



INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)
www.ijepec.com



**PENGARUH MODUL APLIKASI MINDFULNESS DAN PSIKO-
PENDIDIKAN (MAM-P) DALAM MENSTABILKAN KRISIS
MENTAL DAN DENYUTAN NADI**

*THE INFLUENCE OF THE MINDFULNESS AND PSYCHO-EDUCATION
APPLICATION MODULE (MAM-P) IN STABILIZING MENTAL CRISIS AND
HEART RATE*

Siti Nordarma Ab Rahman¹, Nor Shafrin Ahmad^{2*}

¹ School of Educational Studies, Universiti Sains Malaysia, Penang Malaysia
Email: sitinordarma@gmail.com

² School of Educational Studies, Universiti Sains Malaysia, Penang Malaysia
Email: sham@usm.my

* Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 17.07.2024

Revised date: 31.07.2024

Accepted date: 28.08.2024

Published date: 30.09.2024

To cite this document:

Rahman, S. N. A., & Ahmad, N. S. (2024). Pengaruh Modul Aplikasi Mindfulness Dan Psiko-Pendidikan (MAM-P) Dalam Menstabilkan Krisis Mental Dan Denyutan Nadi. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 9 (55), 935-946.

DOI: 10.35631/IJEPC.955063.

Abstrak:

Kajian ini menilai keberkesanan Modul Aplikasi Mindfulness dan Psiko-Pendidikan (MAM-P) dalam mengurangkan kadar denyutan nadi dan tahap krisis psikologi. Enam klien wanita yang mengalami krisis mental menerima intervensi MAM-P di empat hospital dan sebuah klinik kesihatan di Kelantan. Temu bual separa berstruktur dan analisis dokumen digunakan untuk mendapatkan data kualitatif. Dapatan menunjukkan penurunan ketara dalam kadar denyutan nadi dan tahap krisis selepas intervensi. MAM-P didapati berkesan dalam menstabilkan respons fisiologi dan mengurangkan tekanan psikologi. Kajian ini menyokong potensi MAM-P sebagai intervensi holistik untuk meningkatkan kesejahteraan mental dalam situasi krisis. Walau bagaimanapun, keberkesanan jangka panjang mungkin memerlukan latihan berterusan dan sokongan tambahan. Kajian masa hadapan harus menilai keberkesanan jangka panjang MAM-P dalam pelbagai populasi dan meneroka integrasi teknologi untuk meningkatkan akses dan hasil intervensi.

Kata Kunci:

Denyutan Nadi, Krisis Psikologi, Kesejahteraan Mental, Mindfulness, Psiko-Pendidikan

This work is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)**Abstract:**

This study evaluates the effectiveness of the Mindfulness and Psycho-Education Application Module (MAM-P) in reducing heart rate and psychological crisis levels. Six female clients experiencing mental crises received the MAM-P intervention at four hospitals and one health clinic in Kelantan. Semi-structured interviews and document analysis were used to obtain qualitative data. Findings revealed a significant reduction in pulse rate and crisis levels after the intervention. MAM-P was found to be effective in stabilizing physiological responses and reducing psychological stress. This study supports the potential of MAM-P as a holistic intervention to improve mental well-being in crisis situations. However, long-term effectiveness may require continuous training and additional support. Future studies should assess the long-term effectiveness of MAM-P in various populations and explore the integration of technology to enhance access and intervention outcomes.

Keywords:

Heart Rate, Mental Well-Being, Mindfulness, Psychoeducation, Psychological Crisis

Pengenalan

Kesejahteraan mental adalah komponen utama dalam kehidupan yang mencerminkan keseimbangan antara kesihatan emosi, psikologi, dan sosial seseorang. Dalam beberapa tahun kebelakangan ini, perhatian terhadap isu kesihatan mental telah meningkat secara mendadak, terutamanya akibat daripada kesan berpanjangan krisis global seperti pandemik COVID-19. Data terkini menunjukkan lonjakan dalam kejadian masalah kesihatan mental, termasuk kemurungan, kebimbangan, tekanan, dan gangguan tidur, yang menjejaskan kesejahteraan pelbagai golongan masyarakat. Sebagai contoh, kajian menunjukkan bahawa lebih 40% daripada populasi dewasa di seluruh dunia telah mengalami beberapa bentuk gangguan mental semasa pandemik, dengan peningkatan kadar denyutan nadi dan tekanan darah sebagai gejala fizikal yang biasa dalam krisis psikologi ini (Jimenez-Gimenez et al., 2021).

Krisis psikologi tidak hanya menjejaskan kesihatan mental tetapi juga memberi impak yang signifikan terhadap kesejahteraan fizikal. Kesan ini dapat dilihat melalui peningkatan kadar denyutan nadi, tekanan darah, dan risiko penyakit kardiovaskular. Pekerja kesihatan yang berada di barisan hadapan, pelajar universiti, dan golongan rentan lainnya telah menunjukkan gejala-gejala seperti tekanan emosi, kebimbangan, kemurungan, dan keletihan melampau akibat tekanan yang berterusan (Westphal et al., 2015). Gejala-gejala ini, jika tidak ditangani dengan betul, boleh membawa kepada masalah kesihatan mental yang lebih serius dan kekal.

