pendekatan ini ternyata dapat memberi impak positif kepada kesehatan mental mahasiswa/i. Teknik Grounding berupaya mengurangkan simptom-simptom masalah kesehatan mental seperti keresahan dan panik [3] [4], serta meningkatkan kesejahteraan psikologi mereka [2].

Amalan Teknik Grounding yang Berkesan untuk Mahasiswa/i (Teknik 5-4-3-2-1)

Teknik ini melibatkan penggunaan kelima-lima pancaindera iaitu:

- Mata - kenal pasti lima objek yang anda boleh lihat.
- Tangan - sentuh empat objek di sekeliling anda.
- Telinga - dengar tiga bunyi yang berbeza.
- Hidung - kenal pasti dua bau yang anda boleh hidu.
- Lidah - rasa satu objek (contohnya manis, masin, masam dan pahit).

Teknik Grounding adalah kaedah yang sangat berguna untuk mahasiswa/i dalam menangani tekanan dan menjaga kesehatan mental. Oleh itu, jika teknik ini diamalkan secara konsisten, mahasiswa/i boleh meningkatkan kesejahteraan mental

mereka dan menghadapi cabaran di universiti dengan lebih baik.

Perlu diingat bahawa walaupun teknik Grounding boleh membantu, namun ia bukanlah pengganti atau alternatif kepada rawatan profesional. Jika anda mengalami masalah kesehatan mental yang serius, sila dapatkan bantuan daripada kaunselor atau pakar kesehatan mental di universiti anda. Walau bagaimanapun, para mahasiswa/i dapat berikhtiar dengan mengintegrasikan teknik Grounding terutamanya sewaktu bersukan atau beriadah ke dalam rutin harian agar mereka dapat memperolehi kesejahteraan hidup di dalam kampus yang optimal dan seimbang.

Rujukan

- [1] I. P. N. Amerta, I. A. D. Maharani, & N. L. K. R. Kerdiati. Perancangan Bus Dharma Dhyana Mental Health Care Sebagai Sarana Edukasi Dan Penyembuhan Mental Di Bali. 2(1), 70-81. 2022.
<https://doi.org/10.59997/vastukara.v2i1.1485>
- [2] N. Komariah, E. Saepudin, & R. Nurislamingsih. Role Of Academic Library In Creating Students' Mental Health Literacy. Airlangga University, 8(1), 109-121. 2022.
<https://doi.org/10.20473/rj.v8-i1.2022.109-121>
- [3] F. Rahman & S. J. Nafisah. Dampak Intervensi Kebersyukuran Kesejahteraan Mental Mahasiswa Selama Covid-19: Studi Kuasi-Eksperimental. 5(2), 198-207. 2022.
- [4] R. Rofiqi, I. Iksan, & M. Mansyur. Melangkah Menuju Kesehatan Mental yang Optimal: Program Inovatif di Lembaga Pendidikan Islam. Institut Agama Islam Negeri Mataram, 4(2), 76-99. 2023.
<https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9237>
- [5] N. Lailiyah. Dampak Psikologis Mahasiswa Pada Proses Pembelajaran Daring Selama Pandemi (Studi Kasus Di Kampus Fai Unwir), 2(2), 53-62. 2021.
<https://doi.org/10.31943/counselia.v1i2.26>
- [6] I. K. Siregar & I. N. Sari. Reducing Academic Stress with Journaling Techniques: A Review, 2(1), 76-80. 2021.
<https://doi.org/10.51135/kambotivol2iss1pp76-80>