

Memelihara Haiwan Kesayangan Sebagai Terapi Pulih Emosi



Oleh: Nur Khalisah Binti Kassim

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 7 Julai 2021



Gambar hiasan.

Seperti yang kita sedia maklum, pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) bagi mengawal penularan COVID-19 turut mencetuskan tekanan emosi terhadap sebahagian rakyat Malaysia.

Pelbagai cara digunakan mereka untuk mengawal atau memulihkan emosi termasuk memelihara haiwan kesayangan di rumah. Langkah ini diambil kerana haiwan yang dipelihara dikatakan berupaya menyuntik aura positif ke dalam diri tuannya.

Jika kita banyak meluangkan masa lapang bersama haiwan peliharaan, emosi kita akan menjadi lebih tenang.

Memelihara haiwan peliharaan bukanlah satu perkara yang baharu. Sejak zaman prasejarah, haiwan peliharaan mempunyai fungsi tersendiri seperti menjaga tanaman dan rumah serta menjadi peneman kepada individu. Malah ada haiwan peliharaan yang dianggap sebagai sebahagian daripada ahli keluarga.



Gambar hiasan

Antara contoh haiwan-haiwan peliharaan yang sentiasa menjadi kegemaran oleh pencinta haiwan adalah kucing, anab, anjing dan ikan hiasan.

Pemilihan haiwan-haiwan peliharaan tersebut adalah mengikut minat seseorang itu sendiri. Ada yang lebih meminati haiwan yang berbulu, bersisik, manja dan sebagainya.

Menurut Pengasas Animals for Young (AFY), Dr EJ Khew, perbuatan mengisi masa lapang bersama haiwan peliharaan bukanlah satu perkara yang sia-sia.

Namun, ramai orang tidak menyedari dan mengambil ringan tentang soal perkembangan emosi, fizikal, dan sosial melalui terapi memelihara haiwan kesayangan.

Terdapat lebih banyak manfaat berbanding keburukan apabila kita memelihara haiwan peliharaan dalam situasi pandemik yang mencabar ini.

Terapi yang dibantu oleh haiwan peliharaan dapat mengurangkan keletihan, kebimbangan dan kemurungan termasuk pelbagai masalah kesihatan dengan ketara.

Selain dapat menemani seseorang yang tinggal bersendirian, perbuatan memelihara haiwan juga dapat memberi sokongan yang optimum ketika menghadapi kesulitan.

Kajian yang dijalankan oleh dua pensyarah psikologi di University of the West of Scotland, United Kingdom, Roxanne D Hawkins dan Z P Brodie menekankan mengenai kebaikan memelihara haiwan peliharaan dari segi kesejahteraan psikologi selama enam minggu sekatan pergerakan di beberapa negara.

Mereka membuktikan tahap kegelisahan yang dialami individu yang sangat rapat dengan haiwan peliharaan mereka, menurun dari minggu ketiga hingga keenam.

Tidak dapat dinafikan, individu yang sangat rapat dengan haiwan peliharaan lebih cenderung menerima sokongan sosial dan emosi daripada haiwan tersebut.



Gambar hiasan.

Islam juga menggalakkan umatnya bersikap ihsan kepada haiwan. Sebaliknya, azab yang pedih menanti orang yang berbuat zalim kepada haiwan.

Sahabat Rasulullah SAW yang terkenal dengan periwayatan hadis, Abd al-Rahman ibn Sakhr Ad-Dausi Al-Zahrani juga mempunyai haiwan kesayangan iaitu kucing sehingga beliau diberi gelaran Abu Hurairah yang bermaksud Bapa Kucing.

Sememangnya, memelihara haiwan peliharaan di rumah adalah tindakan yang rasional untuk diamalkan dalam kehidupan kita. Selain daripada rutin harian kita diceriakan dengan keletah si comel, secara tidak langsung emosi kita turut dapat diuruskan dengan baik.