Dalam menghadapi kesan buruk ini, mindfulness dan psiko-pendidikan telah muncul sebagai pendekatan intervensi yang berkesan. Mindfulness, atau kesedaran penuh, adalah teknik yang menggalakkan individu untuk memfokuskan perhatian mereka kepada masa kini dengan sikap tidak menghakimi. Ini dapat membantu mengurangkan simptom kebimbangan, kemurungan, dan tekanan dengan membolehkan individu menguruskan emosi mereka dengan lebih berkesan (Galante et al., 2017). Sebagai contoh, kajian di kalangan pelajar universiti menunjukkan bahawa mereka yang mengambil bahagian dalam program mindfulness mengalami penurunan yang ketara dalam tahap tekanan semasa tempoh peperiksaan, berbanding dengan kumpulan yang hanya menerima sokongan kesihatan mental biasa (Galante et al., 2020).

Psiko-pendidikan pula menawarkan pengetahuan dan kemahiran yang diperlukan untuk menguruskan tekanan dan meningkatkan daya tahan mental. Ia bertujuan untuk memberikan sokongan melalui pemahaman yang lebih baik tentang gejala psikologi dan strategi pengurusan diri, yang seterusnya membantu individu menangani tekanan dan kebimbangan dengan lebih baik (Neil-Sztramko et al., 2023). Dalam kajian yang melibatkan pelajar universiti, psiko-pendidikan didapati efektif dalam memperkukuh daya tahan mental dan mengurangkan kejadian tekanan yang melampau (Seppala et al., 2020).

Gabungan mindfulness dan psiko-pendidikan, seperti yang diaplikasikan dalam Modul Aplikasi Mindfulness dan Psiko-Pendidikan (MAM-P), telah menunjukkan potensi besar dalam menstabilkan kadar denyutan nadi dan memperbaiki kesejahteraan mental secara keseluruhan. Sebagai contoh, kajian terkini menunjukkan bahawa intervensi berasaskan mindfulness dapat mengurangkan tekanan psikologi yang berkaitan dengan pandemik dengan meningkatkan kesedaran diri dan keupayaan untuk menguruskan emosi secara berkesan (Zhu et al., 2021). Selain itu, psiko-pendidikan menyediakan asas pengetahuan yang kritikal untuk memahami dan menguruskan krisis psikologi dengan lebih berkesan, menjadikannya satu pendekatan yang berkesan untuk pencegahan dan rawatan masalah kesihatan mental (Alonzo et al., 2023).

Kesimpulannya, peranan mindfulness dan psiko-pendidikan dalam menangani isu kesihatan mental adalah semakin kritikal, terutamanya dalam situasi krisis yang boleh mengancam kesejahteraan psikologi dan fisiologi individu. Penggunaan Modul Aplikasi Mindfulness dan Psiko-Pendidikan (MAM-P) dapat memberikan sokongan yang berkesan dalam menstabilkan kesihatan mental dan fizikal, membantu individu menghadapi cabaran psikologi dengan lebih baik dan mengurangkan kesan negatif krisis terhadap kesejahteraan keseluruhan.

Kajian Literatur

Pengenalan kepada Kesejahteraan Mental dan Krisis Psikologi

Kesejahteraan mental merujuk kepada keadaan di mana seseorang individu dapat menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan menyumbang kepada komuniti mereka. Ia melibatkan keseimbangan emosi, psikologi, dan sosial yang penting untuk fungsi harian yang normal. Dalam konteks kesihatan mental, krisis psikologi sering kali menyebabkan gangguan yang signifikan terhadap kesejahteraan mental. Pandemik COVID-19 adalah salah satu contoh utama krisis global yang telah meningkatkan prevalensi masalah kesihatan mental di seluruh dunia. Kajian menunjukkan peningkatan dalam gangguan seperti kemurungan, kebimbangan, dan gangguan tekanan pasca-trauma (PTSD), yang bukan sahaja menjejaskan kesihatan mental tetapi juga membawa kepada gangguan fizikal seperti peningkatan kadar denyutan nadi dan tekanan darah (Jimenez-Gimenez et al., 2021). Simptom sebegini adalah disebabkan oleh reaksi individu terhadap situasi tekanan yang dilalui. Lazarus dan Folkman menyatakan bahawa reaksi stres adalah hasil daripada penilaian kognitif individu terhadap situasi yang dihadapi. Jika individu menilai situasi sebagai ancaman, reaksi stres akan lebih ketara, yang seterusnya mempengaruhi kesejahteraan mental dan fizikal mereka (Lazarus & Folkman, 1984).

Pendekatan mindfulness dan psiko-pendidikan semakin mendapat perhatian dalam pengurusan kesihatan mental, terutama dalam menangani peningkatan kadar tekanan psikologi yang berkaitan dengan kehidupan moden. Isu kesihatan mental seperti kebimbangan, kemurungan, dan stres kini menjadi kebimbangan utama di peringkat global, dengan kesan yang mendalam

terhadap kesejahteraan individu dan masyarakat. Kajian terkini menunjukkan bahawa tekanan psikologi bukan sahaja memberi kesan negatif terhadap kesihatan mental tetapi juga terhadap kesihatan fizikal, termasuk fungsi kardiovaskular. Dengan peningkatan kesedaran mengenai pentingnya kesihatan mental, pendekatan intervensi yang berkesan seperti mindfulness dan psiko-pendidikan melalui terapi kognitif tingkah laku (CBT) telah diperkenalkan sebagai strategi untuk menangani tekanan dan meningkatkan kesejahteraan keseluruhan.

