



UPM
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
BERILMU BERBAKTI

**KAMPUS
BINTULU
SARAWAK**
BINTULU SARAWAK CAMPUS

Sesuai untuk
bacaan
untuk
individu yang
menyayangi
diri sendiri!

PENGURUSAN STRES:

TERAPI KETAWA



SEKSYEN KAUNSELING DAN KEBAJIKAN PELAJAR
UPMKB

Hak Cipta

Hak cipta Seksyen Kaunseling dan Kebajikan Pelajar 2023 Keluaran Pertama 2023 Hak cipta terpelihara. Pembaca TIDAK DIBENARKAN MENYEBAR, MENGELUAR ulang mana-mana bahagian penulisan ini dalam apa jua bentuk dan dengan apa cara sekalipun sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau apa sahaja KECUALI bagi TUJUAN PENDIDIKAN SAHAJA tanpa melibatkan keuntungan. Penulis juga tidak menjamin apa yang terkandung adalah sesuai untuk pembaca namun semua isi kandungan adalah melalui pengalaman serta kepakaran penulis sendiri.

Diterbitkan oleh:
Seksyen Kaunseling dan Kebajikan Pelajar, UPMKB
086-855657
kaunselor.btu@upm.edu.my

Hairunisah Abdul Rahman / Muhammad Abdul Rahim / Habib / Kamil
Latif, 2023

Perpustakaan Negara Malaysia

Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

PENGURUSAN STRES: TERAPI KETAWA/ HAIRUNISAH ABDUL RAHMAN /
MUHAMMAD ABDUL RAHIM HABIB / KAMIL LATIF

Mode of access : Internet
e ISBN 978-629-98110-0-8

PENGURUSAN STRES: TERAPI KETAWA

Isi Kandungan

Bil	Kandungan	Muka Surat
	Pengakuan	iv
	Prakata	v
	Penghargaan	vi
	Biodata Penulis	vii
1	Pengenalan	1
2	Jenis Stres	3
3	Stres Kronik	6
4	Kemurungan vs Stres	9
5	Punca Stres	15
6	Kesan Stres	18
7	Vaksin Stres	21
8	Terapi Ketawa	28

Isi Kandungan

Bil	Kandungan	Muka Surat
9	Teknik Terapi Ketawa	31
10	Bonus	41
	Mindfulness	42
	Teknik Pernafasan	43
	Self-Care	44
11	Himpunan kata hikmah	46
12	Penutup	53

Pengakuan

Ebook ini adalah karya Hairunisah Abdul Rahman, Muhammad Abdul Rahim Habib dan Kamil Latif. Isi Kandungan ebook ini adalah mengenai pengenalan kepada stres, punca, kesan stres jika dibiarkan berpanjangan dan kelebihan terapi ketawa dalam menguruskan stres. Oleh itu, Pengurusan Stres: Terapi Ketawa sangat sesuai diamalkan oleh semua golongan bagi menguruskan stres dengan berkesan. Bonus untuk pembaca juga adalah pelbagai teknik yang boleh dicuba untuk menguruskan stres sebagai panduan.

PENGURUSAN STRES: TERAPI KETAWA

Prakata

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Segala puji bagi Allah S.W.T selawat dan salam kepada junjungan mulia Nabi Muhammad S.A.W, keluarga serta sahabat baginda, buku Pengurusan Stres: Terapi Ketawa berjaya disediakan sebagai rujukan dan panduan kepada pembaca yang menginginkan sesuatu kelainan dalam menguruskan stres.

Seperti yang umum ketahui, isu kesihatan mental merupakan isu global yang semakin membimbangkan. Perkara ini turut memberi kesan yang besar kepada rakyat Malaysia. Terdapat individu yang mengalami kesukaran apabila berdepan dengan sesuatu permasalahan dalam kehidupan.

Sehubungan itu, buku ini diterbitkan bagi membantu pembaca mendapatkan rujukan dan panduan yang ringkas dan pantas serta boleh dibawa ke mana-mana hanya melalui gajet masing-masing.

Melalui pembacaan dalam buku ini, diharapkan pembaca boleh mendapat lebih banyak idea untuk menguruskan stres masing-masing dengan lebih berkesan.

Diharapkan juga pembaca dapat memanfaatkan tip serta panduan yang telah dikongsikan dalam buku ini bagi memastikan kesejahteraan mental dapat dijaga sebaiknya.

Sekian, terima kasih.

PENGURUSAN STRES: TERAPI KETAWA

Penghargaan

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Alhamdulillah, syukur ke hadrat Allah atas limpah dan kurnianya, maka buku Pengurusan Stres: Terapi Ketawa dapat disiapkan dengan jayanya sebagai rujukan dan panduan kepada pembaca yang menginginkan kelainan bagi menguruskan stres dalam kehidupan.

Sekalung penghargaan juga diucapkan kepada Prof. Dr. Shahrul Razid Sarbini, Pengarah Kampus atas sokongan yang tidak berbelah bahagi sehingga buku ini berjaya diterbitkan dan digunakan oleh masyarakat.

Tidak dilupakan juga ucapan penghargaan kepada ahli Pengurusan UPMKB atas sokongan dan dorongan sepanjang proses menyiapkan buku ini serta semua pihak yang terlibat sama ada secara langsung atau tidak langsung khususnya warga Bahagian Hal Ehwal Pelajar, Bahagian Teknologi Maklumat dan warga Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak (UPMKB).

Semoga buku ini akan memberi manfaat kepada semua. Sebarang komen atau cadangan bolehlah dikemukakan ke alamat emel hairunisah@upm.edu.my, mah_rahim@upm.edu.my atau kamill@upm.edu.my.

Sekian, terima kasih dan wassalam.

