

PENAT: BAGAIMANA MENGURUS EMOSI, TENAGA DAN TEKANAN DALAM MENEMPUHI ALAM DEWASA. Oleh: Dr. Alizi Alias. 2022. Penerbit IMAN Publication. 200 Halaman. ISBN 978-967-2459-54-5

Buku Penat dikarang oleh Dr. Alizi Bin Alias. Buku ini terdiri daripada 2 bahagian yang mengandungi 7 bab di mana Bahagian pertama mengisahkan tentang apabila dunia hilang seri dengan berlatarkan tajuk penat dengan kehidupan serta kelesuan dan produktiviti yang mana ianya memberi pengkhususan mengenai cara untuk mengenalpasti seseorang apabila sedang berada dalam kelesuan. Bahagian 2 pula, terdiri daripada tajuk yang bertemakan emosi positif, berada dalam zon, perhubungan yang sihat, makna kehidupan dan sensasi pencapaian yang menkhususkan kepada cara mengatasi masalah dengan teori yang telah dibangunkan untuk menjadikan kehidupan lebih selesa. Buku Penat dimulakan dengan kisah di mana setiap orang mempunyai impian seperti kemewahan, harta, kerjaya namun apabila seseorang telah mencapai impian tersebut kebahagiaan itu tidak terserlah dan masih terdapat kelompangan di dalam kehidupannya. Justeru, kebahagiaan yang lestari dan hakiki itu perlu dicari supaya orang Islam khususnya mendapat kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Justeru, buku Penat mendefinisikan enam elemen yang memberikan kebahagiaan menurut Dr. Carol Ryff iaitu menerima keadaan diri sendiri, berusaha membangunkan potensi diri, mempunyai tujuan yang jelas, berusaha mempraktikkan hubungan positif dengan orang lain, mampu dan mahu mengambil tindakan atas lingkungan dan autonomi atau berani membuat keputusan sendiri. Aristotle menyatakan terdapat tiga asas pembahagian yang terdapat dalam tujuan utama. Pertama, terdapat tujuan utama yang kita pilih dengan makna mencapai tujuan lain seperti kesihatan. Kedua, terdapat tujuan yang kita ingini semata-mata untuk mencapai tujuan tersebut seperti setia kawan, keseronokan dan kemegahan. Kemudian yang terakhir merupakan tujuan yang akhir bagi semua tujuan iaitu *eudaimonia* dan kesemua tujuan tersebut bukanlah bersifat pengakhiran, jika wujud tujuan yang bersifat pengakhiran, maka itulah yang sepatutnya dicari oleh manusia yang tidak lain dan tidak bukan adalah kebahagiaan (Mohd Annas et.al 2020).

Mengambil ibrah daripada Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) pada tahun 2020 terdapat ramai pekerja yang terpaksa diberhentikan kerja ekoran daripada syarikat-syarikat yang telah ditutup dan setiap orang perlu menempuh cabaran dalam kehidupannya dan mencari solusi untuk menyelesaikan masalah mereka. Oleh itu jangan rasa bersalah jika angin (*mood*) berubah kerana manusia dilahirkan dengan pelbagai emosi dan fikiran serta keadaan sekeliling juga mampu mempengaruhi kesejahteraan individu. Justeru, kita perlu merancang rutin dengan lebih awal untuk menjaga angin (*mood*) tersebut dan membawa kepada lingkaran positif. Kesihatan mental merujuk kepada kesejahteraan mental semua orang namun penyakit mental merujuk kepada penyakit mental yang didiagnosis oleh pakar dan memberi kesan kepada pemikiran dan tingkah laku seperti kemurungan, kecelaruan bipolar, kecelaruan obesif-kompulsif (OCD), skizofrenia, dan kecelaruan personaliti. Pakar psikologi membahagikan 4 sub-kumpulan kesihatan mental iaitu Mekar (*flourishing*) bermaksud tiada penyakit mental dan kesihatan mental tinggi, Lesu (*Languishing*) bermaksud tiada penyakit mental tetapi kesihatan mental rendah, merosot (*floundering*) iaitu ada penyakit mental dan kesihatan mental rendah dan bergelut (*struggling*) bermaksud ada penyakit mental tetapi kesihatan mental tinggi. Masalah kesihatan mental kini turut menular kepada golongan kanak-kanak. Seorang daripada 20 orang kanak-kanak berusia 5 hingga 9 tahun di Malaysia kini mengalami gangguan mental.