Mindfulness dalam Menangani Krisis Psikologi

Mindfulness merupakan satu pendekatan yang menekankan kesedaran penuh dan penerimaan pengalaman saat ini tanpa penghakiman. Mindfulness telah terbukti menjadi alat yang efektif dalam menguruskan stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Intervensi mindfulness menekankan pada pengurangan kebimbangan dan kemurungan melalui latihan kesedaran yang berterusan. Kajian menunjukkan bahawa amalan mindfulness dapat menurunkan tahap tekanan, mengurangkan gejala kebimbangan, dan menstabilkan fungsi fisiologi seperti denyutan nadi, terutama dalam kalangan populasi yang terdedah kepada stres tinggi seperti pelajar universiti dan pekerja kesihatan (Galante et al., 2017).

Teori Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) yang diperkenalkan oleh Jon Kabat-Zinn merupakan salah satu pendekatan yang paling berkesan dalam mengurangkan stres. MBSR menekankan pada pemusatan perhatian pada saat ini dan penerimaan terhadap pengalaman tanpa penghakiman, yang membantu individu untuk mengurangkan reaksi negatif terhadap stres. Melalui latihan MBSR, individu belajar untuk mengatur emosi mereka dengan lebih baik dan mengurangkan tekanan fisiologi seperti peningkatan kadar denyutan nadi (Kabat-Zinn, 1990). Kajian-kajian semasa menunjukkan bahawa latihan mindfulness bukan sahaja membantu dalam pengurusan stres psikologi tetapi juga mempunyai manfaat yang signifikan dalam menurunkan reaksi fisiologi terhadap stres. Sebagai contoh, kajian yang dilakukan di kalangan pekerja kesihatan menunjukkan bahawa latihan mindfulness dapat mengurangkan kadar denyutan nadi yang meningkat akibat tekanan kerja yang tinggi (Westphal et al., 2015).

Selain itu, kajian lain menunjukkan bahawa latihan mindfulness yang berterusan dapat mengurangkan gejala kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan individu yang terdedah kepada tekanan kronik (Zhu et al., 2021). Menurut Khoury et al. (2013), terapi berasaskan mindfulness (MBT) adalah berkesan dalam mengurangkan kebimbangan dan kemurungan dalam pelbagai populasi, menunjukkan kesan yang setanding dengan CBT tradisional (Khoury et al., 2013). Hofmann dan Gomez (2017) juga mendapati bahawa pendekatan mindfulness konsisten lebih baik berbanding kaedah bukan berasaskan bukti dalam mengurangkan simptom kemurungan dan kebimbangan, memperkukuhkan lagi peranan mindfulness dalam rawatan psikologi (Hofmann & Gomez, 2017).

Dalam konteks fisiologi, mindfulness telah terbukti memainkan peranan penting dalam meningkatkan kebolehubahan denyutan jantung (HRV), yang merupakan penanda penting bagi kesejahteraan kardiovaskular. Penstabilan denyutan jantung melalui mindfulness menunjukkan potensi besar dalam pengurusan kesihatan jantung, terutama bagi mereka yang mengalami tekanan kronik. Kajian oleh Rolph (2017) mendapati bahawa latihan mindfulness dapat mengurangkan tahap tekanan yang dirasakan dan meningkatkan HRV dalam kalangan pelajar, yang menunjukkan kawalan yang lebih baik terhadap kadar denyutan jantung dan respons fisiologi terhadap stress. Delizonna et al. (2009) juga melaporkan bahawa perhatian penuh terhadap perubahan kadar denyutan jantung boleh meningkatkan kawalan individu terhadap

kadar denyutan tersebut, menunjukkan bahawa mindfulness boleh digunakan untuk mengawal fungsi kardiovaskular secara langsung (Delizonna et al., 2009).

Selain manfaat fisiologi, mindfulness juga memberikan kesan yang signifikan dalam mengurangkan tekanan psikologi. Meta-analisis oleh Khoury et al. (2013) menunjukkan bahawa terapi berasaskan mindfulness (MBT) berkesan dalam mengurangkan kebimbangan, kemurungan, dan tekanan. Hasil kajian ini menunjukkan bahawa MBT setanding dengan CBT tradisional dalam menangani pelbagai gangguan psikologi (Khoury et al., 2013). Kim et al. (2021) melaporkan bahawa program pengurangan stres berasaskan mindfulness (MBSR) mengurangkan tekanan yang dirasakan dan meningkatkan HRV dalam kalangan individu yang mengalami skizofrenia, menunjukkan potensi besar teknik ini dalam kalangan populasi berisiko tinggi (Kim et al., 2021).

