

‘Pantun jadi senjata saya lawan kemurungan, kegelisahan’



CARA KREATIF: Perantis pengajar, Encik Muhammad Danial Rosli, yang didiagnosis kemurungan dan kegelisahan, menulis pantun sebagai cara membebaskan perasaan dan pemikiran negatif. – Foto ihsan MUHAMMAD DANIAL ROSLI

DARIPADA membiarkan perasaan dan pemikiran negatif menghasut dirinya, Encik Muhammad Danial Rosli, 26 tahun, meluahkan-nya dalam bentuk pantun.

Sejak tahun lalu, Encik Danial, yang mengalami kemurungan dan kegelisahan, mula menggunakan pantun sebagai cara membebaskan mindanya.

Pantun tersebut adalah inspirasi daripada pengalaman sukar peribadinya serta pemerhatian beliau di sekelilingnya.

Encik Danial memberitahu *Berita Harian* bahawa pada awalnya pantun-pantun itu hanya dicatat dalam diari untuk bacaan sendiri sebelum baru-baru ini beliau lebih selesa memuat naik karyanya di media sosial untuk dikongsi dengan khailayak ramai.

“Saya fikir lama-kelamaan semakin saya menjadi lebih sedar tentang keperluan mental dan emosi saya sendiri, saya sedar bahawa ia satu pengalaman yang boleh saya kongsi dengan orang lain, dengan harapan kisah saya bukan hanya dapat mengatasi stigma (mengenai kesihatan mental), bahkan memberitahu mereka di luar sana bahawa mereka tidak keseorangan,” ujarnya, seorang tenaga perantis pengajar di Universiti Nasional Singapura (NUS) itu.

Kesihatan mental Encik Danial merosot setelah ibu bapanya bercerai, menyebabkan beliau rasa tidak terjamin dan tidak pasti tentang kehidupan keluarganya.

Ia kemudian ditambah dengan tekanan akademik di universiti dan timbulnya rasa tidak pasti mengenai hala tuju kehidupannya.

Pada 2017 – iaitu tahun kedua

pengajiannya di NUS, Encik Danial didiagnosis kemurungan dan kegelisahan setelah berjumpa dengan seorang pakar psikiatri.

Mujur rawatan yang diterima itu membawa Encik Danial kembali ke laluan yang lebih positif.

“Pada awalnya, saya rasa takut

dan memahami pemikiran dan emosinya dengan lebih baik.

Selain itu, beliau turut kerap bertafakur dan bersenam serta giat berbasikal, berjalan-jalan di estet kerjannya dan melukis.

Bagaimanapun, Encik Danial akur perjalanannya dalam menghadapi keadaan mental ini bukan sesuatu yang mudah.

Antara cabarannya termasuk perlu menjadi lebih prihatin dan tidak begitu kritikal terhadap dirinya sendiri apabila episod kemurungan kembali mengganggu-nya.

Encik Danial juga mendapati sukar berkongsi mengenai keadaan mentalnya bersama orang di sekeliling.

Stigma mengenai kesihatan mental masih wujud dalam masyarakat, jelas Encik Danial, walaupun beliau berpendapat usaha kesedaran kesihatan mental di media sosial semakin aktif.

Namun, beliau menggesa agar lebih banyak sokongan disediakan bagi pekerja yang menghadapi masalah kesihatan mental.

“Mungkin stigma (mengenai kesihatan mental) masih wujud di tempat kerja. Lebih banyak lagi sokongan diperlukan bagi individu yang menghadapi masalah emosi.”

“Sebagai contoh, sekiranya ia diterima masyarakat bahawa seseorang tidak perlu bekerja bagi mendapat rawatan kerana mengalami selesema, demam atau penyakit fizikal lain, maka saya berpendapat bahawa standard yang sama harus diterapkan sekiranya seseorang menghadapi masalah mental di tempat kerja,” tambah lulusan sarjana muda dalam Pengajian Melayu di NUS itu. ▶ **ZULAIQAH ABDUL RAHIM**

“

Saya fikir lama-kelamaan semakin saya menjadi lebih sedar tentang keperluan mental dan emosi saya sendiri, saya sedar bahawa ia satu pengalaman yang boleh saya kongsi dengan orang lain, dengan harapan kisah saya bukan hanya dapat mengatasi stigma (mengenai kesihatan mental), bahkan memberitahu mereka di luar sana bahawa mereka tidak keseorangan.

– Encik Muhammad Danial Rosli.

dan tidak pasti sebab saya tidak fikir saya akan mengalami kemurungan sehingga saya didiagnosis. Tetapi, setelah saya dapat menentukan apa yang saya alami, ia membantu saya lebih tenang kerana saya tahu ada cara untuk mengawal-nya,” kongsi Encik Danial, anak sulung dalam keluarga tiga beradik.

Selain diberi ubat untuk mengawal kemurungan dan kegelisahan, Encik Danial juga mendapat bantuan khidmat psikoterapi di NUS, yang membantu beliau mengawal