

FPP BizNewz

June - November 2022

MANAGEMENT • INVESTMENT • ECONOMICS • ENTREPRENEURSHIP • TECHNOLOGY

Endometriosis

Sejauh Mana Kesedaran Anda?

Personal Shopper

What You Need To Know

Sustainable Packaging in eCommerce

A Few Solutions to Protect the Planet

Type text here

How To Teach Your Children To Pack Their Backpacks For Travel? An Easy Guide

A Short Vacay in Hat Yai

Kredit Mikro di Malaysia

My Sister, My Best Friend

H0BI



Publication Date
8 November 2022

Photo by Matt Chambers on Unsplash

H O B I

BOLEH ELAK STRES

Nor Hamiza Mohd Ghani
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan, UiTM Cawangan Terengganu

Apakah maksud hobi sebenarnya? Hobi merupakan aktiviti kegemaran yang sering dilakukan pada masa lapang, memberi kepuasan dan mampu menenangkan jiwa seseorang. Hobi tidak boleh dipaksa dan kebiasaannya hobi dipengaruhi oleh minat serta persekitaran seseorang. Tetapi yang pasti, jika sesuatu aktiviti yang dilakukan itu memberi kepuasan dan ketenangan jiwa, itulah hobi!

Bagaimanakah hobi membantu dalam menangani stres seseorang? Stres atau tekanan ialah keadaan seseorang itu mengalami ketidakstabilan sama ada fizikal ataupun mental berikutan peristiwa yang berlaku dalam kehidupan mereka sama ada ancaman atau gangguan. Stres yang berpanjangan boleh menyebabkan kehadiran penyakit kritikal seperti penyakit jantung koronari, angin ahmar, kegagalan jantung serta kemurungan (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2011). Tanda-tanda stres yang dapat dilihat seperti kering mulut, gementar, cepat letih, lenguh badan, jantung berdebar-debar dan banyak lagi.

Oleh itu, stres perlu ditangani kerana ia membahayakan kesihatan seseorang. Salah satunya adalah dengan melakukan hobi atau aktiviti kegemaran yang disukai oleh seseorang. Berikut merupakan manfaat kepentingan hobi dalam menangani stres.

1. Memberikan waktu santai untuk diri sendiri

Dengan melakukan hobi yang disukai memberikan otak dan tubuh untuk beristirahat sejenak seterusnya seseorang itu bebas daripada tanggungjawab atau beban yang menjadi sumber stres. Jika anda terlalu sibuk untuk meluangkan waktu, perlulah memulakan usaha dari sekarang bagi menjadikan hobi sebagai salah satu keutamaan kehidupan anda. Tetapkan rutin melakukan hobi di dalam jadual seharian. Melakukan hobi dapat memberikan anda masa untuk bersantai tanpa stres tetapi tetap produktif.

2. Ubah Stres Jadi Positif

Sebenarnya, kita sendiri yang menentukan stres itu menjadi energi negatif atau mengubah stres berlebihan itu menjadi energi positif. Apabila anda menghadapi stres, diam seketika selama 5-10 minit

kemudian fokus kepada pernafasan anda. Sedut nafas secara dalam dengan perlahan-lahan kemudian hembuskan dan ulang beberapa kali sehingga anda berasa tenang. Contohnya, jika anda stres dengan anak-anak yang bising di rumah, cuba mengubah keadaan tersebut kepada aktiviti berfaedah yang boleh dilakukan bersama-sama. Contohnya, mengajak anak-anak berkebun, beriadah atau membaca buku bersama-sama.

3. Bersosial dengan komuniti

Hobi yang disukai biasanya memperkenalkan kita kepada komuniti baru. Dengan bergaul dengan komuniti baru secara tidak langsung dapat meningkatkan kemampuan bersosial dan menambahkan rakan-rakan baru yang mempunyai hobi yang sama. Seterusnya, ia membuatkan hidup anda lebih bermakna dan dapat menjalani kehidupan hari demi hari dengan menyenangkan.

4. Menambah kepuasan dan kebebasan

Hobi tidak membuatkan anda melakukan sesuatu kegiatan dengan paksaan mahupun yang membebankan. Tekanan boleh menyebabkan anda berasa sangat penat. Semasa melakukan hobi yang anda gemari tanpa tekanan, anda mungkin akan berusaha bersungguh-sungguh menunjukkan keterampilan terbaik daripada hobi tersebut. Ini kerana ia melibatkan perasaan, kepuasan, ketenangan, dan kebebasan sehingga boleh mengurangkan stres yang anda alami.