Psiko-Pendidikan sebagai Alat untuk Meningkatkan Kesedaran dan Ketahanan Mental

Psiko-pendidikan merupakan pendekatan yang semakin penting dalam meningkatkan kesedaran dan ketahanan mental, terutama dalam konteks kesihatan mental yang serius. Pendekatan ini melibatkan penyampaian maklumat yang sistematik dan berstruktur mengenai kesihatan mental, penyakit mental, rawatan, dan strategi pengurusan diri. Psiko-pendidikan tidak hanya bertujuan untuk mendidik, tetapi juga untuk membina kemahiran, memperkasa individu, dan meningkatkan keupayaan mereka untuk menghadapi cabaran yang berkaitan dengan kesihatan mental dan penyakit mental (Kay, Pollio, & North, 2020). Selain itu, Psiko-pendidikan melibatkan pemberian pengetahuan dan kemahiran yang diperlukan untuk memahami dan menguruskan masalah psikologi dengan lebih berkesan. Melalui psiko-pendidikan, individu diberi pemahaman yang mendalam tentang tanda-tanda stres dan cara-cara untuk mengatasi tekanan secara proaktif, yang boleh meningkatkan ketahanan mental mereka (Bandura, 1977).

Kajian telah menunjukkan bahawa psiko-pendidikan berkesan dalam meningkatkan kesedaran dan kemahiran pengurusan diri dalam kalangan individu yang mengalami stres. Sebagai contoh, program psiko-pendidikan yang disesuaikan dengan keperluan individu semasa pandemik telah terbukti membantu mengurangkan gejala kebimbangan dan tekanan serta meningkatkan daya tahan mental (Neil-Sztramko et al., 2023). Selain itu, psiko-pendidikan juga telah terbukti efektif dalam menurunkan risiko masalah kesihatan mental yang lebih serius, seperti PTSD, melalui pendekatan pencegahan yang proaktif (Alonzo et al., 2023).

Psiko-pendidikan juga memainkan peranan penting dalam membantu individu memahami dan menguruskan simptom psikologi mereka. Apabila digabungkan dengan CBT dan mindfulness, pendekatan ini meningkatkan keberkesanan rawatan keseluruhan. Kajian oleh Sullivan et al. (2009) menunjukkan bahawa intervensi psiko-pendidikan berasaskan mindfulness dapat mengurangkan simptom kemurungan, kebimbangan, dan memperbaiki gejala klinikal dalam pesakit dengan kegagalan jantung kronik, mengukuhkan peranan psiko-pendidikan dalam merawat masalah kesihatan mental yang kompleks (Sullivan et al., 2009). Latihan mindfulness dalam talian, seperti yang dilaporkan oleh Gotink et al. (2017), juga menunjukkan kesan positif jangka panjang terhadap kapasiti senaman, tekanan darah, dan fungsi mental, menggariskan pentingnya pendekatan berasaskan psiko-pendidikan dalam rawatan klinikal yang berkesan (Gotink et al., 2017).

Objektif

Untuk mengenal pasti tahap krisis sebelum dan selepas intervensi dan kesan Modul MAM-P dalam mengurangkan kadar denyutan nadi semasa menghadapi krisis psikologi.

Metodologi

Kajian ini menggunakan kaedah kajian kualitatif menerusi reka bentuk kajian kes dengan menggunakan kaedah temu bual secara bersemuka. Dalam kajian ini, kajian kes dipilih kerana penyelidik memberi fokus sepenuhnya kepada subjek yang mengalami krisis. Oleh itu, jumlah sampel yang diperlukan adalah jumlah yang kecil iaitu sepuluh dan ke bawah berdasarkan pandangan daripada Graham et al., (2012). Untuk itu, permohonan dan kelulusan daripada Etika Penyelidikan Manusia (JEPeM) USM serta Jabatan Kesihatan Negeri (JKN) telah diperoleh sebelum kajian ini dijalankan kepada 6 klien di Jabatan yang terlibat di Zon Timur Semenanjung Malaysia.

Subjek kajian dipilih secara bertujuan (*Purposive Sampling*) untuk mendapat maklumat yang tepat dan bersesuaian dengan kehendak kajian (Creswell, 2014). Subjek kajian terdiri daripada klien yang menerima rawatan di Unit Psikologi Kaunseling di empat buah hospital dan satu klinik kesihatan daerah di negeri Kelantan. Seterusnya, pemilihan subjek ialah individu 18 tahun ke atas yang sedang mengalami krisis yang telah menerima intervensi krisis menggunakan modul MAM-P dipilih oleh kaunselor untuk ditemu bual oleh pengkaji.

Seramai 6 orang klien yang kesemuanya adalah perempuan terlibat dalam kajian ini. Berikut dalam merupakan senarai jabatan yang terlibat:

- i) Unit Psikologi, Hospital A
- ii) Unit Psikologi, Hospital B
- iii) Unit Psikologi, Hospital C
- iv) Unit Psikologi Hospital D
- v) Unit Psikologi, Klinik Kesihatan E

Dapatan diperoleh daripada subjek kajian melalui temu bual separa berstruktur dan dokumen sokongan (tugas sendiri). Bagi memastikan soalan temu bual yang dibina menepati darjah pengukuran, penyelidik mendapatkan kesahan kandungan soalan temu bual dengan menggunakan khidmat empat orang pakar dalam bidang yang dikaji. Jadual 2 memaparkan profil ringkas panel pakar yang terlibat sebagai penilai soalan temu bual bagi kajian ini, maklumat mereka adalah seperti berikut:

Jadual 1: Profil Ringkas Pakar

Bil.	Profil Ringkas	Institusi	Bidang Kepakaran
1.	Pensyarah Kanan	Universiti Sultan Azlan Shah	Bimbingan dan Kaunseling, Kesihatan Mental
2.	Pensyarah Kanan	Universiti sultan Idris	Bimbingan dan Kaunseling, Kesihatan Mental
3.	Kaunselor	Jabatan Kebajikan Masyarakat	Bimbingan dan Kaunseling
4.	Kaunselor	Institut Pendidikan Guru	Bimbingan dan Kaunseling

Untuk itu, soalan yang dibina telah diolah dan diubah suai mengikut pandangan dan cadangan panel pakar terhadap protokol temu bual yang dijalankan. Bagi menganalisis temu bual separa berstruktur iaitu bagi mengenal pasti tahap krisis dan kadar denyutan nadi selepas intervensi modul MAM-P, analisis tematik telah digunakan terhadap data kualitatif yang diperoleh daripada hasil temu bual klien krisis yang terlibat. Menurut Denzin dan Lincoln (1998), proses menganalisis dan mentafsir data kualitatif adalah proses yang rumit kerana data perlu ditukar dari bentuk asal kepada bentuk yang lebih sistematik dan bermakna. Catatan transkripsi disusun secara sistematik bertujuan meningkatkan kefahaman dapatan (Bogdan & Biklen, 2003). Oleh yang demikian analisis yang digunakan untuk mendapatkan maklumat ialah analisis tematik. Data yang dikumpul lengkap kemudiannya dianalisis melalui pengekodan dan pengkategorian berdasarkan objektif bagi memperoleh tema yang sesuai. Manakala, data yang diperoleh melalui dokumen sokongan pula di analisis secara deskriptif.

Analisa Dapatan

Berdasarkan objektif kajian, maka tahap krisis dan kadar denyutan nadi selepas intervensi menggunakan modul MAM-P adalah seperti berikut:

Tahap Krisis Yang Dialami Klien Sebelum Intervensi

Berikut merupakan tahap krisis yang dialami oleh klien ketika berhadapan situasi krisis. Contoh transkripsi adalah seperti berikut:

Penyelidik: Bolehkah anda jelaskan tahap krisis anda ketika itu?

Klien 1: “Memang teruk jugak. Kaunselor bagi tahu tahap krisis saya ketika itu tahap tinggi”.

Klien 2:” Aaaa.. rasanya sederhana ke tinggi gitu. Erhmm..tidak-tidak..kaunselor bagi tahu tinggi ketika itu”.

Klien 3:” Saya rasa tinggi, sebab saya masa itu macam rasa putus harapan. Betul-betul tidak ada semangat”.

Klien 4: “Tinggi. Aa ..ah tinggi sekarang baru boleh kawal”.

Klien 5:’Berdasarkan ujian yang saya buat itu, tinggi juga”.

Klien 6:” Ada. Kaunselor beritahu saya mengalami krisis tahap tinggi, ada kebimbangan dan kemurungan tinggi”.

Selepas Intervensi Modul MAM-P

Penyelidik: bolehkah anda terangkan keadaan selepas anda mengikuti intervensi modul MAM-P?

Klien 1: “Alhamdulillah kurang doh. Aaaa.. bimbang sudah berkurang.”

Klien 2: "Sangat-sangat membantu. Membantu kawal diri daripada buat benda negatif, fikir negatif dan kurang rasa sedih".

Klien 3: “Aaaa... diri rasa lebih yakin, emosi lebih baik, pemikiran lebih baik dari sebelum ini dan rasa bersyukur.”

Klien 4: “Bagi saya membantu sebab saya time tu saya dalam keadaan stress dan krisis yang sangat-sangat la..bila saya buat modul MAM-P, saya rasa macam lega sangat.”

Klien 5: "Alhamdulillah, saya rasa sangat okay dan perasaan negatif sudah tidak ada dalam diri saya”.

Klien 6: “Selepas guna modul ini setiap minggu..alhamdulillah, saya rasa lebih baik,fikiran saya juga lebih relax, kerisauan saya berkurang..saya rasa lebih happy, tak banyak yang negatif saya fikir.”

Kadar Denyutan Nadi Sebelum dan Selepas Intervensi Modul MAM-P

Dapatan melalui analisis dokumen dan temu bual separa berstruktur mendapati kesan modul terhadap klien krisis adalah seperti berikut:

Simptom Denyutan Jantung Laju, Berdebar Dan Mengigil

Penyelidik: Apakah reaksi anda ketika mengalami krisis?

Klien 1:” Memang ada rasa berdebar dan jantung laju. Tangan mengigil bila perasaan takut datang”.

Klien 2: “Takut berdebar itu ada. Bila saya duduk memang berdebar, rasa berdebar semakin kuat sehingga saya tidak dapat nak buat apa-apa kerja”.

Klien 3: “Masa itu memang kuat berdebar, jantung laju. Masa itu saya banyak overthinking. Berdebor datang dengan kuat sehingga mengigil”.

Klien 5: “Satu badan mengigil dan rasa sentiasa diperhatikan oleh sesuatu.”

Klien 6: “Ye ada. Waktu nak tidur, heartbeat saya jadi laju. Lepas itu, perasaan bila setiap kali saya nak balik jumpa ibu bapa saya jantung saya terus jadi laju, hati saya gelisah.”

