

PENAT TAK SALAH BILA REHAT BUKAN LAGI PILIHAN

Pengarang:

Khairunesa Isa¹
Nur Hannani Kamarudin

E-mel:

nesa@uthm.edu.my

Abstrak: Buku ini ditulis untuk kamu yang penat, bukan malas tapi sebab kita adalah manusia.

Hidup kadang terasa seperti kitaran yang tiada henti. Kerja, pulang, makan, letih, tidur... dan esok sambung lagi. Dalam diam, keletihan terkumpul, bukan sahaja di tubuh, tetapi juga di jiwa. Namun di sebalik semua keletihan ini, ada satu panggilan halus yang sering kita abaikan iaitu panggilan untuk berhenti sekejap, dan benar-benar berehat.

Buku ini mengajak anda menelusuri semula makna penat dan rehat. Bukan sebagai lawan, tetapi sebagai pasangan yang saling melengkapi. Ia membongkar mitos bahawa rehat itu malas, dan menunjukkan bahawa rehat adalah ruang pulih yang penting untuk terus hidup dengan waras, sedar, dan seimbang.

Disusun dengan pendekatan reflektif, ilmiah dan santai, buku ini bukan sekadar bacaan, tetapi teman perjalanan. Di antara renungan sunyi, sesi bersama doktor, dan aktiviti reflektif, anda diajak untuk mendengar semula bahasa tubuh dan suara hati agar suatu hari nanti, anda boleh berkata “Saya penat, dan saya berhak untuk berehat tanpa rasa bersalah.”

Kata kunci: Hidup, rehat, reflektif, bahasa, mitos

A person is sitting on a grassy bank, leaning against a large tree trunk on the left. They are looking out over a body of water towards a bright sunset. The sun is low on the horizon, creating a strong reflection on the water's surface. The sky is a mix of orange and yellow, and the water is dark with shimmering highlights from the sun. The person is in silhouette, wearing a light-colored jacket and dark pants. The overall mood is peaceful and contemplative.

PENAT TAK SALAH

bila rehat
bukan lagi pilihan

Khairunesa Isa
Nur Hannani Kamarudin

PENAT TAK SALAH
bila rehat
bukan lagi pilihan

© Penerbit UTHM
Cetakan Pertama 2026

Hak cipta terpelihara. Menghasilkan semula mana-mana artikel, ilustrasi dan kandungan buku ini dalam apa jua bentuk elektronik, mekanikal fotokopi, rakaman atau apa-apa bentuk tanpa kebenaran bertulis terlebih dahulu daripada Pejabat Penerbit Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, Parit Raja, Batu Pahat, Johor adalah dilarang. Mana-mana rundingan tertakluk kepada pengiraan royalti.

Penulis:
Khairunesa Isa
Nur Hannani Kamarudin

Diterbit oleh:
Penerbit UTHM
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia
86400 Parit Raja,
Batu Pahat, Johor.
No. Tel: 07-453 8698 / 8529

Laman web: <http://penerbit.uthm.edu.my>
e-mel: pemasaran.uthm@gmail.com
<http://e-bookstore.uthm.edu.my>

Penerbit UTHM adalah anggota
Majlis Penerbitan Ilmiah Malaysia (MAPIM)

Dicetak oleh:
Attin Press Sdn. Bhd.
No 8, Jalan Perindustrian PP4,
Taman Perindustrian Putra Permai,
43300 Seri Kembangan, Selangor.
No. Tel: 03-89390660



Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan
Perpustakaan Negara Malaysia
Rekod katalog untuk buku ini boleh didapati
dari Perpustakaan Negara Malaysia
ISBN 978-629-490-279-4

Isi Kandungan

Isi Kandungan	v
Dedikasi	ix
Prolog	xi
Pendahuluan	xiii

Bahagian

02

Bahagian

01

Penat Itu Perlu	1
Kenapa kita rasa penat	2
Apa sebab kita penat	3
Apa jadi kalau kita abaikan penat	5
Penat bukan salah sesiapa	7
Menangani penat dengan bijak	8
Pesanan untuk kamu	12
Jom fikir sekejap	14