Hairunisah Abdul Rahman K.B.;P.A
Muhammad Abdul Rahim Habib K.B.;P.A
Kamil Latif

PENGURUSAN STRES: TERAPI KETAWA

Biodata Penulis

HAIRUNISAH ABDUL RAHMAN

PEGAWAI PSIKOLOGI



Hairunisah binti Abdul Rahman merupakan seorang Pegawai Psikologi di Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak (UPMKB). Beliau pernah berkhidmat di Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga

Negara (LPPKN) Negeri Sarawak. Sepanjang perkhidmatan, beliau aktif mengendalikan pelbagai kursus, latihan, program dan bengkel berkaitan kesejahteraan mental untuk penjawat awam, swasta, pelajar IPT dan sekolah. Penulis yang berkelulusan Ijazah Sarjana Muda Kaunseling dari Universiti Malaysia Terengganu (UMT) ini juga pernah ke udara menerusi slot Kasih Sayang Membawa Bahagia di Sarawak.FM. Beliau juga merupakan Certified Laughter Yoga Leader serta pengamal Art Drawing (House Tree Person), penulis modul Employee Excellence Programme, modul Bijak Belajar Sahsiah Terbaik (BeST), Modul Keibubapaan & Putra Parenting Kit (UCTC), Modul Minda Aku Kuat, eBook Formula 8B Urus Stres di Universiti.

PENGURUSAN STRES: TERAPI KETAWA

Biodata Penulis

MUHAMMAD ABDUL RAHIM HABIB

PEGAWAI PSIKOLOGI



Muhammad Abdul Rahim Habib merupakan seorang Pegawai Psikologi di Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak (UPMKB). Beliau merupakan pengamal NLP oleh National Federation of Neuro Linguistic Programming (NFNLP/ISNS, USA). Penulis juga merupakan Certified Laughter Yoga Leader dan Certified Sidek Personality Test (SPT).

Sepanjang perkhidmatan, beliau aktif mengendalikan pelbagai kursus, latihan, program dan bengkel berkaitan kesejahteraan mental untuk penjawat awam, swasta, pelajar IPT dan sekolah. Penulis yang berkelulusan Master Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling daripada Universiti Putra Malaysia dan Ijazah Sarjana Muda Kaunseling dari Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS) juga merupakan penulis modul Employee Excellence Programme, modul Bijak Belajar Sahsiah Terbaik (BeST), Modul Keibubapaan & Putra Parenting Kit (UCTC) dan Modul Minda Aku Kuat.

PENGURUSAN STRES: TERAPI KETAWA

Biodata Penulis

KAMIL LATIF

PENSYARAH KANAN



Dr. Kamil Bin Latif memegang jawatan sebagai Ketua Hal Ehwal Pelajar/Pengetua di Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak (UPMKB). Beliau juga merupakan Pensyarah Kanan di Jabatan Sains Haiwan dan Perikanan, Fakulti Sains

Pertanian dan Perhutanan. Bidang kepakaran beliau adalah pemakanan akuakultur. Beliau telah bertugas di UPM Kampus Bintulu Sarawak sebagai tutor bermula pada Ogos 2002 sehingga Februari 2013 dan menyambung tugas sebagai Pensyarah Kanan bermula Mac 2013 sehingga kini. Penulis yang berkelulusan Ijazah Doktor Falsafah dalam bidang Pemakanan Akuakultur dari University of Tasmania, Australia dan Master Sains dalam bidang Akuakultur di Universiti Putra Malaysia juga aktif memberikan ceramah, konsultasi dan latihan dalam pelbagai bidang termasuk motivasi kepada penjawat awam, swasta, pelajar IPT dan sekolah.

PENGURUSAN STRES: TERAPI KETAWA



1

P E N G E N A L A N

PENGURUSAN STRES: TERAPI KETAWA

PENGURUSAN STRES

Stres merupakan respon fizikal, mental, dan emosi terhadap situasi yang mencabar atau yang boleh memberikan ancaman. Ini adalah respon semulajadi terhadap sebarang jenis tekanan dan respon yang dihasilkan boleh menjadi positif atau negatif. Stres boleh timbul daripada pelbagai situasi, seperti tekanan kerja, masalah kewangan, isu perhubungan, kekeluargaan, komunikasi dan juga keadaan di mana berlaku perubahan positif dalam kehidupan seperti memulakan kerja baharu atau berpindah ke tempat baharu. Apabila seseorang mengalami stres, badan secara semulajadi memberi respon dengan melepaskan hormon seperti kortisol dan adrenalin di mana ianya



merupakan tindakbalas bagi menyediakan badan untuk bertindak balas terhadap ancaman yang dirasakan. Tindak balas ini termasuklah peningkatan kadar degupan jantung, kadar pernafasan, dan tekanan darah. Walaupun stres yang positif boleh membantu seseorang mengatasi situasi yang sukar, namun stres kronik yang bersifat jangka masa panjang boleh mempunyai kesan negatif terhadap kesihatan fizikal dan mental, termasuklah kebimbangan, kemurungan, penyakit jantung dan sistem imun yang lemah.



2

JENIS STRES

PENGURUSAN STRES: TERAPI KETAWA

JENIS STRES

STRES POSITIF

Stres positif ialah istilah yang digunakan untuk menggambarkan bentuk tekanan positif yang sering dikaitkan dengan perasaan kegembiraan dan motivasi. Ia juga disebut sebagai "stres yang baik" kerana ia dapat membantu meningkatkan



prestasi, meningkatkan tumpuan dan meningkatkan produktiviti. Stres positif ini juga biasanya bersifat jangka pendek serta boleh dikendalikan. Ianya juga dapat membawa kepada pertumbuhan dan perkembangan diri ke arah yang lebih baik.

Stres positif dapat dialami dalam pelbagai situasi, seperti berdepan cabaran baru, memulakan pekerjaan baharu, atau memulakan hobi baru. Walaupun ia masih boleh dirasai sebagai tidak selesa atau mencabar, stres positif secara umumnya dilihat sebagai daya yang positif dan memberikan tenaga, bukan daya yang negatif.

Penting untuk diingat bahawa walaupun stres positif dapat memberikan manfaat, tekanan kronik atau terlalu banyak stres, sama ada positif atau negatif, masih boleh memberikan kesan negatif terhadap kesihatan fizikal dan mental. Oleh itu, penting untuk menguruskan tahap tekanan dan mencari dan menilai kaedah yang sihat untuk mengatasi tekanan.