Berikut memaparkan analisa bacaan nadi sebelum dan selepas intervensi krisis Modul MAM-P:

Jadual 2: Bacaan Nadi Sebelum Dan Selepas

Subjek	Kadar Bacaan Nadi (Sebelum)	Kadar Bacaan Nadi (Selepas)	Kadar Perubahan
Klien 1	98 bpm	76 bpm	22 bpm
Klien 2	105 bpm	88 bpm	17 bpm
Klien 3	113 bpm	82 bpm	31 bpm
Klien 4	90 bpm	74 bpm	16 bpm
Klien 5	99 bpm	70 bpm	29 bpm
Klien 6	101 bpm	89 bpm	12 bpm

Terdapat penurunan kadar denyutan nadi terhadap ke enam-enam klien. Ini menunjukkan bahawa intervensi Modul Mam-P berpotensi untuk mengurangkan kadar nadi klien secara signifikan, mungkin disebabkan oleh pengurangan tekanan atau peningkatan relaksasi. Ini menggambarkan bahawa klien telah mendapat manfaat dari intervensi MAM-P, melalui teknik mindfulness dan psiko Pendidikan secara efektif dalam membantu penurunan kecemasan yang ketara.

Perbincangan

Kajian mengenai Modul Aplikasi Mindfulness dan Psiko-Pendidikan (MAM-P) memperlihatkan kesan signifikan dalam mengurangkan kadar denyutan nadi dan tahap krisis psikologi dalam kalangan individu yang mengalami tekanan tinggi. Sebelum intervensi, klien melaporkan berada dalam tahap krisis yang tinggi, ditandai dengan gejala-gejala fizikal seperti denyutan jantung yang laju, perasaan berdebar-debar, dan kegelisahan melampau. Ini mencerminkan reaksi fisiologi terhadap tekanan yang tinggi, yang biasanya dialami oleh individu dalam situasi krisis psikologi. Kajian terkini juga menunjukkan bahawa peningkatan denyutan jantung dan tekanan darah adalah gejala biasa dalam krisis psikologi, terutamanya dalam konteks pandemik global dan tekanan hidup moden (Jiménez-Giménez et al., 2021).

Selepas intervensi menggunakan MAM-P, terdapat penurunan ketara dalam kadar denyutan nadi klien. Penemuan ini menunjukkan bahawa modul ini berkesan dalam menstabilkan reaksi fisiologi individu terhadap stres. Sebagai contoh, salah seorang klien mencatatkan penurunan kadar nadi dari 113 bpm kepada 82 bpm selepas mengikuti modul ini. Penurunan yang signifikan ini menunjukkan bahawa klien mengalami peningkatan dalam tahap relaksasi, yang merupakan indikasi bahawa tekanan yang dialami telah berkurangan. Kajian oleh Zhu et al. (2021) mendapati bahawa latihan mindfulness dapat membantu menurunkan kadar denyutan nadi dan meningkatkan kesejahteraan mental, yang konsisten dengan dapatan kajian ini.

Di samping itu, MAM-P bukan sahaja menstabilkan kadar denyutan nadi tetapi juga memberi impak positif terhadap tahap krisis psikologi individu. Klien melaporkan bahawa mereka merasakan pengurangan yang ketara dalam intensiti krisis selepas mengikuti modul ini. Mereka melaporkan bahawa kemampuan untuk mengawal emosi dan fikiran mereka bertambah baik, dan mereka tidak lagi merasa tertekan seperti sebelum ini. Penemuan ini adalah selari dengan kajian oleh Seppala et al. (2020), yang menunjukkan bahawa program mindfulness berkesan dalam mengurangkan tekanan psikologi dan meningkatkan daya tahan emosi dalam kalangan pelajar universiti yang mengalami tekanan tinggi.

Tambahan pula, kajian ini mengesahkan bahawa gabungan mindfulness dan psiko-pendidikan dalam MAM-P dapat memberikan kesan terapeutik yang kuat dalam mengurangkan krisis psikologi. Dengan intervensi ini, individu bukan sahaja dibekalkan dengan pengetahuan dan kemahiran untuk menghadapi tekanan, tetapi juga diajar teknik relaksasi yang berkesan melalui mindfulness, yang membantu menurunkan tahap krisis yang dialami. Kajian oleh Alonzo et al. (2023) turut menyokong bahawa intervensi berasaskan mindfulness dan psiko-pendidikan dapat memperkuat ketahanan mental dan menurunkan gejala kecemasan dan kemurungan dalam kalangan individu yang terdedah kepada tekanan tinggi. Selain itu, penurunan kadar denyutan nadi mungkin tidak semata-mata disebabkan oleh komponen mindfulness dalam modul, tetapi juga oleh aspek psiko-pendidikan yang menyediakan pemahaman yang lebih baik mengenai cara menguruskan stres. Psiko-pendidikan membantu individu mengenali tanda-tanda awal stres dan memberikan strategi yang berkesan untuk menanganinya, yang dapat menjelaskan penurunan kadar denyutan nadi. Kajian oleh Schaubroeck et al. (2021) mendapati bahawa peningkatan pengetahuan tentang stres dan pengurusan diri melalui psiko-pendidikan dapat menurunkan gejala tekanan fisiologi, menunjukkan bahawa modul yang menggabungkan elemen psiko-pendidikan mungkin lebih berkesan daripada intervensi yang hanya berfokus kepada mindfulness.

