

Budayakan terapi membaca langkah awal urus tekanan emosi

• Kaedah biblioterapi atau terapi membaca bukan sahaja membantu memberikan ketenangan tetapi berfungsi sebagai medium refleksi diri, peningkatan pemahaman lebih mendalam mengenai diri dan situasi dihadapi

• Pelbagai genre buku boleh digunakan dalam biblioterapi yang mana setiap satunya menawarkan manfaat unik dan penting dalam proses penyembuhan serta pengurusan tekanan



Oleh Dr. Nur Farha Mohd Noor
bhrencana@bh.com.my

Pensyarah Kanan,
Posat Pengajian
Kerajaan, Universiti
Utara Malaysia

Peningkatan tekanan dalam kehidupan seharian termasuk di tempat kerja adalah isu kian meruncing dalam kalangan masyarakat. Data Kadar Tekanan, Kebimbangan dan Kemurungan 21 (DASS-21) menunjukkan peningkatan ketara peratusan individu mengalami tiga bebanan jiwa itu sejak 2021 hingga 2022, dengan sedikit penurunan pada 2023.

Pada 2021, 49 peratus rakyat Malaysia dilaporkan mengalami kemurungan, meningkat kepada 58 peratus pada 2022 dan sedikit menurun kepada 55 peratus pada 2023. Kebimbangan dalam kalangan rakyat juga meningkat daripada 48 peratus pada 2021 kepada 55 peratus pada 2022, menurun sedikit kepada 53 peratus pada 2023.

Bagi status tekanan masyarakat pula, menunjukkan peningkatan daripada 34 peratus pada 2021 kepada 40 peratus pada 2022, dan sedikit menurun kepada 39 peratus pada 2023. Secara keseluruhan, lebih separuh rakyat mengalami isu kemurungan dan kebimbangan, manakala hampir empat daripada 10 orang berhadapan tekanan tinggi.

Kes berkaitan tekanan sering dilaporkan media, mencerminkan seriusnya isu ini dalam masyarakat antaranya kes pengguna jalan raya beremosi sehingga menimbulkan pergaduhan atau kemalangan, malah kematian. Trend guru bersara awal juga dilaporkan meningkat akibat situasi lesu upaya.

Selain itu, kes dera kanak-kanak, kes buli termasuk buli siber membawa kepada kematian menonjolkan kesan buruk tekanan tidak diurus dengan baik. Kes keganasan rumah tangga dan keganasan dalam perhubungan juga kerap dilaporkan memperlihatkan bagaimana tekanan boleh menjurus kepada tindakan agresif, merosakkan hubungan.

Di sinilah biblioterapi atau terapi membaca boleh memainkan peranan dalam pengurusan tekanan di peringkat awal, menyediakan alat untuk individu memahami dan mengendalikan emosi mereka dengan lebih baik sebelum mencapai tahap membahayakan.

Kaedah biblioterapi ini diperkenalkan lebih seawal, dipercayai bukan sahaja dapat membantu memberikan ketenangan tetapi berfungsi sebagai medium refleksi diri, peningkatan pengetahuan dan pemahaman lebih mendalam mengenai diri dan situasi dihadapi.

Di negara Barat, kaedah biblioterapi diperkenalkan kepada masyarakat dengan lebih sistem. Contohnya di United Kingdom (UK), program 'Preskripsi dengan Membaca Buku' dilancarkan untuk membantu individu mempunyai isu tekanan, sukar menguruskan kemarahannya, kebimbangan berpanjangan, kemurungan, fobia dan kecenderungan mencederakan diri sendiri, melalui cadangan pembacaan buku relevan dicadangkan pakar kesihatan.

Kajian menunjukkan membaca bahan berseesuaian dapat membantu individu mengekspresikan emosi mereka, meningkatkan empati dan membina kemahiran penyesuaian diri lebih baik. Menggalakkan amalan membaca terarah dan teraspektif, mem-

bantu individu memperoleh manfaat kesejahteraan mental dan emosional berkesan.