JENIS STRES



STRES NEGATIF

Stres negatif ialah istilah yang biasa digunakan bagi menggambarkan keadaan tekanan negatif dan ianya boleh memberi kesan yang tidak baik pada kesihatan fizikal dan mental. Ianya juga dikaitkan dengan perasaan kebimbangan, kesedihan

bebanan. Berbeza dengan stres positif di mana boleh memberi manfaat dalam dos kecil, stres negatif secara umumnya dianggap sebagai daya yang negatif dan melemahkan.

Stres negatif boleh disebabkan oleh pelbagai faktor, seperti kehilangan pekerjaan, masalah kewangan, isu perhubungan, atau masalah kesihatan. Stres negatif yang kronik atau terlalu banyak boleh menyebabkan masalah kesihatan fizikal seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan sistem imuniti yang lemah selain masalah kesihatan mental seperti gangguan kebimbangan dan kemurungan.

Adalah penting untuk mengurus dan mengurangkan stres negatif melalui aktiviti yang sihat seperti senaman, meditasi, terapi dan sokongan sosial. Mencari bantuan daripada pakar kesihatan mental juga boleh memberi manfaat dalam menguruskan stres negatif dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.



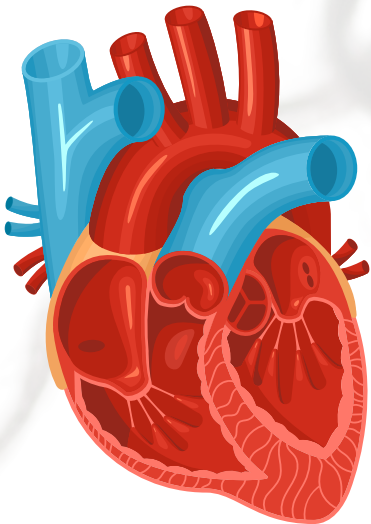
3

STRES KRONIK

PENGURUSAN STRES: TERAPI KETAWA

STRES KRONIK

Tahap stres kronik merujuk kepada keadaan tekanan yang berpanjangan dan berterusan yang boleh memberi kesan buruk kepada kesihatan fizikal dan mental seseorang. Daripada perspektif perubatan, stres kronik boleh mempunyai pelbagai kesan negatif. Antaranya adalah:



Sistem Kardiovaskular

Stres yang kronik boleh menyebabkan pelepasan hormon tekanan seperti kortisol dan adrenalin, yang boleh memberi kesan kepada peningkatan kadar degupan jantung dan tekanan darah. Situasi ini secara tidak langsung boleh meningkatkan risiko penyakit jantung dan strok.

Sistem Imun

Stres kronik boleh menekan sistem imun badan dan ini secara tidak langsung boleh mendedahkan seseorang itu pada jangkitan dan penyakit.



STRES KRONIK

Sistem Pencernaan

Stres kronik boleh menyebabkan masalah pencernaan seperti refluks asid, ulser perut, dan sindrom usus berasa tidak selesa (Irritable Bowel Syndrome).



Kesihatan Mental

Stres kronik boleh menyumbang kepada kebimbangan, kemurungan dan masalah kesihatan mental lain. Ia juga boleh memburukkan lagi masalah kesihatan mental yang sedia ada.



Sistem Reproduksi

Stres kronik boleh mengganggu sistem reproduktif dan menyebabkan masalah kesuburan, disfungsi seksual dan masalah reproduktif yang lain.





4

KEMURUNGAN VS STRES

PENGURUSAN STRES: TERAPI KETAWA

MAJOR DEPRESSIVE DISORDER (KEMURUNGAN KLINIKAL)

Major Depressive Disorder (MDD) dan Stres adalah dua keadaan kesihatan mental yang berbeza tetapi boleh mempunyai gejala yang sama. Berikut adalah beberapa perbezaan antara kedua-duanya:

PUNCA

MDD adalah gangguan kesihatan mental yang disebabkan oleh kombinasi faktor genetik, biologi, persekitaran dan psikologi.

Manakala stres adalah respon terhadap tekanan atau tuntutan luaran/dalaman yang melebihi keupayaan seseorang untuk mengatasi.

MDD adalah keadaan kronik yang berlangsung sekurang-kurangnya dua minggu atau lebih lama. Manakala stres biasanya bersifat sementara dan berkurang mengikut masa setelah punca tekanan diuruskan.

TEMPOH

GEJALA MAJOR DEPRESSIVE DISORDER (KEMURUNGAN KLINIKAL)

Antara ciri Major Depressive Disorder (MDD) adalah seperti berikut:



Keadaan 'mood' yang rendah berterusan



Kehilangan minat atau keseronokan



Perasaan tidak berharga atau bersalah



Keletihan



Perubahan selera makan atau tidur



Kesukaran untuk menumpukan perhatian



Nota: Jangan sesekali melakukan diagnosis sendiri sekiranya ada memiliki simptom MDD. Terus berjumpa pegawai perubatan/pakar psikiatri bagi mendapatkan kepastian.

GEJALA STRES

Stres dicirikan dengan gejala fizikal dan emosi. Antaranya adalah seperti berikut:



Sakit kepala



Mulut kering



Ketegangan otot



Masalah kulit



Mudah tersinggung



Kurang fokus



Kebimbangan



Mudah lupa



Insomnia



Tangan basah



Mudah marah



Sukar membuat keputusan



Scan QR Code untuk menyemak mengetahui tahap kemurungan, kebimbangan dan stres anda.

RAWATAN MAJOR DEPRESSIVE DISORDER VS STRES



MDD biasanya dirawat dengan ubat-ubatan antidepresan, psikoterapi atau kombinasi keduanya.

Stres biasanya dikendalikan dengan teknik relaksasi, senaman, perubahan gaya hidup dan strategi pengurusan tekanan. Anda juga digalakkan untuk berjumpa dengan kaunselor bertaualiah untuk berkongsi isu yang dialami.