Rehat Adalah Produktif

Terperangkap dalam ilusi dunia	18
Apa maksud rehat	19
Menjaga keseimbangan jiwa	22
Kenapa susah nak rehat	26
Jom rehat sebentar	28
Nota untuk jiwa: Ketika lagu lebih memahami diri ini.	29

Bahagian**03****Seni Rehat dan Tidak Berbuat Apa 33**

Tahukah kamu? 33

The Art of Rest 38*The Book of Rest: The Odd Psychology of Doing Nothing* 41*The Arts of Rest Faith to Hit Pause in a World That Never Stops* 43

Rehat dan Kebahagiaan Hakiki dalam Tradisi Islam 46

Bayangkan 50

Bahagian**04****Penat yang Tidak Terucap 53**

Redha itu datang kemudian 53

Mutiara dalam kotak 58

Ke mana lagi hendak melangkah 61

Hakikatnya 65

Bahagian**05****Bila Rehat Bukan Pilihan 67**

Pengawal Bernama Kartisol 68

Saat Jiwa Memilih Lawan atau Lari 69

Siapa Kartisol? 71

Kisah Benar 74

Janji Manis *Dopamine* 77

Bila Penat Jadi Penyakit 81

Rehat: Anugerah Yang Dilupakan 87

Bagaimana Hendak Rehat Sebentar? 88

Sesi Bersama Doktor 93

Teknik *Mindfulness* 97

Teknik Pernafasan Dalam (Deep Breathing)

Senaman Ringan dan Sederhana 100

Me Time 102

Bahagian 06

Jom Rehat Sekejap 103

Cari Perkataan
Tersembunyi: Rehat
yang Mencabar 104

Cuba Bayangkan 105

Mini Crossword: Antara
Penat dan Rehat 105

Corat-coret Spontan 106

Andaikan Aku Seekor
Burung 108

Mood Scanner Manual 109

Hayati dan Bayangkan 110

Akhirnya 112

Biografi Penulis 113

Dedikasi

Puji dan syukur ke hadrat Allah SWT, dengan izin dan limpah rahmat-Nya, menggerakkan hati ini untuk berkongsi coretan yang lahir dari pengalaman dan pemerhatian. Selawat dan salam ke atas junjungan mulia Nabi Muhammad SAW, teladan terbaik dalam setiap ujian dan ketenangan.

Sekalung penghargaan ditujukan kepada Penerbit UTHM, atas sokongan yang tidak pernah penat dan luntur sepanjang proses penerbitan naskhah ini. Tidak dilupakan juga kepada semua pihak yang terlibat, sama ada secara langsung mahupun tidak langsung, khususnya Klinik Dr. Hannani yang turut menyumbang dalam penghasilan karya ini.

Untuk mereka yang sedang kelelahan, namun tetap melangkah. Ketahuilah, kamu tidak keseorangan. Buku ini hadir sebagai teman yang setia dan jujur, ditulis untuk kamu yang berani mengakui bahawa keletihan itu wujud. Ia bukan satu kelemahan, dan ia bukan salah kamu.

Prolog

Buku ini lahir daripada kesedaran bahawa hidup manusia tidak pernah terlepas daripada rasa penat. Dalam setiap langkah sama ada di medan kerjaya, dalam urusan keluarga, dalam perjuangan peribadi, mahupun dalam pencarian makna diri, kelelahan akan tetap hadir sebagai sebahagian daripada perjalanan. Namun, di sebalik rasa penat itu tersembunyi hikmah yang mendidik jiwa iaitu ruang untuk memperlahankan langkah, peluang untuk menata semula semangat, dan kesempatan untuk kembali mengenali diri dengan lebih jujur.

Helaian buku ini diusahakan sebagai teman perjalanan. Ia tidak sekadar menyingkap makna penat, tetapi juga mengajak kita menerima bahawa keletihan adalah bahasa tubuh dan jiwa yang meminta difahami. Penat bukan tanda kelemahan, sebaliknya bukti bahawa kita sedang hidup, sedang berusaha, dan sedang memikul amanah yang berat. Justeru, rehat hadir bukan untuk memperlahankan langkah, tetapi untuk menyegarkan tenaga agar mampu meneruskan perjalanan dengan lebih tabah.

