

# PERSEKITARAN KERJA PREJUDIS

Rakan sekerja elak pikul tugas, serah pada kakitangan baru



Selama ini saya hanya memerhatikan persekitaran di tempat kerja kerana niat saya cuma mahu melaksanakan amanah dan tanggungjawab diberikan dengan baik.

Bagaimanapun, sejak akhir-akhir ini saya dapat rasakan wujudnya suasana individualistik dalam kalangan rakan sekerja. Saya cuba bersangka baik dan meneruskan tugas seperti biasa. Namun, akhirnya saya terpaksa akur ada rakan sekerja mengambil kesempatan dengan mengelak memikul tugas meskipun ia dalam deskripsi

tugas mereka.

Ketidakstabilan agihan tugas juga menjadi faktor perpecahan secara diam. Apakah yang perlu saya lakukan? Saya khuatir jika berkongsi perasaan ini boleh mengakibatkan salah faham kerana saya baru saja bekerja selepas tamat pengajian di universiti. Persekitaran ini membuatkan saya benar-benar tertekan.

## MENCARI PUNCA Kuala Lumpur.

Stres atau tekanan adalah tindak balas fizikal, emosi dan mental seseorang terhadap sebarang perubahan atau tuntutan. Ia bukan penyakit, namun jika tekanan terlalu tinggi dan berlaku dalam jangka panjang, ia boleh menjejaskan kesihatan.

Menerusi perkongsian

ini, saya dapati beberapa tanda dan gejala stres sudah wujud di persekitaran kerja anda. Mengenal pasti punca stres membolehkan anda menguruskan tekanan dengan lebih baik dan berkesan.

Faktor yang menyumbang kepada stres:

1. Beban kerja yang banyak atau terlalu kurang.
2. Dibebani tanggungjawab di luar keupayaan dan pengalaman.
3. Menghadapi banyak rintangan yang tidak sepatutnya diselesaikan anda.
4. Tekanan dari segi masa dan tarikh luput kerja yang perlu disiapkan.
5. Kurang kemampuan untuk mengikuti peredaran masa.
6. Perubahan dasar dan prosedur di tempat kerja.
7. Kurang mendapat

maklumat, nasihat dan sokongan bersesuaian.

8. Tidak jelas objektif yang hendak dicapai.
9. Tidak jelas kehendak ketua terhadap peranan anda.
10. Dibebani tanggungjawab terhadap orang bawahan, sumber kewangan.
11. Stres ancaman (survival). Berlaku apabila anda berada dalam keadaan terancam sama ada dari segi emosi, fizikal dan perasaan seperti takut untuk mengatasi ancaman sedang dihadapi.
12. Stres dalam diri sendiri jika anda seorang yang mempunyai personaliti jenis A iaitu bercita-cita terlalu tinggi, berkehendakkan kesempurnaan dalam semua kerja, terlalu mementingkan kerja dan

mengharapkan hasil tinggi. Ia berlaku apabila anda terlalu mengharapkan kesempurnaan yang sukar dicapai.

Berikut pula kaedah yang boleh dilakukan dalam usaha mengurangkan stres.

1. Mengubah suai punca stres dengan:
  - a. Penyelesaian masalah secara musyawarah.
  - b. Perancangan kerja dengan baik.
  - c. Pengurusan masa yang bijak.
  - d. Berkomunikasi secara lebih berkesan.
  - e. Mengubahsuai punca stres dalam organisasi seperti polisi, prosedur dan masa yang tidak fleksibel.
2. Mengelak stres dengan:
  - a. Elak beban kerja berlebihan.
  - b. Ketahui kemampuan sendiri.
  - c. Menolak membuat

sesuatu yang melebihi kemampuan.

- d. Membuat kerja secara muafakat.
3. Meningkatkan ketahanan diri dengan:
  - a. Mengamalkan cara hidup sihat.
  - b. Merehatkan minda.
  - c. Meningkatkan ibadah.
  - d. Berfikir secara positif.
  - e. Mampu menerima kritikan dengan baik.