MDD VS STRES

Harus diingat!

Perlu diingat bahawa stres kronik boleh menyumbang kepada perkembangan MDD dan individu yang mengalami MDD mungkin mengalami tahap tekanan yang lebih tinggi. Oleh itu, penting untuk mendapatkan bantuan profesional sekiranya anda mengalami mana-mana gejala berkaitan.



5

PUNCA STRES

PENGURUSAN STRES: TERAPI KETAWA

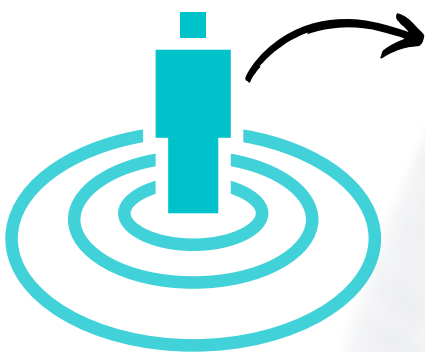
PUNCA STRES

Stres boleh disebabkan oleh pelbagai faktor termasuk:



Stres berkaitan kerja: Ini termasuk tuntutan kerja, beban kerja, had masa, konflik dengan rakan sekerja atau penyelia dan ketidakstabilan pekerjaan.

Stres peribadi: Ini boleh disebabkan oleh pelbagai isu seperti masalah kewangan, masalah perhubungan, tanggungjawab keluarga, masalah kesihatan dan perubahan besar dalam hidup seperti perceraian atau kehilangan orang yang dikasihi.



Stres persekitaran: Ini boleh disebabkan oleh pendedahan kepada pencemaran, bunyi bising, kesesakan lalu lintas, dan faktor persekitaran lain yang boleh meletihkan secara fizikal atau emosi.

PUNCA STRES



Stres gaya hidup: Ini termasuklah diet yang tidak sihat, kurang bersenam, tidur yang tidak mencukupi dan penyalahgunaan bahan.



Stres psikologi: Ini boleh disebabkan oleh pemikiran negatif, kebimbangan, kegelisahan dan isu emosi lain yang boleh memberi kesan terhadap kesihatan mental.

Perlu diingat, stres adalah sebahagian daripada kehidupan yang normal dan tidak semua stres adalah buruk. Walau bagaimanapun, stres yang berpanjangan dan berlebihan boleh memberikan kesan negatif kepada kesihatan fizikal dan mental. Oleh itu penting untuk mencari cara yang sihat untuk menguruskan stres dengan berkesan.



6

KESAN STRES

PENGURUSAN STRES: TERAPI KETAWA

KESAN STRES

Jika stres dibiarkan terus-menerus dan tidak diatasi, stres boleh memberi kesan negatif kepada kesihatan fizikal dan mental seseorang. Beberapa kesan stres jangka panjang yang mungkin terjadi jika stres dibiarkan tidak terkawal adalah seperti berikut:

Masalah kesihatan mental: Stres kronik boleh menyebabkan masalah kesihatan mental seperti kemurungan, kebimbangan dan gangguan tekanan selepas trauma (Post Traumatic Stress Disorder).



Masalah kesihatan fizikal: Stres kronik boleh mempengaruhi sistem imun tubuh, memburukkan keadaan kesihatan kronik seperti diabetes, hipertensi dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular.

Masalah interpersonal: Stres boleh mempengaruhi hubungan interpersonal seseorang seperti konflik dengan pasangan, keluarga dan rakan.



KESAN STRES

Harus diingat!

Amat penting untuk anda mengatasi stres dan mencari bantuan segera sekiranya diperlukan untuk mencegah kesan negatif stres pada jangka masa panjang terhadap kesihatan dan kesejahteraan diri kita.



7

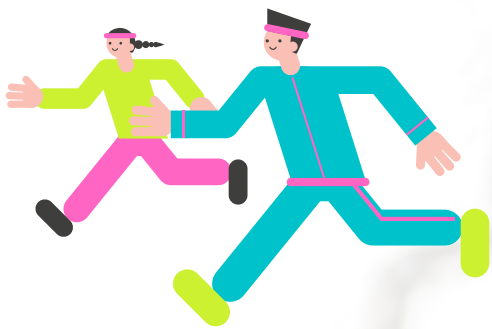
VAKSIN STRES

PENGURUSAN STRES: TERAPI KETAWA

VAKSIN STRES

Terdapat beberapa teknik yang dapat membantu mengurangkan dan menguruskan stres dengan berkesan. Antaranya adalah:

Olahraga dan aktiviti fizikal



Bersukan secara teratur dapat membantu mengurangkan stres dan meningkatkan 'mood'. Sukan juga dapat meningkatkan kadar endorfin, yang merupakan hormon yang dapat membantu meredakan stres. Anda boleh memilih aktiviti fizikal yang anda minati seperti berjalan, berlari, yoga atau sukan yang lain.

Meditasi dan relaksasi

Meditasi dan relaksasi dapat membantu mengurangkan stres kerana ia mampu menenangkan fikiran dan mengurangkan ketegangan fizikal. Terdapat banyak teknik meditasi dan relaksasi yang boleh diamalkan seperti latihan pernafasan dan meditasi secara visualisasi, .



VAKSIN STRES

Menguruskan masa

Salah satu sumber stres adalah kekurangan masa untuk menyelesaikan tugas-tugas atau aktiviti-aktiviti yang perlu dilakukan. Oleh itu, penting untuk menguruskan masa dengan baik dan membuat jadual yang realistik. Ini akan membantu mengurangkan tekanan dan stres yang timbul daripada ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan.



Menjaga kesihatan fizikal dan mental



Menjaga kesihatan fizikal dan mental dapat membantu mengurangkan stres dan meningkatkan ketahanan tubuh terhadap stres. Anda boleh memilih untuk tidur yang cukup, makan makanan yang sihat, menjaga tubuh agar tetap terhidrat dan mengelakkan tabiat merokok atau minum alkohol.