Dalam dunia yang semakin laju dan menekan, rehat sering disalah erti sebagai kemalasan. Padahal, hakikatnya rehat adalah seni kehidupan. Ia mengajar kita untuk mengimbangi

kerja dan doa, usaha dan tawakal serta kesibukan dan kesunyian. Melalui rehat, kita belajar menghargai nikmat yang masih ada, menyuburkan rasa syukur, dan menyalakan kembali harapan yang mungkin hampir padam.

Akhirnya, buku ini dengan segala kekurangan dan kelebihanannya, boleh dianggap sebagai sebuah kiriman untuk mendengar suara tubuh dan jiwa, untuk berhenti tanpa rasa bersalah, untuk mensyukuri peluang, untuk memurnikan niat, dan untuk kembali kepada Pencipta dengan hati yang lebih tenang. Semoga setiap helaian yang dibaca menjadi ruang renungan, menguatkan langkah di tengah kepenatan, dan mengingatkan kita bahawa hidup ini sebenarnya memerlukan keseimbangan.

Pendahuluan

Buku ini ditujukan kepada anda yang pernah berasa penat. Sama ada seorang pelajar yang bergelut dengan tugasan, seorang pekerja yang dikejar tarikh akhir penghantaran kertas kerja, ibu bapa yang tidak pernah selesai dengan tanggungjawab, bahkan seorang individu yang diam-diam menyimpan letih emosi batin. Ringkasnya, buku ini ditulis untuk mereka yang ingin mencari keseimbangan di tengah dunia yang serba laju, agar penat tidak lagi dilihat sebagai kelemahan, dan rehat tidak lagi dianggap pilihan kedua.

Perjalanan buku ini bermula dengan Bab 1, yang mengajak pembaca menyoal kembali; mengapa kita rasa penat? Bab ini bukan sahaja menjelaskan punca biologi dan psikologi keletihan, tetapi juga memperlihatkan sisi spiritual bahawa penat adalah fitrah dan tanda manusia sedang hidup, sedang berusaha dan sedang diuji. Setelah memahami bahasa penat, Bab 2 membuka ruang perbincangan tentang rehat. Ia memecahkan mitos bahawa rehat adalah malas, lalu menampilkan rehat sebagai strategi produktiviti. Bab ini mengajak pembaca menilai semula ilusi dunia moden yang mengukur nilai diri berdasarkan kesibukan, sambil memperkenalkan konsep rehat yang menyeimbangkan tubuh, minda dan jiwa.

Bab 3 membawa pembaca lebih jauh, menelusuri seni rehat yang wujud dalam pelbagai tradisi, budaya, dan hasil kajian saintifik. Di sini, rehat tidak lagi dilihat sekadar tidur, tetapi juga meditasi, tafakur, diam, dan seni tidak berbuat apa-apa. Bab ini menunjukkan bahawa manusia dari zaman dan budaya berbeza tetap berkongsi fitrah yang sama iaitu perlunya berhenti untuk kembali segar. Masuk ke Bab 4, buku ini mengangkat sisi yang lebih halus iaitu penat yang tidak terucap. Lelah jenis ini tidak selalu nampak di permukaan, namun terakam dalam simbol dan metafora, bahkan dalam diam yang panjang. Ia adalah bab yang menyentuh hati, mengajak pembaca menilai semula apa yang disimpan di dalam jiwa.

Diteruskan dengan Bab 5, ia mengetengahkan saat paling kritikal iaitu ketika rehat bukan lagi pilihan. *Burnout*, gangguan hormon kortisol, kesan psikologi dan fizikal apabila penat diabaikan ada diperjelaskan dengan bahasa yang mudah tetapi berasaskan kajian. Di sinilah simulasi praktikal seperti Sesi Bersama Doktor diketengahkan agar pembaca bukan sahaja memahami teori, tetapi turut memperoleh panduan nyata bagaimana tubuh dan jiwa boleh dipulihkan. Akhirnya, Bab 6 ditulis lebih ringan dan reflektif. Ia mengandungi aktiviti, corat-coret, renungan kreatif dan simbolik yang membolehkan pembaca benar-benar berhenti sejenak, mendengar diri, dan bermain-main dengan makna rehat dalam bentuk yang lebih santai.

