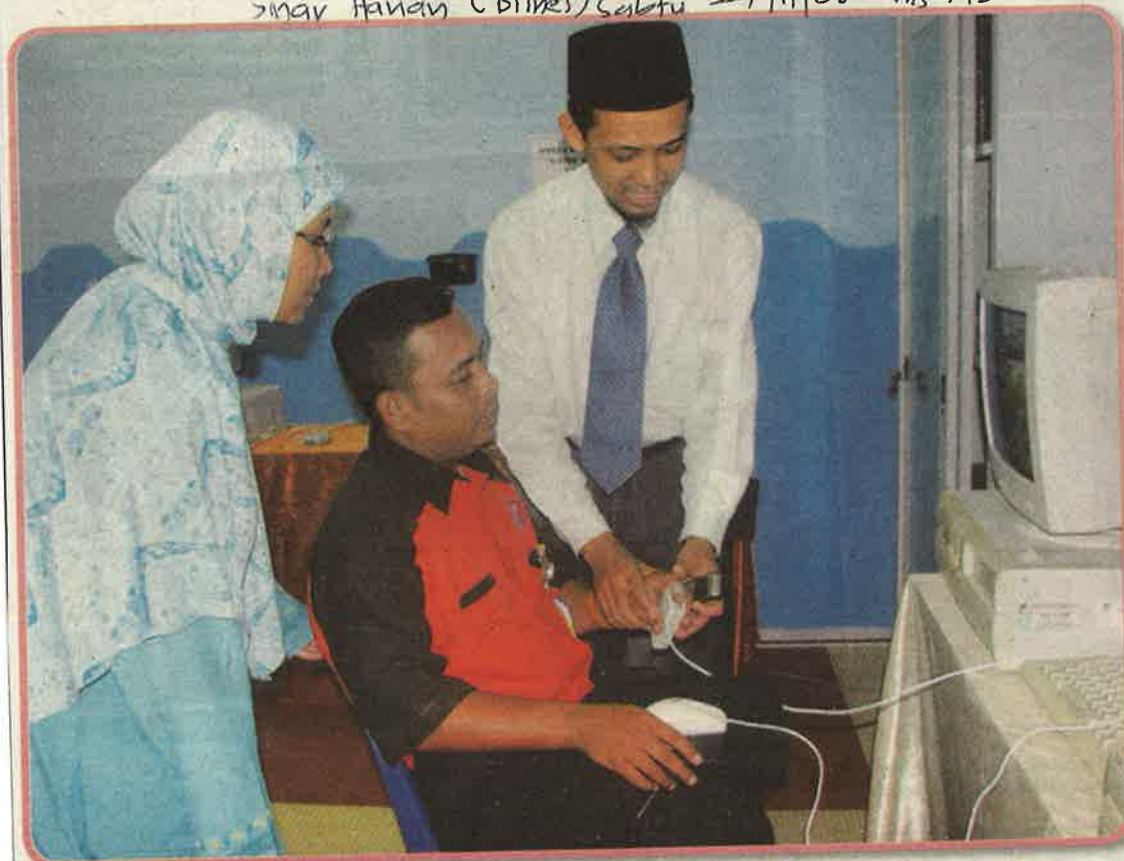


Alat kesan tekanan ubah keyakinan diri

Sinar Harian (Bisnes) Sabtu 29/11/08 - ms P12



Dr Nubli (kanan) bersama Mohd Hafiz dan Auditya di makmal Biofeedback

**ASWANY OMAR DAN ERMA
YUSNIDA JUSOH**

JIKA sebelum ini ramai yang memilih meditasi dan yoga sebagai cara terbaik melepaskan tekanan malah ada yang sanggup berhabis membayar yuran bulanan bagi mengupah guru yoga.

Bagaimanapun, fatwa mengharamkan yoga menyebabkan ramai yang mencari-cari kaedah sesuai menggantikan yoga terutama bagi mereka yang sentiasa menghadapi

masalah untuk mencari ketenangan dan sentiasa kemurungan.

Mungkin ramai yang tidak mengetahui ada alat khusus membantu mereka yang menghadapi masalah ini yang dinamakan Biofeedback iaitu peralatan latihan yang memberi komunikasi yang baik antara fisiologi dan psikologi.

Menurut Pensyarah Jabatan Sains Kemanusiaan, Pusat Bahasa Moden dan Sains Kemanusiaan, Universiti Malaysia Pahang (UMP), Dr Muhammad Nubli Abdul Wahab

berkata, ukuran emosi individu diambil berdasarkan denyutan jantung, nadi, gelombang otak dan pernafasan.

Katanya, bagi mengesan denyutan nadi alat ini akan disambungkan kepada skrin komputer dan melalui medium permainan individu itu boleh mengetahui keputusannya selepas 10 minit.

"Melalui medium itu, individu itu akan mengetahui tahap tekanan dan ketidakstabilan emosi yang dihadapi. Mereka juga diberikan protokol



AUDITYA PIROWANDINI SUTARTO

biofeedback dan modul bertujuan membantu pengawalan emosi," katanya.

Menurut Dr Nubli, teknologi terkini yang diimport dari Rusia, Republik Chech dan Amerika Syarikat ini sangat bagus dan tidak pernah dikesan melakukan kesilapan sejak digunakan beberapa tahun lalu.

Dr Nubli turut berbesar hati untuk berkongsi kepakaran jika ada di negara lain di Asia Tenggara yang menggunakan kaedah ini

Beliau berpendapat, pelbagai masalah sosial kini dipaparkan melalui media yang lebih banyak memburukkan masyarakat namun ia tidak akan selesai tanpa usaha memberantasnya.

Justeru, beliau berkata, bagi mereka yang berhasrat meningkatkan daya hidup boleh mencuba alat berkenaan dan mengukur sendiri emosi selain berusaha mengatasi tekanan yang dihadapi.

"Selepas mengetahui tahap emosi, individu itu boleh berjumpa

pakar atau kaunselor untuk mendapatkan rawatan. Sebelum ini ada pesakit angin ahmar yang berupaya mengangkat tangan dengan menggunakan kaedah minda," katanya.

Katanya, UMP bakal mengadakan kursus berkaitan alat ini bertujuan memberi peluang kepada peserta untuk mengetahui prestasi kekuatan emosi dan mental ketika berhadapan dengan tekanan.

"Peserta juga dapat mempraktikkan kaedah meningkatkan prestasi emosi di samping membuat latihan perubahan sendiri ke arah pembinaan emosi yang lebih baik dan daya tumpuan lebih tinggi," katanya.

Seorang pengguna, Mohd Hafiz Awang Ibrahim, 23, kakitangan Fakulti Sains, Teknologi dan Industri, UMP berkata, kaedah itu mampu meningkatkan keyakinan diri serta membolehkan individu itu berubah ke arah lebih baik dan mampu melakukan tugas dengan cemerlang.

"Saya memulakan sesi latihan bermula 15 Oktober lalu kerana mahu mendapat bimbingan dan kaunseling bagi meningkatkan kualiti diri," katanya yang menjalani latihan sehingga 31 Oktober lalu.

Pelajar antarabangsa dari Indonesia, Auditya Purwandini Sutarto, mengakui keberkesanan alat itu dalam meningkatkan perhatian sekali gus mengaplikasikannya ketika bekerja.

"Selepas menggunakan alat ini, pengguna akan mengetahui sejauh mana tahap emosi mereka melalui gambar yang dipaparkan di skrin komputer. Selepas itu mereka boleh berusaha mengubah dan belajar meningkatkan sendiri," katanya.