VAKSIN STRES

Membuat aktiviti yang menyeronokkan

Menetapkan masa untuk melakukan aktiviti yang menyeronokkan seperti menonton filem atau membaca buku kerana ia dapat membantu menurunkan tahap stres dan meningkatkan 'mood'. Adalah penting untuk memastikan aktiviti ini tidak hanya berlaku pada masa lapang sahaja, tetapi juga menjadi sebahagian daripada jadual harian.



Mengelakkan atau menguruskan situasi penyebab stres

Jika terdapat situasi yang boleh menyebabkan stres, cuba untuk mengelakkannya atau menguruskan dengan cara yang betul. Ini boleh dilakukan dengan cara meluahkan/mengekspresikan perasaan dengan jelas, menetapkan batasan atau mendapatkan bantuan daripada orang lain.

VAKSIN STRES



Bersosial secara sihat

Menjalin hubungan sosial yang positif dapat membantu mengurangkan stres dan meningkatkan kesihatan mental. Anda boleh menghabiskan masa bersama keluarga dan rakan-rakan atau menyertai kumpulan atau organisasi yang mempunyai minat yang sama.

Ketawa

Ketawa ketika menonton filem komedi bersamaan seperti melakukan senaman kardiovaskular selama 10 minit.

Ketawa juga dapat meningkatkan hormon gembira seperti endorfin untuk meningkatkan 'mood' seseorang. Carilah ruang untuk ketawa setiap hari sama ada di tempat kerja atau di rumah bersama keluarga kerana ketawa boleh diumpamakan seperti ubat percuma yang dianugerahkan tuhan bagi menghindari pelbagai penyakit.



VAKSIN STRES

Melakukan aktiviti spiritual

Setiap agama sangat menekankan penganutnya untuk kembali kepada Sang Pencipta bagi memohon ketenangan, ketabahan dan kesejahteraan diri. Dalam Islam misalnya, semua umatnya dianjurkan untuk berserah kepada Allah serta memohon dengan sepenuh hati kepadaNya agar diberikan ketenangan. Nabi Muhammad S.A.W setiap malam sebelum meletakkan tubuhnya di atas tempat tidurnya sebelum memejamkan mata, Nabi berdoa sebelum tidur, "Ya Allah, aku serahkan diriku kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu dan aku hadapkan wajahku kepada-Mu dan aku sandarkan belakangku kepada (Kekuasaan) Mu dengan keinginanku dan ketakutanku kepada-Mu, tiada tempat pergantungan dan tiada tempat untuk menyelamatkan diri daripada-Mu kecuali kepada-Mu, aku beriman dengan kitab-Mu dan aku beriman dengan Nabi-Mu yang diutuskan." - (Bukhari dan Muslim)

Dalam hadith ini telah menyebut dan menerangkan manusia perlu kembali dan berserah kepada Allah S.W.T. Selain itu, doa akan menjadikan setiap individu lebih redha dan mampu menenangkan emosi. Oleh itu, perbanyakkan aktiviti spiritual dan jadikan ia sebagai satu terapi yang sangat luar biasa kepada kita.

VAKSIN STRES

Harus diingat!

Bagi memastikan kesejahteraan mental terus terjaga, kita perlu bijak mencari kaedah yang sesuai untuk menguruskan stres yang ada dalam diri. Jangan biarkan diri anda terus terbelenggu dengan stres!



8

TERAPI KETAWA

PENGURUSAN STRES: TERAPI KETAWA

TERAPI KETAWA

Terapi ketawa telah diperkenalkan oleh Dr. Madan Kataria dari Mumbai, India. Beliau merupakan seorang doktor perubatan.

Terapi ketawa adalah terapi yang menjadikan ketawa sebagai alat terapeutik. Terapi ini berdasarkan keyakinan bahawa ketawa mempunyai manfaat fizikal dan psikologi yang dapat meningkatkan kesihatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Semasa aktiviti terapi ketawa, peserta terlibat dalam pelbagai aktiviti yang menggalakkan ketawa seperti senaman bermain, aktiviti berkumpulan dan cerita atau jenaka lucu. Terapis juga boleh menggunakan alat yang menghasilkan ketawa, seperti mainan, belon, atau kostum lucu untuk menggalakkan ketawa.

Manfaat terapi ketawa termasuk mengurangkan tekanan, meningkatkan 'mood', peningkatan fungsi sistem imun, mengurangkan kesakitan dan mengeratkan hubungan sosial.

Secara keseluruhan, terapi ketawa adalah pendekatan yang menyeronokkan dan ringan untuk meningkatkan kesihatan mental dan fizikal. Terapi ketawa boleh menjadi nilai tambah yang berharga dalam program kesejahteraan mental yang komprehensif.

MANFAAT KETAWA

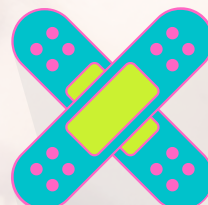
Terdapat banyak kelebihan melakukan aktiviti ketawa. Antaranya adalah:



Meningkatkan imuniti



Menurunkan tahap hormon stres



Mengurangkan kesakitan



Mencegah penyakit jantung



Mengurangkan kebimbangan dan tekanan



Memperbaiki 'mood'/perasaan



Melegakan stres



Mengeratkan hubungan



Meningkatkan kerjasama berpasukan



9

TEKNIK TERAPI KETAWA

PENGURUSAN STRES: TERAPI KETAWA

TERAPI KETAWA

Aktiviti ketawa boleh dilakukan pada bila-bila masa lapang. Bagi yang baru hendak mencuba terapi ini, berikut adalah langkah yang boleh dilakukan sebagai permulaan:

1

Tarik Nafas

Tarik nafas sedalam-dalamnya dan tahan selama 4 saat. Selepas itu, hembus nafas sambil ketawa.

Fakta

2

Badan kita mempunyai 340 titik tekanan yang diketahui, 28 daripadanya berada di tangan. Titik tekanan ini mengaktifkan kesihatan di dalam badan - Dr Rahul Dogra.