Secara keseluruhannya, dapatan kajian ini mengukuhkan peranan penting Modul Aplikasi Mindfulness dan Psiko-Pendidikan (MAM-P) dalam menurunkan kadar denyutan nadi dan mengurangkan tahap krisis psikologi. Penurunan kadar nadi yang ketara selepas intervensi menandakan peningkatan relaksasi dan penurunan tekanan yang dialami, yang seterusnya meningkatkan kesejahteraan mental. Di samping itu, kesan positif terhadap tahap krisis psikologi menunjukkan bahawa MAM-P adalah intervensi yang berkesan dan holistik dalam menangani isu-isu kesihatan mental, terutama dalam situasi krisis. Pendekatan ini juga selari dengan bukti terkini yang menunjukkan keberkesanan intervensi berasaskan mindfulness dan psiko-pendidikan dalam pengurusan tekanan dan peningkatan kesejahteraan mental (Neil-Sztramko et al., 2023).

Cadangan

Secara kritis, walaupun dapatan kajian ini menunjukkan bahawa MAM-P berkesan dalam mengurangkan kadar denyutan nadi dan tahap krisis psikologi, keberkesanan jangka panjangnya masih memerlukan penyelidikan lanjut. Beberapa kajian menunjukkan bahawa kesan positif mindfulness dan psiko-pendidikan mungkin berkurangan tanpa latihan berterusan atau sokongan tambahan selepas intervensi. Goldberg et al. (2022), sebagai contoh, menekankan bahawa latihan mindfulness memerlukan komitmen jangka panjang untuk mengekalkan manfaatnya, dan tanpa komitmen ini, peserta mungkin mengalami kesan yang semakin berkurang dari masa ke masa (Goldberg et al., 2022). Oleh itu, untuk memastikan keberkesanan MAM-P yang berterusan, program susulan atau sokongan berterusan mungkin diperlukan untuk membantu individu mengekalkan kemahiran yang diperoleh melalui modul ini. Berdasarkan dapatan dan perbincangan kajian ini, berikut adalah beberapa cadangan untuk penyelidik akan datang yang ingin mengkaji keberkesanan Modul Aplikasi Mindfulness dan Psiko-Pendidikan (MAM-P) atau pendekatan serupa dalam pengurusan krisis psikologi dan kesejahteraan mental:

1. Kajian Jangka Panjang: Kajian masa depan perlu fokus pada menilai keberkesanan jangka panjang MAM-P. Penyelidik harus mengkaji sama ada manfaat yang diperoleh daripada intervensi ini dapat dikekalkan selepas tempoh tertentu tanpa latihan lanjut, dan sekiranya tidak, apa bentuk sokongan berterusan yang diperlukan untuk mengekalkan hasil positif tersebut.

2. Kepelbagaian Populasi: Mengembangkan kajian kepada pelbagai populasi yang lebih luas seperti golongan rentan, pelajar, pekerja kesihatan, dan komuniti yang berbeza dari segi latar belakang umur, sosioekonomi, budaya, dan geografi akan membantu dalam memahami sejauh mana keberkesanan MAM-P boleh diaplikasikan di luar populasi yang dikaji. Kajian terhadap pelbagai populasi juga akan menilai kesesuaian dan keperluan pengubahsuaian modul berdasarkan keunikan setiap kelompok.

3. Integrasi Teknologi: Mengkaji penggunaan teknologi digital dalam melaksanakan MAM-P, seperti aplikasi mudah alih atau platform dalam talian, boleh membuka peluang untuk mencapai lebih ramai pengguna dengan lebih efektif. Penyelidik boleh meneroka bagaimana teknologi dapat memperkaya pengalaman intervensi, menyediakan latihan berterusan, dan menilai kesan intervensi dengan lebih pantas dan tepat.

Dengan menerapkan cadangan-cadangan ini, penyelidik masa depan dapat memperkukuhkan pengetahuan mengenai keberkesanan MAM-P, memastikan aplikasinya yang lebih meluas dan berkesan dalam pelbagai konteks, serta menyumbang kepada peningkatan kesejahteraan mental yang lebih menyeluruh.

Rumusan

Secara rumusannya, kajian ini menegaskan keberkesanan Modul Aplikasi Mindfulness dan Psiko-Pendidikan (MAM-P) dalam menurunkan kadar denyutan nadi dan mengurangkan tahap krisis psikologi dalam kalangan individu yang mengalami tekanan tinggi. Dapatan kajian menunjukkan bahawa intervensi ini berkesan dalam menstabilkan reaksi fisiologi, seperti penurunan kadar denyutan nadi, yang merupakan penanda penting bagi pengurangan stres dan peningkatan relaksasi. Ini selari dengan kajian terdahulu yang menyokong manfaat mindfulness dan psiko-pendidikan dalam pengurusan tekanan dan kesejahteraan mental.