Hobi merupakan suatu kegiatan yang mampu menenangkan perasaan seseorang. Terdapat pelbagai jenis hobi yang boleh dilakukan untuk mengurangkan stres. Berikut adalah beberapa contoh hobi yang sihat dan menarik untuk membantu mengurangkan dan menghilangkan stres.

a. Mendengar muzik

Mendengar muzik merupakan hobi yang digemari oleh kebanyakan orang. Muzik yang bergenre ceria telah terbukti mampu meningkatkan mood seseorang. Satu kajian oleh Siti Nur Adilah Awang et al (2021) menyatakan para responden menunjukkan tindak balas positif dan signifikan dengan keberkesanan aplikasi muzik dalam konteks rawatan kesihatan mental. Dari segi rawatan Islam pula, bacaan Al-Quran memberikan kesan positif kepada fizikal, mental dan emosi manusia serta membantu dalam menyembuhkan penyakit. Tambahan lagi, bacaan Al-Quran merupakan medium rawatan alternatif bagi merawat penyakit manusia sama ada yang berbentuk fizikal, mental mahupun emosi melalui kaedah terapi bunyi (suara) (Nur Hidayah Ibrahim Star & Sharifah Norshah Bani Syed Bidin, 2021).

b. Menulis dan membuat coretan

Contoh hobi lain yang boleh mengurangkan stres ialah menulis dan membuat coretan. Kedua-dua hobi ini sangat mudah dan boleh dilakukan oleh sesiapa sahaja. Dengan membuat aktiviti menulis ini, dapat meluahkan perasaan dan emosi melalui penulisan. Membuat coretan bebas (doodling) juga cukup bagus untuk menenangkan fikiran.

c. Fotografi alam

Mengambil gambar alam semulajadi boleh menenangkan perasaan seseorang. Apabila melihat gambar yang cantik, ia menjadi terapi bagi mata yang memandang. Selain itu, dengan mengambil gambar, dapat mengisi masa terluang agar tidak terlalu sedih atau gusar dengan masalah ujian yang dilalui.

d. Berkebun

Terdapat pelbagai manfaat berkebun bagi

meningkatkan kesihatan mental antaranya dapat mendekatkan diri dengan alam dan juga dapat mempertajamkan daya ingatan dengan melihat kehijauan alam. Hobi ini juga mengurangkan stres dan membuatkan anda lebih aktif bergerak sekaligus mampu meningkatkan kesegaran tubuh.

e. Memasak

Memasak sendiri adalah lebih baik untuk kesihatan fizikal dan mental. Bukan hanya sihat, hobi ini juga mampu membuat anda lebih rapat dengan pasangan dan keluarga. Bagi menambahkan manfaatnya, anda juga boleh mempelbagaikan bahan makanan untuk menghilangkan stres seperti yoghurt, oatmeal, dan dark chocolate.

f. Bersukan

Bersukan merupakan hobi yang mampu untuk menghilangkan stres. Anda boleh mencuba pelbagai jenis olahraga yang anda suka seperti jogging, yoga, atau menari. Anda boleh mula secara perlahan dan elak aktiviti sukan yang extreme. Ini kerana bersukan di luar kemampuan diri boleh menyebabkan stres makin bertambah.

Kesimpulannya, stres perlu ditangani dengan segera agar tidak memberi kemudahan kepada fizikal, mental dan juga emosi seseorang. Bagi yang menghadapi stres perlulah berusaha untuk mencari sesuatu hobi yang boleh menenangkan jiwa serta tidak membebankan. Dengan adanya hobi, seseorang akan dapat mengurangkan stres apabila fokus kepada hobi yang digemari samada hobi bersifat fizikal seperti bersenam, memasak atau berkebun. Manakala hobi yang menggunakan pendekatan spiritual seperti mengaji atau mendengar bacaan Al-Quran juga mampu untuk mengelak berlakunya stres. Oleh itu, bagi menikmati hidup yang semakin mencabar, kita mestilah selalu berfikiran positif agar dapat menangani segala masalah yang melanda dalam kehidupan kita.

Rujukan

https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/6_Panduan_Menangani_Stres.pdf

Nur Hidayah Ibrahim Star & Sharifah Norshah Bani Syed Bidin (2021). Kesan Bacaan Al-Quran Ke Atas Fizikal, Mental Dan Emosi Manusia : Suatu Sorotan. International Journal Of Al-Quran And Knowledge, Volume 1, Issue 2, 2021.

Siti Nur Adilah Awang, Roziah Sidik @ Mat Sidek, Ermy Azziaty Rozali Sejarah Perkembangan Aplikasi Terapi Muzik Dalam Rawatan Kesihatan Mental, Sains Insani 2021, Volume 06 No 3: 27-34



BizNewz 2022
Faculty of Business and Management
Universiti Teknologi MARA Cawangan Terengganu, Kampus Dungun
Sura Hujung, 23000 Dungun, Terengganu, MALAYSIA
Tel: +609-8400400
Fax: +609-8403777
Email: biznewzuitm@gmail.com