Tepuk 1, 2 - 1, 2, 3

3

Lakukan tepuk tangan dengan mengira 1, 2 - 1, 2, 3. Pastikan ketika menepuk tangan, kedua-dua jari tangan kanan dan kiri bertemu dan ditepuk dengan penuh semangat. Anda boleh melakukan gerakan ini sambil bergerak ke seluruh ruang bilik.

TERAPI KETAWA

Tepuk Ho-Ho-Ha-Ha-Ha



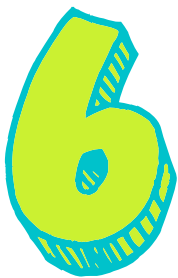
Dengan kaedah tepukan yang sama seperti di langkah 3, gantikan kiraan 1, 2 - 1, 2, 3 kepada rentak Ho-Ho- Ha-Ha- Ha. Jangan lupa untuk sentiasa senyum dan membuat kontak mata bersama rakan-rakan sekeliling.

Very Good, very good yeah!



Very good very good yeah adalah tepukan untuk sorakan dalam terapi ketawa. Sambil tepuk tangan sebanyak 2 kali, sebutkan very good very good. Kemudian, angkat tangan ke atas seolah bersorak ketika menyebut "yeah".

Ketawa Teh Tarik



Bayangkan pada kedua-dua belah tangan anda sedang memegang gelas yang diisi teh pada sebelah kanan. Lakukan aksi seperti menuang teh ke gelas kiri dengan bunyi "eeeeppp". Kemudian tuang semula ke gelas kanan dan terus minum air tersebut sambil ketawa sepenuh hati.

TERAPI KETAWA

Ketawa Roti Canai



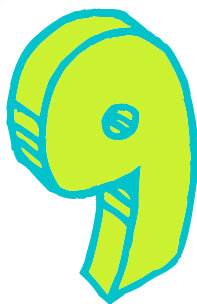
Bayangkan tangan anda berada di atas meja sambil memegang doh roti canai. Buat aksi sedang menebar roti canai dengan bunyi "eepp" dan baling roti canai ke atas. Bayangkan roti tersebut jatuh ke muka dan ketawa sepenuh hati.

Ketawa Senyap



Bayangkan anda sedang menahan ketawa seolah-olah takut ditangkap oleh penjenayah. Lakukan aksi ketawa tetapi senyap sambil menutup mulut.

Ketawa Handphone



Bayangkan anda sedang menelefon seseorang sambil meletakkan tangan ditelinga. Bayangkan seolah-olah anda sedang berkongsi cerita kelakar bersama rakan ditelefon dan ketawa sambil bergerak ke seluruh bilik.

Pelbagai aktiviti ketawa yang boleh dilakukan mengikut kreativiti pembaca sendiri. Tidak ada yang betul dan salah. Jadi, teruskan kreativiti anda.

GIBBERISH TALK

Gibberish Talk merupakan salah satu teknik dalam terapi ketawa. Gibberish Talk merujuk kepada bahasa yang tidak bermakna atau bunyi yang tidak ada kaitan dan diucapkan secara santai atau menghiburkan.

Biasanya, Gibberish Talk digunakan sebagai bentuk humor dan boleh melibatkan perkataan yang dihasilkan, pola pertuturan yang dilebih-lebihkan, dan bunyi-bunyi secara rawak bagi menimbulkan humor sepanjang aktiviti terapi ketawa diadakan.



MANFAAT GIBBERISH TALK

Perbualan gibberish boleh memberikan beberapa manfaat, termasuk:



Mengurangkan tekanan: Perbualan gibberish boleh menjadi cara yang baik untuk mengurangkan ketegangan dan tekanan. Dengan bercakap perkataan dan bunyi yang tidak bermakna, anda boleh melepaskan sebarang kebimbangan atau emosi negatif yang anda rasakan.

MANFAAT GIBBERISH TALK

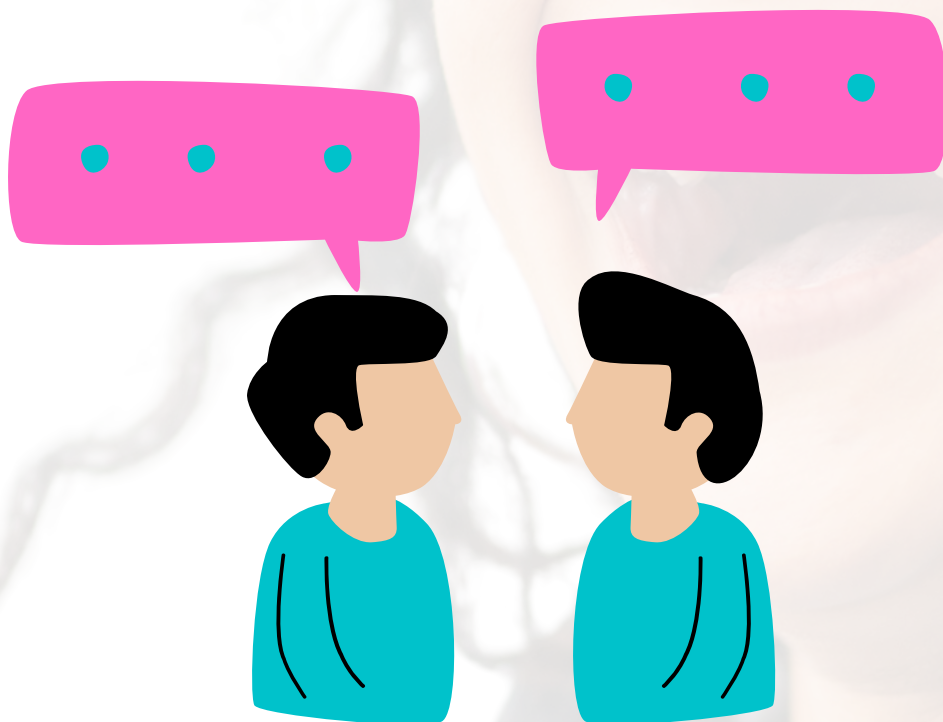
Perbualan gibberish boleh memberikan beberapa manfaat, termasuklah:



Meningkatkan kreativiti: Perbualan gibberish boleh membantu anda mengekalkan sisi kreatif anda. Ini membolehkan anda berfikir di luar kotak dan mencipta idea-idea baru.