Keseluruhannya, buku ini cuba mempertautkan kajian, pengalaman klinikal, tradisi keagamaan, dan refleksi kehidupan agar dapat mendekati pelbagai lapisan pembaca. Harapan penulis, buku ini bukan sahaja menjadi bacaan, tetapi juga teman perjalanan yang membantu anda menerima penat dengan hati terbuka, berani untuk rehat tanpa rasa bersalah, dan akhirnya menemukan keseimbangan dalam hidup.

Bahagian **SATU:**

PENAT ITU PERLU

Pernah tak rasa dunia ini terlalu berat, sampai kamu terfikir untuk menyerah?

Bukan sekadar penat badan, tapi penat yang menyelinap ke jiwa, buat kamu rasa kosong, hilang semangat, dan hidup terasa hambar.

Kamu masih berjalan, tapi sebenarnya terhenti. Masih tersenyum, tapi dalam hati bergelora. Fikiran penuh, dada sempit, tapi sukar dijelaskan dengan kata-kata.

Kadang-kadang air mata jatuh bukan kerana ada satu sebab tertentu tetapi kerana terlalu banyak perkara bercampur dalam kepala.

Dan waktu itu, kamu mula persoalkan diri sendiri: “Apa sebenarnya yang sedang aku rasa?”

Tapi ketahuilah, jika kamu pernah lalui semua itu kamu tidak keseorangan.

Ramai yang sedang bertahan, sama seperti kamu.

Bahagian **DUA:**

PENAT ADALAH PRODUKTIVITI

Kadang-kala, saat terjaga di tengah malam, kita pasti mencapai telefon bimbit dahulu. Entah untuk memeriksa jika ada berita penting atau sekadar melihat notifikasi terkini di kumpulan *WhatsApp*. Malah, walaupun jam sudah tergantung di dinding, tangan kita tetap mencari telefon untuk melihat jam pukul berapa sekarang.

Begitu juga pada waktu pagi, sebaik membuka mata, telefon bimbit yang dicapai dahulu. Kita memastikan ia dicas semalaman, bateri penuh, notifikasi dibaca, dan aplikasi dikemaskini. Ia seolah-olah menjadi amalan harian yang tidak boleh diabaikan.

Namun, pernahkah kita berhenti sejenak dan bertanya pada diri sendiri, berapa peratus 'bateri' diri kita hari ini? Bila kali terakhir kita melakukan 'update' terhadap diri sendiri, memeriksa keadaan emosi, minda, dan tenaga kita. Bukan telefon semata-mata?

Bahagian **TIGA:**

SENI REHAT DAN TIDAK BUAT APA-APA

Cuba bayangkan, di sebuah galeri seni, anda berdiri di hadapan kanvas putih kosong. Pada awalnya anda sangka ia tidak mempunyai sebarang makna.

Namun, semakin lama anda menatapnya, semakin jelas ia menggambarkan sesuatu secara senyap. Bahasa yang diam, lapisan ruang, mesej yang hanya boleh difahami melalui tafsiran sendiri.

Begitulah seni rehat. Walaupun tampak kosong, di situlah sebenarnya isi mula disusun kembali.



Tahukah kamu?

Kajian dari University of Southern California mendapati bahawa ketika kita berdiam dan tidak melakukan apa-apa, otak sebenarnya berada pada tahap paling aktif. Inilah saat otak menyusun memori jangka panjang dan membina naratif kehidupan. Keadaan ini yang dikenali sebagai *Default Mode Network* (Raichle, 2015). Sebab itu, selepas mendapat rehat yang berkualiti, tubuh menjadi segar, fikiran kembali jernih, dan emosi terasa lebih seimbang. Pernahkah anda menyedari hal ini?