Kini, KKM telah merekodkan 424,000 kanak-kanak di Malaysia disahkan mengalami masalah mental. UNICEF turut merekodkan 12.3% remaja 10-17 tahun yang mendiami Projek Perumahan Rakyat (PPR) di Lembah Klang mengalami masalah kesihatan mental dan cenderung untuk membunuh diri (MKN 2023).

Terdapat 10 petanda kelesuan antaranya ialah angin (*mood*) yang tidak terlalu tinggi dan tidak juga terlalu rendah, rasa tidak bermotivasi lebih daripada kebiasaan, rasa tidak tenteram, tetapi tidak sampai terlalu risau, sukar memberi fokus pada tugas tertentu, rasa terasing daripada manusia seperti kerja dan kehidupan tetapi tidaklah sampai merasai emosi negatif, tiada perasaan terhadap kehidupan dan susah untuk teruja tentang apa-apa, rasa sangat penat dan *burn-out*, hilang minat terhadap sesuatu yang pernah menjadi kegemaran atau hobi, rasa tersekat tidak maju dan membangun dan rasa tidak bersambung dengan matlamat kehidupan. Justeru, cara untuk mengatasi kelesuan adalah dengan menggunakan 5 elemen tersebut iaitu emosi positif (*positive emotion*), penglibatan (*engagement*) atau berada dalam zon kekhusyukkan sepenuhnya dalam aktiviti, perhubungan (*relationship*), tujuan kewujudan (*meaning*) dan pencapaian (*accomplishment*). Selain itu, intervensi kaunseling juga sebagai solusi mengatasi gejala kelesuan upaya seperti Pusat Kesihatan Mental Masyarakat (MENTARI), Talian Kasih, Rahmah sendiri iaitu bantuan sendiri (*self-care help*), kepekaan, sifat manusia sejagat (*common humanity*) dan berbuat baik terhadap diri sendiri (*self-kindness*) (Ida Nursalida & Zilal 2021).

Melalui bahagian 2 buku Penat ini mengisahkan berkenaan daripada kelesuan kepada kemekaran iaitu terdapat 4 cadangan daripada penulis untuk meningkatkan emosi positif yang pertama menulis diari kesyukuran, membina hubungan sosial, melakukan hobi dan mencari hiburan pendengaran dan semua masyarakat perlu menjauhi positif toksik dengan muhasabah diri adakah tanda-tanda seperti positif toksik terdapat dalam diri contohnya berasa serba salah apabila marah atau sedih, menidakkan pergelutan emosi orang lain, menyembunyikan emosi yang menyakitkan, mengabaikan masalah yang dihadapi dan membaca matra-matra yang positif tentang situasi yang sukar. Berikut adalah 4 kategori pemikiran negatif yang boleh membunuh *self-talk* yang positif iaitu *personalizing* dengan sentiasa menyalahkan diri atas apa yang berlaku, *magnifying* terlalu fokus membesarkan sisi negatif serta menolak kesemua sisi positif, *catastrophizing* iaitu menjangkakan yang buruk serta jarang membiarkan perkara logik atau alasan munasabah mengubah pemikiran dan *polarizing* di mana melihat dunia sebagai hitam atau putih sahaja (Naemah,2022).

Oleh yang demikian, setiap individu perlu memastikan mereka berada dalam zona tau trek dengan cara menetapkan tugas yang jelas seperti bersama dalam tindakan yang spesifik, menyingkirkan gangguan, menambahkan unsur atau elemen yang mencabar, memilih aktiviti yang seronok dilakukan, berusaha untuk hidup dengan meluangkan masa dalam alam semula jadi dan mengenal pasti kekuatan karakter sama ada *hard charger*, *flow goer*, *deep thinker* dan *crowd pleaser*. Namun demikian, terdapat juga individu yang mengalami ketagihan kerja tetapi menyatakan mereka fokus bekerja contohnya bekerja lebih daripada yang perlu, sering berfikir atau bercakap tentang kerja, Ketika membuat aktiviti lain yang tiada kena mengena dengan kerja masih berfikir tentang kerja, kehidupan banyak berpaksi sekitar kerja, hilang rasa kawalan secara subjektif, memberikan keutamaan kepada kerja melebihi keperluan asas,

kurang perhubungan sihat yang bermakna, kurang seronok atau sukar untuk fokus, tidak berupaya untuk merasai kenikmatan pada masa kini kerana selalu memikirkan tentang kerja, menggunakan alasan kerja untuk mengelak, cenderung untuk menjadi insan sempurna hingga meletakkan tahap yang sangat tinggi dan takjub dengan kejayaan berkaitan kerja sehingga kerap mengalami ketakutan luar biasa terhadap kegagalan di tempat kerja.