MANFAAT GIBBERISH TALK

Perbualan gibberish boleh memberikan beberapa manfaat, termasuklah:



Meningkatkan kemahiran berkomunikasi: Perbualan gibberish boleh meningkatkan kemampuan anda untuk berkomunikasi secara berkesan. Ia memaksa anda untuk memberi perhatian kepada pola pertuturan dan sebutan anda, yang boleh membantu anda menjadi seorang yang lebih baik dalam berkomunikasi secara keseluruhan.

GIBBERISH TALK

Contoh perbualan gibberish:

"Flippity floppity,
bippity boppity, zippity
zoppity! Wibble
wobble, gobbledegook,
hocus pocus,
abracadabra!"



Seperti contoh yang dinyatakan di atas, perkataan dan bunyi yang dihasilkan tidak bermakna dan tidak mempunyai apa-apa makna, tetapi boleh menjadi sesuatu yang menyeronokkan untuk dinyatakan dan boleh membuatkan orang ketawa.

TERAPI KETAWA

Harus diingat!

"Fake it until you make it" adalah prinsip dalam melakukan terapi ketawa. Pada permulaan, jika anda berasa kekok, teruskan melakukan terapi ketawa sehingga anda benar-benar dapat ketawa secara ikhlas. Ingat, badan manusia tidak dapat membezakan ketawa yang benar atau palsu. Badan akan tetap mengeluarkan hormon gembira. Jadi, teruskan ketawa hingga berjaya!



10

B O N U S

PENGURUSAN STRES: TERAPI KETAWA

MINDFULNESS

- 1 Sebelum memulakan teknik ini, pastikan anda berada di lokasi yang tidak mempunyai gangguan bunyi.
- 2 Duduk dalam keadaan selesa.
- 3 Tutup mata perlahan-lahan.
- 4 Tarik nafas perlahan-lahan dan rasakan udara yang masuk ke dalam hidung sehingga ke paru-paru. Rasakan udara masuk sehingga ke seluruh anggota badan anda.
- 5 Pada masa ini, sekiranya anda masih berfikir tentang perkara lain, kembalikan fokus anda kepada pernafasan anda.
- 6 Teruskan sehingga anda boleh bernafas dengan tenang tanpa memikirkan apa-apa gangguan dalam pemikiran anda.
- 7 Teruskan sehingga anda semakin tenang.
- 8 Lakukan sehingga anda tenang sepenuhnya.

LATIHAN PERNAFASAN

Senaman pernafasan merupakan salah satu kaedah yang baik untuk kesejahteraan emosi. Senaman ini boleh dilakukan pada bila-bila masa yang terluang atau diamalkan setiap hari. Ikuti langkah berikut:

- 1 Sebelum memulakan teknik ini, pastikan anda berada di lokasi yang tidak mempunyai gangguan.
- 2 Duduk dalam keadaan selesa.
- 3 Letakkan tapak tangan kanan ke dada, dan tapak tangan kiri ke bahagian perut.
- 4 Mulakan dengan menarik nafas (menggunakan hidung) secara perlahan-lahan dalam kiraan 1 - 2 - 3 - 4. Dalam tempoh ini, pastikan bahagian perut menaik.
- 5 Tahan nafas dalam kiraan 1 - 2 - 3 - 4.
- 6 Kemudian, hembus nafas secara perlahan-lahan (menggunakan mulut) dalam kiraan 1 - 2 - 3 - 4.
- 7 Lakukan senaman ini sehingga beberapa minit.

SELF-CARE

Self-Care atau penjagaan sendiri adalah amalan untuk mempromosikan kesihatan dan kesejahteraan fizikal, mental, dan emosi. Self-care memberikan keutamaan kepada keperluan diri sendiri tanpa mengabaikannya demi tanggungjawab yang lain. Terdapat pelbagai kaedah yang boleh digunakan untuk melakukan self-care termasuk melibatkan diri dalam aktiviti yang menggembirakan, mendapatkan rehat yang mencukupi dan senaman.

Selain itu, dapatkan sokongan daripada rakan dan keluarga serta mempelajari teknik menurunkan tahap stres seperti meditasi, senaman pernafasan dan turut memperuntukkan masa untuk melakukan hobi dan perkara yang diminati.

Tujuan melakukan aktiviti self-care adalah untuk memupuk keseimbangan dan kesejahteraan sendiri yang dapat membantu individu menjadi lebih berdaya tahan (resilien) dan lebih bersedia untuk menghadapi cabaran dan tekanan dalam kehidupan seharian.

Ayuh cuba Self-Care Bingo pada muka surat berikutnya dan berikan "reward" pada diri sendiri setelah berjaya menyelesaikan kesemua tugas yang ditetapkan.

SELF CARE BINGO

Jom lakukan kesemua aktiviti dalam Self-Care Bingo ini dan nikmati manfaatnya!

Memberi pujian pada diri	Berjalan kaki 30 minit	Minum air kosong	Mengemas bilik tidur
Ucap syukur pada apa yang berlaku	Menyatakan I Love You pada pasangan & anak-anak	Berjalan melihat kehijauan alam	Lakukan senaman pernafasan
Ucap terima kasih pada diri atas setiap usaha	Melukis apa sahaja untuk meng-ekspressi perasaan	Ucap I Love Myself sebanyak 3 kali dengan penghayatan	Membuat panggilan video pada orang yang kita sayang
Tulis jurnal perasaan anda	Makan makanan kegemaran	Menonton movie kegemaran	Bermain dengan haiwan peliharaan





TI

HIMPUNAN KATA HIKMAH

PENGURUSAN STRES: TERAPI KETAWA



**"Not everything that weighs
you down is yours to carry."**

-Anonymous-





**"You must learn to let go.
Release the stress. You were
never in control anyway."**

-Steve Maraboli-





**"Breath is the power behind
all things.... I breathe in and
know that good things will
happen."**

-Tao Porchon-Lynch-





“

"Smile, breath and go slowly."