Bahagian **EMPAT:**

PENAT YANG TIDAK TERUCAP

Dalam bahagian ini, terdapat kisah-kisah benar tentang insan yang pernah melalui penat tidak terucap. Ia bukan sekadar letih badan selepas bekerja, tetapi penat yang menusuk jiwa. Penat kerana kehilangan, penat ditemani sakit, penat bergelut dengan krisis, dan akhirnya...penat yang menemukan makna harapan.

Semoga kisah-kisah ini memberi kekuatan buat anda yang sedang berjalan perlahan, atau sedang duduk sebentar kerana kepenatan.

Ingatlah, berhenti bukan bererti kalah. Kadangkala di situlah jiwa menemukan kekuatan baharu untuk terus mara.



Redha itu Datang Kemudian

Orang selalu menyangka aku kuat. Mungkin kerana aku pandai menyusun senyum, walaupun dalam hati sudah berkeriuk mahu rebah. Mungkin kerana aku tidak pernah menangis di hadapan orang, walaupun dalam diam aku menjerit setiap malam di dalam gelap. Mereka lihat aku berjalan laju, menjawab ketika disapa, bercakap bila perlu. Tapi mereka tidak tahu aku cuma hidup kerana tidak tahu bila masa sampai ajalku.

Bahagian **LIMA:**

BILA REHAT BUKAN LAGI PILIHAN

Pernakah anda bangun dari tidur, tetapi tubuh terasa lebih letih berbanding sebelum tidur? Malam yang sepatutnya menyembuhkan berubah menjadi beban, seolah-olah rehat tidak lagi membawa lega.

Pernakah anda lalui hari yang tenang tanpa tekanan, tetapi hati tetap kosong dan tubuh masih lesu?

Seakan ada pencuri halimunan yang perlahan-lahan menyedut tenaga tanpa kita sedar.

Atau pernahkah anda mula melakukan sesuatu yang tidak anda suka lalu dalam sekelip mata jiwa terasa lelah dan semangat pudar?

Itulah penat yang paling halus iaitu penat yang tidak semestinya datang dari kerja fizikal, tetapi dari hati dan jiwa yang kehilangan makna. Ia melemahkan tenaga, mengaburkan semangat, dan perlahan-lahan memadam cahaya dalam diri.

Bahagian **ENAM:** JOM REHAT SEKEJAP

Sebenarnya, tidak mengapa jika kita;

- √ perlukan ruang untuk bersendiri..
- √ buat sedikit kesilapan...
- √ selalu menjadi diri sendiri...
- √ emosi tidak stabil...
- √ tidak tahu banyak perkara...
- √ kadang kala berubah fikiran...

Kita ini manusia.

Makhluk ciptaan Tuhan yang sangat sempurna dengan cara yang unik, ada kelebihan dan kekurangan yang silih berganti.

Menerima kekurangan diri bukan tanda menyerah.

Ia adalah langkah pertama menuju ketenangan yang sebenar.

Bahagian ini bukan tentang keperluan berubah secara drastik. Ia cuma ruang kecil untuk anda berhenti sekejap.



Biodata Penulis



Khairunesa Isa, PhD ialah Profesor Madya di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM) dengan pengalaman lebih 10 tahun dalam pengajaran, penyelidikan, penerbitan, perundingan dan khidmat masyarakat. Bidang kepakaran beliau berteraskan Sosiologi Sosial dan Sains Sosial, dengan aplikasi dalam Pembangunan Sumber Manusia yang meliputi aspek kepimpinan, pembangunan organisasi, kesejahteraan komuniti dan pembangunan sosial. Beliau aktif dalam penulisan akademik dan umum di media cetak dan elektronik. Di samping itu, beliau berpengalaman membimbing latihan, perundingan dan metodologi penyelidikan untuk golongan korporat serta pelajar pascasiswazah, selain kerap dijemput sebagai penceramah di pelbagai program dan persidangan dalam dan luar negara. Khairunesa juga pernah tampil sebagai

tetamu media bagi memberikan pandangan terhadap isu-isu semasa berkaitan pendidikan, kepimpinan dan pembangunan sumber manusia.