Menurut Muhammad Ajib et al. (2018) terdapat hubungan korelasi yang signifikan dan positif antara faktor motivasi dengan kesesuaian individu dalam pekerjaan dan kepuasan kerja yang menyatakan faktor persekitaran dan kepuasan kerja di tempat kerja amat mempengaruhi tahap motivasi untuk terus kekal dalam pekerjaan yang diceburi. Justeru, setiap individu perlu memperhalusi cara berkomunikasi supaya kita oleh mengurangkan faktor negatif dalam berinteraksi kerana terdapat 4 jenis komunikasi iaitu aktif dan konstruktif, pasif dan konstruktif, aktif dan destruktif, serta pasif dan destruktif. Dr. John Gottman yang merupakan ahli psikologi mencadangkan keperluan untuk membina hubungan melalui sifat kepercayaan melalui akronim ATTUNE (menyesuaikan diri) iaitu A adalah *awareness*, T-*Turning*, T-*tolerance*, U-*Try to Understand*, N-*Non defensive* dan E- *Responding with empathy*. Melalui satu kisah dalam sirah Nabi Muhammad SAW, ketika mana baginda menyantuni seorang kanak-kanak kecil yang kematian haiwan peliharaannya iaitu burung. Baginda menunjukkan respon terhadap Abu Umair dengan menjaga emosi kanak-kanak tersebut dengan berkomunikasi menghadap ke arah kanak-kanak tersebut. Baginda juga membuka ruang untuk kanak-kanak tersebut bercerita dengan tidak memaksa dan memanggil kanak-kanak tersebut dengan panggilan manja. Terdapat keindahan dan kelembutan penyampaian pendidikan melalui bahasa disebabkan pentingnya kemahiran komunikasi interpersonal kerana sikap lemah lembut mampu menarik jiwa manusia lantaran jiwa manusia cenderung menyayangi tunduk kepada kesantunan dan kata-kata yang baik (Siti Atiyah et. al 2019). Sifat ini merupakan fitrah manusia dan ia merupakan kunci kepada kejayaan sesebuah pendidikan.

Melalui bab 6 buku Penat, penulis berkongsi berkenaan faktor kerohanian yang boleh membangunkan kehidupan seperti faktor semangat dengan menerokai faktor-faktor yang dapat membakar semangat dalam diri kemudian salurkan semangat tersebut ke tempat yang boleh mengembangkannya dan alami serta rasai perbezaan kehidupan dengan faktor semangat yang mencambahkan nilai. Ini kerana, nilai adalah satu perkara yang boleh memotivasikan contohnya nilai teras diri seperti penglibatan dalam komuniti, Kesihatan dan kesejahteraan fizikal, hubungan kekeluargaan, persahabatan dan hubungan sosial, hubungan bersama pasangan hidup, keibubapaan, Pembangunan peribadi, pendidikan, rekreasi, kerohanian dan keagamaan serta pekerjaan dan kerjaya. Berdasarkan nilai tersebut setiap individu boleh meletakkan skor berdasarkan nilai skala 0=tidak penting hingga 2=sangat penting supaya kita dapat menghabiskan masa dan tenaga kepada perkara yang sangat penting dalam kehidupan. Justeru, kebahagiaan yang sempurna menurut al-Ghazali terletak pada keseimbangan atau kesederhanaan dalam tiga asas kekuatan iaitu kekuatan nafsu marah, kekuatan nafsu berahi dan kekuatan ilmu pengetahuan di mana ketiga-tiga kekuatan tersebut mestilah berjalan dengan sederhana (Mohd Annas, Noor Syahida & Mohd Norazri 2020).