-Thich Nhat Hanh-

”



"The truth is that stress doesn't come from your boss, your kids, your spouse, traffic jams, health challenges, or other circumstances. It comes from your thoughts about your circumstances."

-Andrew Bernstein-





"Keep walking through the storm. Your rainbow is waiting on the other side."

-Heather Stillufsen-





12

P E N U T U P

PENGURUSAN STRES: TERAPI KETAWA

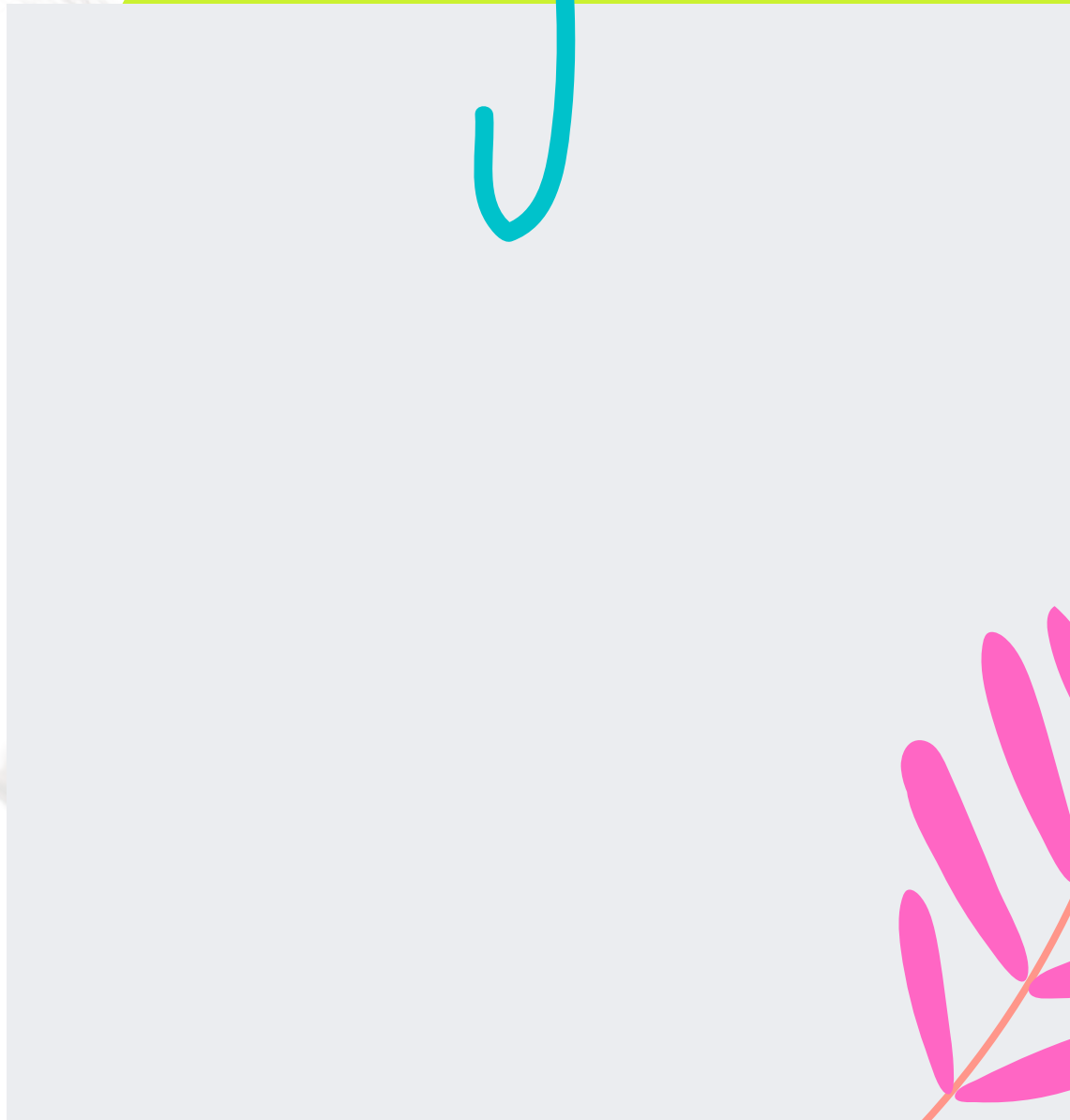
PENUTUP

Stres boleh menjadi pelengkap kepada kehidupan sekiranya diuruskan dengan baik. Walaubagimanapun, stres jika dibiarkan boleh menyebabkan berlakunya stres kronik yang akhirnya akan mengakibatkan pelbagai isu lain yang berantainya termasuklah masalah kesihatan dan isu psikosomatik yang lain.

Jadi, sebelum stres mengubah kehidupan anda, lakukan pelbagai aktiviti penjagaan sendiri (self-care termasuklah terapi ketawa dan pelbagai teknik lain yang telah dikongsikan dalam buku ini.

Mungkin ada antaranya yang serasi dengan diri pembaca. Jangan tunggu lama-lama ya!

NOTA



PENGURUSAN STRES:

TERAPI **KETAWA**

Pengurusan Stres: Terapi Ketawa merupakan satu perkongsian untuk anda yang masih mencari-cari apakah kaedah yang sesuai untuk menguruskan stres dengan berkesan.

Buku ini juga ditulis sebagai bacaan santai kepada pembaca yang mahu mempelajari teknik terapi ketawa untuk diaplikasikan secara mudah. Justeru, diharap buku ini boleh dijadikan panduan dan rujukan kepada pembaca yang mahu meningkatkan kesejahteraan mental dan emosi secara holistik.

e ISBN 978-629-98110-0-8



9 786299 181100 8

Pengurusan Stres: Terapi
Ketawa