Penurunan tahap krisis psikologi yang dilaporkan oleh klien selepas intervensi menunjukkan bahawa MAM-P bukan sahaja membantu dalam mengurangkan gejala fisiologi tetapi juga meningkatkan keupayaan individu untuk menguruskan tekanan dan emosi mereka secara lebih efektif. Perubahan positif ini mungkin dipengaruhi oleh kombinasi antara pemahaman yang lebih baik mengenai stres melalui psiko-pendidikan dan teknik mindfulness yang membantu mengurangkan reaksi negatif terhadap stres. Walaupun hasil kajian menunjukkan keberkesanan intervensi dalam jangka masa pendek, keberlanjutan kesan positif ini mungkin memerlukan latihan berterusan. Faktor lain seperti sokongan sosial juga perlu dipertimbangkan sebagai elemen penting yang mungkin memperkuat kesan intervensi ini.

Secara keseluruhannya, kajian ini menekankan bahawa MAM-P adalah intervensi holistik yang berpotensi tinggi untuk digunakan dalam konteks klinikal bagi menangani krisis psikologi dan meningkatkan kesejahteraan mental. Namun, untuk mencapai hasil yang optimum dan berkekalan, pendekatan yang komprehensif dan berterusan diperlukan, termasuk sokongan susulan dan elemen sokongan sosial.

Penghargaan

Penulis ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada Kementerian Kesihatan Malaysia, Pusat Pengajian ilmu Pendidikan, Universiti Sains Malaysia, Kaunselor KKM dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan artikel ini.

Rujukan

- Alonzo, D., Popescu, M., & Zubaroglu, P. (2023). Relieving pandemic-related psychological distress: Key protective factors against mental health impairment. *European Psychiatry*, 66 (S1108), S1108-S1109.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Delizonna, L., Williams, R. P., & Langer, E. (2009). The effect of mindfulness on heart rate control. *Journal of Adult Development*, 16 (1), 61-65.
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones, P. B. (2017). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): A pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3, e72-e81.
- Galante, J., Stochl, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A., & Jones, P. B. (2020). Effectiveness of providing university students with a mindfulness-based intervention to increase resilience to stress: 1-year follow-up of a pragmatic randomised controlled trial. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 75, 151-160.
- Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2022). Mindfulness practice and its association with well-being: Examining the moderating role of practice length and adherence. *Mindfulness*, 13 (1), 42-54.
- Gotink, R., Younge, J., Wery, M. F., Utens, E., Michels, M., Rizopoulos, D., van Rossum, L., Roos-Hesselink, J., & Hunink, M. (2017). Online mindfulness as a promising method to improve exercise capacity in heart disease: 12-month follow-up of a randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 12.
- Hofmann, S., & Gómez, A. F. (2017). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *The Psychiatric Clinics of North America*, 40 (4), 739-749.
- Jiménez-Giménez, M., Sánchez-Escribano, A. F., Figuero-Oltra, M. M., Bonilla-Rodríguez, J., García-Sánchez, B., Rojo-Tejero, N., Sánchez-González, M., & Muñoz-Lorenzo, L. (2021). Taking care of those who care: Attending psychological needs of health workers

- in a hospital in Madrid (Spain) during the COVID-19 pandemic. *Current Psychiatry Reports*.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kay, E., Pollio, D., & North, C. (2020). Psychoeducation as an approach to treatment of severe mental illness.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Massé, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M.-A., Paquin, K., & Hofmann, S. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33 (6), 763-771.
- Kim, A., Jang, M., & Sun, M. (2021). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on stress, heart rate variability, affect, and wellbeing among people with schizophrenia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Neil-Sztramko, S., Belita, E., Hopkins, S., Sherifali, D., Anderson, L. N., Apatu, E., Kapiriri, L., Tarride, J.E., Bellefleur, O., Kaasalainen, S., Marr, S., & Dobbins, M. (2023). What are effective strategies to respond to the psychological impacts of working on the frontlines of a public health emergency? *Frontiers in Public Health*.
- Rolph, G. W. (2017). Effects of mindfulness on perceived stress levels and heart rate variability. *arXiv: Neurons and Cognition*.
- Schaubroeck, J. M., Peng, A. C., & Hannah, S. T. (2021). Developing trust with mindfulness and enhancing employee psychological resilience. *Business Horizons*, 64 (5), 513-524.
- Seppälä, E. M., Bradley, C. M., Moeller, J., Harouni, L., Nandamudi, D., & Brackett, M. (2020). Promoting mental health and psychological thriving in university students: A randomized controlled trial of three well-being interventions. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 590027.
- Sullivan, M. J., Wood, L., Terry, J., Brantley, J., Charles, A., McGee, V., Johnson, D., Krucoff, M., Rosenberg, B., Bosworth, H., Adams, K., & Cuffe, M. (2009). The support, education, and research in chronic heart failure study (SEARCH): A mindfulness-based psychoeducational intervention improves depression and clinical symptoms in patients with chronic heart failure. *American Heart Journal*, 157(1), 84-90.
- Westphal, M., Bingisser, M., Feng, T., Wall, M., Blakley, E., Bingisser, R., & Kleim, B. (2015). Protective benefits of mindfulness in emergency room personnel. *Journal of Affective Disorders*, 175, 79-85.
- Zhu, J., Schülke, R., Vatansever, D., Xi, D., Yan, J., Zhao, H., Xie, X., Feng, J., Chen, M. Y., Sahakian, B., & Wang, S. (2021). Mindfulness practice for protecting mental health during the COVID-19 pandemic. *Translational Psychiatry*, 11