



FACULTY OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGY

UNIVERSITI TEKNIKAL MALAYSIA MELAKA

SEMESTER 1 2023/2024

BLHW 2772

PENGHAYATAN ETIKA DAN PERADABAN

REFLEKSI PELAJAR (BITZ)

NAMA: FATIN NASUHA BINTI MOHAMED SABIR

MATRIK NO: B032110289

PROGRAM: 3 BITZ S1G1

Video berdurasi 8 minit 52 saat yang bertajuk Stress dan Otak Manusia dari Dr Rozanizam Zakaria, Pakar Psikiatri UIAM ini menceritakan secara ringkas mengenai bagaimana otak manusia bertindak balas apabila seseorang itu berada dalam keadaan stress atau tertekan. Video ini turut mengulas tanda-tanda stress dan kepentingan mengawal stress. Video ini sangat menarik kerana ia berkongsi bagaimana otak manusia memproses stress dari segi fisiologi, emosi dan tingkah laku.

Menurut video tersebut, terdapat tiga bahagian otak yang terlibat dalam responsi terhadap stress iaitu midbrain, limbic lobe dan cerebrum. Secara umumnya, kedudukan bahagian-bahagian otak tersebut turut mempengaruhi peranan dan fungsi masing-masing. Midbrain merupakan respons pertama apabila seseorang individu berada dalam keadaan stress. Hal ini kerana midbrain berfungsi mengawal fisiologi badan seperti tekanan darah, kadar pernafasan dan kadar degupan jantung.

Seterusnya, respons kedua otak terhadap stress ialah di limbic lobe. Fungsi utamanya ialah mengawal emosi seperti takut, resah dan marah. Apabila otak mengesan bahaya, bahagian otak yang dinamakan amygdala akan menghantar signal kepada hypothalamus. Hal ini menyebabkan badan manusia akan berada di dalam keadaan lawan atau lari (fight-or-flight response). Apabila mereka berada dalam keadaan tersebut, mereka lebih cenderung untuk bertindak agresif untuk melindungi diri mereka.

Selanjutnya, respons ketiga berlaku di cerebrum. Secara umumnya, terdapat beberapa bahagian di dalam cerebrum yang memainkan peranan dalam respons otak terhadap stress. Antara bahagian tersebut ialah cerebral cortex dan prefrontal cortex. Prefrontal cortex berfungsi dalam mengawal tingkah laku individu. Apabila seseorang individu terdedah kepada stress dalam jangka masa yang panjang dan berterusan, kemungkinan untuk individu tersebut untuk bertindak di luar kawalan adalah tinggi. Hal ini terjadi apabila prefrontal cortex tidak lagi mampu mengekalkan rasionaliti.

Pengajaran yang boleh diperolehi daripada video ini ialah apabila stress tidak dapat diurus dengan betul, ia akan menyebabkan seseorang individu hilang rasionaliti dan pertimbangan. Sebagai contoh, mereka akan mempamerkan tingkah laku ganas yang bukan sahaja membahayakan diri mereka sendiri malah orang di sekeliling mereka seperti keluarga. Inilah yang berlaku apabila anak-anak menjadi mangsa amukan ibu bapa yang tidak lagi dapat mengawal emosi stress. Oleh itu pengurusan stress tidak boleh diambil remeh kerana stress merupakan permulaan kepada masalah mental yang lebih kronik dan sukar untuk dirawat.

Sebaliknya, apabila stress dapat diurus dengan betul dan konsisten, kewarasan masih boleh dikekalkan sepanjang masa. Melalui aktiviti keagamaan seperti beribadah, seseorang itu dapat mempertingkatkan kekuatan rohani dan mental. Aktiviti rekreasi pula dapat mengalih perhatian daripada punca stress buat sementara waktu disamping memberi ketenangan mental. Dengan mengamalkan teknik pernafasan yang betul, kita dapat mengawal kembali keadaan fisiologi seperti kadar pernafasan dan kadar degupan jantung yang telah bergolak disebabkan tekanan yang dihadapi ketika itu.

Kesimpulan daripada video tersebut ialah, stress memberi impak kepada keadaan mental seseorang mahupun sementara atau berkekalan jika dibiarkan tanpa sebarang rawatan. Oleh itu masyarakat perlulah peka dengan keadaan orang yang terdekat seperti keluarga, rakan-rakan dan jiran tetangga.