Penglibatan aktif dalam program kemasyarakatan dan makmal sosial memperkukuh kepekaan beliau terhadap cabaran sebenar kehidupan daripada kepenatan kerja hingga usaha mencari kesejahteraan diri dan komuniti. Gabungan kepakaran akademik dan pengalaman lapangan menjadikan beliau seorang penulis yang berwibawa serta dekat dengan realiti masyarakat. Buku ini lahir sebagai sebahagian daripada usaha beliau menghubungkan ilmu, pengalaman dan refleksi, demi memberi manfaat dan kebaikan bersama.



Dr. Nur Hannani Kamarudin ialah seorang doktor perubatan dengan pengalaman lebih 13 tahun dalam bidang kesihatan wanita dan kanak-kanak. Beliau merupakan graduan Universitas Hasanuddin, Makassar pada tahun 2012. Sebagai pengamal perubatan yang aktif, beliau bukan sahaja berkhidmat di klinik, malah giat melibatkan diri dalam program komuniti untuk memperkasakan wanita dan meningkatkan kesejahteraan kanak-kanak. Dalam bidang keusahawanan, beliau berjaya membangunkan dan mengurus beberapa pusat kesihatan termasuk Klinik Dr. Hannani, farmasi, spa ibu & bayi, serta pusat terapi pertuturan kanak-kanak.

Dr Hannani juga merupakan Pengasas *Cortisol Diet Malaysia*, selain memiliki pensijilan sebagai *Certified Health Coach* dan *Hormonal Coach*. Melalui Cortisol Diet Malaysia, beliau telah membantu lebih 10 ribu wanita, khususnya dalam kalangan *high performer women*, untuk memahami semula keperluan tubuh, belajar “berhenti sekejap”, serta menyesuaikan gaya hidup moden dengan keseimbangan hormon. Usahnya telah menjadi perbualan sebagai gaya hidup wanita moden masa kini. Beliau aktif berkongsi ilmu tentang kesihatan hormon,

diet dan kesejahteraan keluarga di pelbagai platform media, dan kini dikenali sebagai pempengaruh kesihatan dengan ribuan pengikut. Dengan pengalaman dan dedikasi ini, beliau komited untuk terus menyebarkan kesedaran tentang kepentingan menjaga keseimbangan hormon dan gaya hidup sihat demi meningkatkan kualiti hidup masyarakat.

PENAT TAK SALAH

bila rehat bukan lagi pilihan

Buku ini ditulis untuk kamu yang penat, bukan malas tapi sebab kita adalah manusia.

Hidup kadang terasa seperti kitaran yang tiada henti. Kerja, pulang, makan, letih, tidur... dan esok sambung lagi. Dalam diam, keletihan terkumpul, bukan sahaja di tubuh, tetapi juga di jiwa. Namun di sebalik semua keletihan ini, ada satu panggilan halus yang sering kita abaikan iaitu panggilan untuk berhenti sekejap, dan benar-benar berehat.

Buku ini mengajak anda menelusuri semula makna penat dan rehat. Bukan sebagai lawan, tetapi sebagai pasangan yang saling melengkapi. Ia membongkar mitos bahawa rehat itu malas, dan menunjukkan bahawa rehat adalah ruang pulih yang penting untuk terus hidup dengan waras, sedar, dan seimbang.

Disusun dengan pendekatan reflektif, ilmiah dan santai, buku ini bukan sekadar bacaan, tetapi teman perjalanan. Di antara renungan sunyi, sesi bersama doktor, dan aktiviti reflektif, anda diajak untuk mendengar semula bahasa tubuh dan suara hati agar suatu hari nanti, anda boleh berkata "Saya penat, dan saya berhak untuk berehat tanpa rasa bersalah."



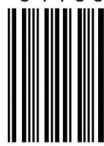
UTHM
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

Penerbit

ISBN 978-629-490-279-4



0 4 1 0 0



9 786294 902794

**PENERBIT
UTHM**