Biblioterapi melibatkan empat tahap utama membantu individu menguruskan tekanan dan emosi melalui pembacaan bahan terpilih. Pada tahap pertama iaitu 'identifikasi', pembaca mengenal pasti diri mereka dengan watak atau situasi dalam teks.

Mereka melihat masalah dan matlamat watak sebagai cerminan kepada masalah dan matlamat mereka sendiri. Tahap kedua ialah 'katarsis' melibatkan pengalaman emosi pembaca melalui watak dalam buku daripada posisi selamat dan terasing. Menerusinya, pembaca merasai emosi, perjuangan dan harapan watak tanpa perlu menghadapi risiko sebenar.

Seterusnya, tahap ketiga iaitu 'wawasan' menuntut pembaca mengenal pasti persamaan antara situasi watak dalam teks dengan keadaan mereka sendiri. Pembaca kemudian membuat keputusan mengaplikasikan idea atau strategi dipelajari dalam kehidupan mereka.

Tahap terakhir ialah 'universalisasi' iaitu membawa kesedaran kepada pembaca bahawa mereka tidak keseorangan dalam menghadapi keperitan dan cabaran hidup. Mereka menyedari ada insan lain mengalami cabaran serupa dan menemui cara untuk keluar daripada kepeghitan dialami.

Buku humor bantu kurangkan stres

Pelbagai genre buku boleh digunakan dalam biblioterapi yang mana setiap satunya menawarkan manfaat unik dan penting dalam proses penyembuhan serta pengurusan tekanan. Salah satu genre menarik dan berkesan dalam biblioterapi adalah humor.

Membaca buku humor membantu mengurangkan stres dengan cara menyenangkan. Ketawa adalah ubat mujarab kerana ia dapat meredakan ketegangan emosi dan fizikal, meningkatkan 'mood' dan menggalakkan pandangan lebih positif terhadap kehidupan.

Selain itu, pembacaan buku bergenre kero-

hanian dapat menawarkan perspektif mendalam terhadap kehidupan, makna dan tujuan. Penulisan membincangkan aspek kerohanian dapat memberikan ketenangan dan kekuatan dalaman kepada pembaca.

Genre pembacaan lain adalah seperti buku pembangunan diri sebagai sumber berguna bagi individu ingin memperbaiki diri dan mengatasi cabaran hidup. Buku kategori ini sering menawarkan strategi praktikal mengatasi masalah, meningkatkan keyakinan diri dan membina kehidupan lebih positif.

Novel romantik juga mempunyai peranan tersendiri dalam menyumbang kepada kesejahteraan emosi pembaca. Genre jenis ini bertindak sebagai 'escapisme' membantu pembaca melarikan diri sebentar daripada tekanan seharian.

Pemilihan buku biografi pula menawarkan pandangan mendalam suka duka kehidupan individu khususnya dalam mencapai kejayaan dan cita-cita. Membaca kehidupan orang lain dapat memberikan inspirasi dan motivasi kepada pembaca mendepani cabaran mereka sendiri.

Buku biografi kebiasaannya mengandungi kisah perjuangan, ketekunan dan keberanian yang dapat memberi semangat kepada pembaca. Dengan memilih genre dan bahan bacaan sesuai, individu dapat meraih manfaat terapi besar melalui proses membaca.

Walaupun kaedah ini tidak menggantikan pendekatan perubatan sepenuhnya, ia pelengkap berguna dalam usaha menguruskan tekanan dan meningkatkan kualiti hidup. Kaedah ini perlu diakui manfaatnya kerana sejak berabad lamanya, amalan membaca dianggap sebagai penawar rohani.

Namun, kurangnya minat membaca dalam kalangan masyarakat menjadikan kaedah ini sukar dipraktikkan sepenuhnya. Oleh itu, penting untuk memupuk amalan membaca sejak dari kecil kerana ia bukan sahaja membantu individu memahami dan mengendalikan emosi mereka tetapi mendorong ke arah pembentukan masyarakat berpengetahuan, sejahtera dan sihat rohani.