Oleh itu, setiap individu perlu mengaitkan pencapaian dengan nilai penting dalam kehidupan dengan menjadikan kesejahteraan sebagai matlamat serta melatih sikap optimistik. Penulis juga menggalakkan setiap individu untuk berkongsi ciri-ciri matlamat yang boleh meningkatkan motivasi contohnya SMART, namun penulis mencadangkan beberapa elemen tambahan bagi pembaca muslim dengan menjadi akronim SMARTTEST iaitu *E-Ethical* berasaskan akhlak terpuji, *S-Shariah Compliant* dengan patuh syariah sama ada dari segi hukum wajib mahupun sunat dan *T-Tauhid-driven* dengan berpandukan akidah tauhid. Walau bagaimanapun, hal ini perlu diteliti supaya pembaca tidak menjadi *over-achiever* yang hanya menumpukan kepada pengakhiran tetapi tidak mementingkan kualiti dalam tugas yang dihasilkan. Maka, muhasabah semula niat di dalam diri kita dan amalkan penjagaan diri serta dapatkan sokongan emosi daripada ahli keluarga supaya kita dapat berinteraksi dengan orang lain dengan belajar menghadapi emosi negatif.

Buku Penat hasil penulisan Dr. Alizi Alias ini sesuai dibaca kepada semua lapisan masyarakat kerana ia mengajar bagaimana mengurus emosi, tenaga dan tekanan dalam menempuhi pelbagai cabaran. Buku Penat ini juga meraikan pelbagai perbezaan, buah fikiran, perspektif manusia yang mempunyai pelbagai emosi dengan menyesuaikan fitrah dan makna kehidupan untuk disantuni dan ditelusuri sebagai panduan. Selain itu buku Penat ini juga memberi panduan kepada semua yang berkerjaya untuk menghadapi positif toksik dalam persekitaran. Walaupun secara fitrahnya manusia mempunyai pelbagai emosi namun buku Penat menganjurkan setiap individu untuk mengenalpasti nilai teras, mengukur dan menerokai nilai tersebut supaya masa setiap individu tidak dibazirkan di tempat yang tidak penting. Buku Penat juga mengajar elemen-elemen komunikasi yang sesuai untuk dijadikan penanda aras bagi setiap orang yang meletakkan kemahiran komunikasi untuk diperhalusi bagi menjaga persekitaran kerjaya.

Rujukan

- Alizi Alias. 2022. Penat: Bagaimana Mengurus Emosi, Tenaga & Tekanan Dalam Menempuhi Alam Dewasa. Selangor: Iman Publication.
- Ida Nursalida Ali Amran & Zilal Saari. 2021. Menangani Kelesuan Upaya Ibu Bapa (*Parental Burn Out*) di Musim Pandemik Covid-19. *Jurnal 'Ulwan*. Special Issue II: Wanita dan Kesejahteraan Ummah. Jilid 6 (Bil.2) : 74-92.
- Majlis Keselamatan Negara (MKN). 13 April 2023. Kesihatan Mental di Malaysia semakin membimbangkan.
- Mohd Annas Shafiq Ayob, Mohd Norazri Mohamad Zaini, Faridah Mohd Sairi & Noor Syahida Md Soh. 2020. Pemikiran Kebahagiaan menurut Aristotle dan Ibn Miskawayh: Satu Analisis awalan. *MALIM: Jurnal Pengajian Umum Asia Tenggara* 21. 55-67.
- Mohd Annas Shafiq Ayob, Noor Syahida Md Soh, Mohd Norazri Mohamad Zaini. 2021. Perspektif Ibn Miskawayh dan al-Ghazali Mengenai Kebahagiaan. *Jurnal UMRAN*. Vol 8 (1): 39-53
- Muhammad Ajib Abd Razak, Rozmi bin Ismail, Noh Amit, Norhayati Ibrahim & Faizah Isa. 2018. Penentu Faktor Peramal Pengekalan Pekerjaan Dalam Kalangan Klien AADK. *Jurnal Psikologi Malaysia*. 32 (2): 104-113
- Naemah Abdul Wahab. 2022. Self Talk Positif. E Buletin Jabatan Sains Komputer dan Matematik (JSKM) UiTM Cawangan Pulau Pinang. Volume 7 : 19-21

Siti Atiyah Ali, Samhani Ismail, Nurfaizatul Aisyah & Abdul Rahman Omar. 2019. Psikologi Pembangunan Kanak-Kanak: Perkaitan Antara Psikologi Pendidikan Barat dan Psikologi Pendidikan Islam. *Journal of Islamic Educational Research (JIER)*, Volume 4, Issue 1: 14-23

Suhaila Sharil

Pensyarah

Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS)

Universiti Teknologi MARA (UiTM)

Cawangan Negeri Sembilan

Kampus Rembau

Siti Nur Fadzilah Abdullah

Pensyarah

Fakulti Komunikasi dan Pengajian Media (FKPM)

Universiti Teknologi MARA (UiTM)

Cawangan Negeri Sembilan

Kampus Rembau